

MCours.com

Ce chapitre dresse le portrait de la zoothérapie utilisée auprès des personnes âgées, tel qu'évoqué dans la littérature scientifique. Puisque les recherches sur la zoothérapie ont tout d'abord débuté par l'étude du lien humain-animal, il est justifié, en premier lieu, de relever les études importantes qui ont évalué l'impact des compagnons animaux sur la santé humaine globale. Les effets biopsychosociaux de la zoothérapie proprement dite seront par la suite exposés avec, en premier lieu, une définition des différents concepts reliés à la thérapie assistée par l'animal. Également les risques qui peuvent survenir lors de la réalisation d'une thérapie assistée par l'animal sont abordés. Une section de ce chapitre est également consacrée à la fréquence d'utilisation de la zoothérapie et aux études qui ont porté sur la perception des intervenants face à l'utilisation de la zoothérapie dans leur milieu de travail.

La personne âgée et son animal domestique : ses effets sur la santé

Pour pouvoir décrire la longue relation qu'entretiennent les animaux et les humains, il faudrait pouvoir examiner 10 000 ans d'histoire et peut-être même davantage. Cette période de l'humanité correspond approximativement à la date de la domestication des animaux. (Gammonley & Yates, 1991). Depuis quelques années, ce lien *humain-animal* a toutefois été étudié plus en profondeur et des données scientifiques modernes ont pu mettre à jour des éléments qui pourraient expliquer pourquoi cette relation se perpétue de siècle en siècle.

Santé du système cardiovasculaire

Certaines études ont relaté que la possession d'un animal a une influence physiologique positive. La plupart de ces bénéfices sont de nature cardiovasculaire. Ces résultats sont intéressants dans la mesure où, selon l'Agence de la santé publique du Canada (1999), les maladies cardiovasculaires seront les principales causes de décès pour un tiers des canadiens dans la prochaine décennie. Actuellement, chez les moins de 75 ans, il s'agit de la troisième cause de décès prématuré.

Il est généralement accepté, parmi la communauté médicale, que le stress émotionnel peut contribuer à l'apparition de problèmes cardiaques (Hoffman, 1991). À ce propos, Lynch (1977) suggère que le stress causé par le manque de compagnie pourrait conduire au même résultat, mais que la présence d'un animal aurait un effet protecteur sur le cœur. L'activité physique est également importante pour maintenir un bon état de santé. Selon le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* de l'Agence de la santé publique du Canada (2003), le fait de rester actif peut contribuer, entre autres, à réduire les risques de maladies reliées au système cardiovasculaire. Cela est d'autant plus important que selon l'Organisation mondiale de la santé (2003), 60 % des personnes âgées sont inactives. Certains chercheurs ont donc voulu vérifier si la possession d'un animal peut influencer le niveau d'activité physique des gens. Il semblerait à cet effet que les propriétaires de chiens sont plus enclins à pratiquer la marche récréationnelle que ceux qui n'en possèdent pas. (Anderson, Reid, &

Jennings, 1992; Bauman, Russell, Furber, & Dobson, 2001). D'ailleurs, Serpell (1991) avait déjà fait remarquer que les participants de son étude (n= 71), qui venaient juste de se procurer un chien, sont devenus plus actifs par le biais de promenades avec leur animal. Ce résultat concorderait avec une meilleure santé générale et une diminution des problèmes mineurs de santé. Baun et McCabe (2000) soulignent, pour leur part, que la possession d'un animal garde les personnes âgées actives tout en retardant l'apparition de certains problèmes musculosquelettiques tels que la perte de flexibilité, de la force musculaire, de l'endurance et de la masse osseuse.

Le soutien social serait aussi un élément important pour un bon état de santé cardiovasculaire (Jenkins, 1976). Dans une étude sur le lien entre la possession d'un animal et le rétablissement des patients d'une unité coronarienne, Friedmann, Katcher, Lynch & Thomas, (1980) ont révélé que 5,7 % des 53 patients ayant un animal de compagnie sont décédés des suites de leur maladie un an après leur hospitalisation comparativement à 28,2 % des 39 patients non-proprétaires d'un animal. Suite à ces résultats, les chercheurs ont reconnu les animaux comme une forme de soutien social pour le rétablissement des patients hospitalisés, car la possession d'un animal, plus que le statut matrimonial ou les contacts avec les membres de la famille, a été un facteur important dans le taux de survie des patients. Si ces implications sont étonnantes, les mécanismes directs qui ont conduit à ces résultats n'ont pu être clairement identifiés par les auteurs, car ils n'ont pas pu déterminer si la possession d'un animal a eu un effet sur

l'état de santé initial et conséquemment, sur la sévérité de l'accident cardiovasculaire ou si l'effet bénéfique est survenu seulement lors de la convalescence.

Une étude plus récente a toutefois suggéré que les animaux domestiques pourraient avoir un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires (MCV). C'est ainsi qu'en Australie, dans une étude auprès de 5 741 participants âgés entre 20 et 59 ans venant de leur propre chef à un examen gratuit pour la détection des maladies cardiovasculaires, des chercheurs ont voulu analyser les facteurs de risques associés aux MCV chez ces personnes (Anderson et al., 1992). Les résultats de cette étude démontrent que les propriétaires d'animaux (hommes et femmes) ont une pression sanguine significativement plus basse que ceux qui n'ont pas d'animaux. Pour les femmes cependant, les résultats sont significatifs seulement pour celles âgées de 40 ans et plus. Les auteurs tiennent toutefois à spécifier que cet âge correspond à la période où les MCV sont les premières causes de mortalité chez la population féminine de l'Australie. Également, chez les participants de sexe masculin, il a été observé que les propriétaires d'animaux, ont un taux de cholestérol moins élevé que les non-propriétaires, bien que les résultats entre les deux groupes soient plutôt modestes (2 %). Encore une fois, les auteurs précisent que même si la différence n'est pas très importante, il a été reconnu par des preuves épidémiologiques qu'une réduction de 1 % du taux de cholestérol réduit par deux les risques de mortalité suite à une MCV. Cette différence n'a cependant pas été observée chez les femmes. Aucune autre distinction significative concernant l'hygiène de vie (tabac, alcool, habitudes alimentaires,

historique familial de MCV, activités sportives) ou le statut socio-économique n'a été observée entre les deux groupes.

Deux autres chercheurs, Parslow et Jorm (2003), ont toutefois émis des doutes sur la validité des résultats de la recherche d'Anderson et *al.* (1992) et ce, pour deux raisons. Premièrement, les participants à cette étude se sont eux-mêmes présentés pour effectuer les tests de dépistage. Les auteurs soulignent, à ce propos, qu'il a été noté que les participants de ce genre d'étude, qui ne connaissent pas la raison des examens médicaux qu'ils subiront, ont généralement tendance à avoir un index de masse corporelle et une tension artérielle plus élevée, fument plus souvent, consomment beaucoup plus d'alcool que la population générale et considèrent qu'ils sont plus à risque de souffrir de problèmes de santé. Deuxièmement, le nombre d'Australiens possédant un animal domestique dans l'étude d'Anderson et *al.* (1992) est significativement plus bas que celui de la population générale. Seulement 784 répondants, soit 13,7 %, possédaient un animal tandis que dans un sondage national effectué deux ans plus tard, il a été observé que 60 % des ménages australiens avaient des animaux domestiques. Cet écart considérable a suggéré à Parslow et Jorm (2003) que les participants de l'étude d'Anderson et *al.* (1992) n'étaient peut-être pas représentatifs de l'Australien moyen. Ces auteurs ont donc mené leur propre recherche, avec les mêmes variables, pour confirmer ou infirmer les résultats de l'étude de 1992. L'échantillon se composait de 2 528 adultes âgés entre 40 et 44 ans et de 2 551 âgés entre 60 et 64 ans. Ces personnes ont été contactées par les chercheurs eux-mêmes,

contrairement à l'étude d'Anderson et al (1992). Après l'analyse des mesures sociodémographiques et de l'état de santé des participants, il est ressorti que les propriétaires et les non-propriétaires d'animaux avaient une pression artérielle systolique comparable. Cependant, la pression diastolique des propriétaires d'animaux était significativement plus élevée que ceux qui n'avaient pas d'animaux. Les propriétaires d'animaux avaient aussi un indice de masse corporelle plus élevé et fumaient en plus grand nombre. Même s'ils faisaient plus d'activité physique que les non-propriétaires d'animaux, il apparaît, après avoir contrôlé les facteurs de risques d'hypertension, que ceux qui possédaient des animaux avaient une pression diastolique significativement plus élevée que les répondants sans animal. Ayant l'effet d'une bombe dans la communauté scientifique intéressée par le sujet, Parslow s'empressa d'apporter certaines précisions sur son étude à l'occasion d'une entrevue pour *ABC Online*. Pour la chercheuse, il ne fait aucun doute que des animaux, soigneusement sélectionnés et entraînés pour la thérapie assistée par l'animal (TAA) peuvent avoir de nombreux effets émotionnels bénéfiques. Elle ajoute toutefois qu'il y a tout un éventail de facteurs liés à la possession d'un animal et encore plus à la responsabilité d'un animal. Ces facteurs pourraient contrecarrer tous les bénéfices qu'une personne obtiendrait en interagissant avec son animal (Catchpole, 2003).

En 2005, Parslow, Jorm, Christensen, Rodgers et Jacomb reprendront les mêmes participants de l'étude de 2003 pour identifier, entre autres, les bénéfices physiques associés à la possession et la responsabilité d'un animal pour le groupe d'âge spécifique

des individus âgés de 60 à 64 ans. Les participants ont également été invités à répondre à des questions concernant leur utilisation de médicaments pour l'hypertension, pour les problèmes de sommeil et pour la douleur. Les femmes ayant un animal domestique ont démontré avoir un moins bon état de santé physique que celles sans animal ou les participantes mariées (ou conjointes de fait). Les chercheurs ont découvert que d'avoir la responsabilité ou posséder un animal entraînent des effets négatifs sur la santé physique incluant un moins bon état de santé général et une utilisation supérieure d'analgésiques. Selon Parslow et al. (2005), ces résultats contradictoires avec d'autres études du même genre ne démontrent qu'une chose : la direction de la relation entre posséder un animal et avoir une bonne santé n'a pas encore été établie. Pour les personnes âgées, un bon état de santé (surtout physique) pourrait être nécessaire pour la possession d'un animal domestique et non le résultat de ce compagnonnage. Headey (2003), en réponse aux travaux de Parslow et al. de 2003 avait déjà émis son opinion dans un éditorial du *Medical Journal of Australia* : « Les animaux domestiques ont probablement une influence positive sur la santé, mais nous ne savons pas encore comment. Davantage de recherches sont nécessaires pour faire avancer les choses. » (p.460) [Traduction libre].

Utilisation des services de santé

Certains chercheurs ont voulu évaluer les effets des animaux sur la santé au moyen d'autres indicateurs, à savoir par la fréquence d'utilisation des soins médicaux des propriétaires d'animaux et par le changement dans les habitudes de vie. Siegel

(1990) a tenté de circonscrire les effets directs et indirects des animaux sur la santé des personnes âgées en dénombrant le nombre de visites médicales des participants de sa recherche. Sur une période d'un an, les propriétaires d'animaux ont déclaré moins de visites chez le médecin que les non-propriétaires. Poussant plus loin son analyse, Siegel (1990) affirme que les animaux semblent être d'une aide certaine en période de stress en apportant affection et réconfort. Notons également qu'un sondage national réalisé en Australie est arrivé aux mêmes résultats concernant le nombre de visites chez le médecin (McHarg, Baldock, Headey, & Robinson, 1995).

Une autre étude, canadienne celle-là, a été réalisée sur une période d'un an auprès de 1 054 participants âgés de 65 et plus. À la différence des résultats précédents, cette étude n'a pas permis d'établir que les propriétaires d'animaux ont reçu moins de services médicaux que les non-propriétaires, l'écart n'étant pas significatif. Les résultats étaient également semblables pour ce qui est du nombre total d'hospitalisations. Cependant, la durée moyenne des séjours à l'hôpital des propriétaires d'animaux a été moins longue que leurs homologues sans animaux. Le lien exact entre les deux phénomènes n'a toutefois pu être expliqué. Rejoignant Siegel (1990), ces auteurs ont conclu que la possession d'un animal domestique, si elle n'influence pas particulièrement l'utilisation des soins en santé, peut toutefois être une source importante de stratégies d'adaptation lors des périodes plus difficiles de la vie (Bonnett & Waltner-Toews, 1998).

Le sentiment de solitude

L'expérience de la solitude est évidemment universelle et, bien que ce ne soit pas seulement les personnes âgées qui en souffrent, nul ne peut nier qu'il s'agit d'un phénomène important chez les gens du troisième âge. Lopata (1995) rajoute que les personnes âgées sont vulnérables à l'expérience de la solitude, car elles sont confrontées à de nombreux changements et de nombreuses pertes. Cet isolement serait en relation avec une augmentation de l'anxiété, de la perte de pouvoir, de l'isolement social et de la diminution de l'estime de soi (De la Cruz, 1986). Il ne sera pas erroné d'affirmer que, vécue chroniquement, la solitude peut entraîner un état dépressif. À cet effet, comme l'explique De la Cruz (1986), divers moyens sont mis en branle par les personnes pour éviter à tout prix ce sentiment insupportable de vide relationnel. Notons entre autres que c'est la solitude qui est la raison la plus souvent évoquée pour justifier l'acquisition et la présence d'un animal domestique (Erickson, 1985; Horn & Meer, 1984).

Dans cet ordre d'idée, Goldmeier (1986) a découvert, lors de son étude, que les femmes âgées vivant avec d'autres personnes semblaient être les moins solitaires, suivies de celles vivant seules mais avec un animal. En bout de liste, ce sont les femmes sans compagnie humaine ou animale qui souffraient le plus de solitude. Soulignons également que dans un sondage auprès des lecteurs de la revue *Psychology Today*, 47 % des personnes interrogées n'ayant pas d'animal de compagnie ont déclaré s'être senties

seules durant les dernières semaines, comparativement à 39 % pour celles ayant un animal (Horn & Meer, 1984).

Terminons avec Mahalski, Jones & Maxwell (1988) qui ont démontré que la présence d'un chat auprès de femmes âgées vivant seules dans des immeubles municipaux de la ville de Dunedin, en Nouvelle-Zélande était très importante. Alors que la ville souhaitait interdire la possession de ces animaux dans les résidences, les auteurs, après enquête, ont découvert que les pensionnaires disaient se sentir moins seules avec leur animal. À la suite de cette constatation, et du fait que les chats ne semblaient pas déranger outre mesure les autres résidents (sans animal), la décision d'interdire ces petits compagnons a été renversée.

La démence de type Alzheimer

Terminons ce tour d'horizon des effets des animaux domestiques sur la santé humaine par une brève incursion sur les recherches concernant la population spécifique des personnes âgées atteintes d'Alzheimer. Maladie redoutée par plusieurs, la démence de type Alzheimer représente 64 % de tous les cas de désordres démentiels répertoriés. Selon une étude canadienne sur la santé et le vieillissement, l'Alzheimer toucherait près de 8 % des Canadiens âgés de plus de 65 ans et 35 % de ceux de plus de 85 ans (Bernatchez, 2001). Pour l'année 2006, le nombre de nouveaux cas de Canadiens atteints par cette maladie est estimé à 97 000. D'ici 2031, on prévoit que le nombre total

de personnes atteintes par la démence de type Alzheimer et autres affections connexes sera de 750 000 (Société Alzheimer du Canada 2006). Puisqu'il n'existe présentement aucun traitement pour guérir cette maladie, tous s'entendent pour dire qu'il est important d'améliorer la qualité de vie des gens aux prises avec ce type de démence.

La présence régulière d'un compagnon animal semblerait être d'une efficacité certaine pour les personnes atteintes de démence de type Alzheimer en ce qui a trait à la réduction des comportements d'agitation et d'agressivité. C'est ce que Fritz, Farver, Kass et Hart (1995) ont observé chez 64 sujets vivant dans leur propre domicile, certains ayant un contact régulier avec animal (53 %), d'autres non (47 %). La majorité des observations servant à l'étude ont été amassées par les aidants familiaux accompagnant les personnes souffrant de démence de type Alzheimer. L'analyse des résultats a permis de constater que les comportements d'agressivité (physique ou verbale) et l'anxiété ont été beaucoup moins fréquents chez les personnes ayant un animal comparé à ceux qui n'en avaient pas. Il est également intéressant de noter que les sujets de l'étude de Fritz et al. (1995), exposés à un contact animal, ont semblé voir leurs capacités cognitives décliner moins rapidement que les autres participants qui n'avaient pas de contact avec un animal. Cet effet est toutefois léger et les auteurs hésitent à conclure à un réel changement sans études supplémentaires.

Le Tableau 1 des pages suivantes font ressortir les principaux résultats des diverses recherches énumérées précédemment.

Tableau 1 Synthèse des résultats de recherche portant sur les effets des animaux domestiques sur la santé humaine¹

| Indicateurs de santé étudiés | Nature des effets sur la santé | Auteurs/Pays |
|------------------------------|---|--|
| Santé cardiovasculaire | <ul style="list-style-type: none"> • Pour les personnes vivant seules, les animaux auraient un effet bénéfique sur le cœur. | <ul style="list-style-type: none"> • Lynch (1977), États-unis |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Les individus ayant un chien sont plus actifs que ceux n'en ayant pas. | <ul style="list-style-type: none"> • Anderson <i>et al.</i> (1992), Australie • Serpell (1991), Royaume-Uni • Baun et McCabe (2000), États-unis • Bauman <i>et al.</i> (2001), Australie |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Effet positif sur le rétablissement/taux de survie des patients d'une unité coronarienne. | <ul style="list-style-type: none"> • Friedman <i>et al.</i> (1980), États-unis |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Les animaux domestiques auraient un effet protecteur contre les MCV. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plus faible pression artérielle chez les deux sexes ▪ Plus bas taux de cholestérol chez les hommes | <ul style="list-style-type: none"> • Anderson <i>et al.</i> (1992), Australie |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Les propriétaires d'animaux courent plus de risques de souffrir d'une MCV <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pression artérielle plus élevée ▪ Indice de masse corporelle plus élevé ▪ Fumeurs en plus grand nombre | <ul style="list-style-type: none"> • Parslow <i>et al.</i> (2003), Australie |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Les femmes propriétaires d'animaux sont en moins bonne santé | <ul style="list-style-type: none"> • Parslow et Jorm (2005), Australie |

| Indicateurs de santé étudiés | Nature des effets sur la santé | Auteurs/Pays |
|-----------------------------------|---|--|
| Utilisation des services de santé | <ul style="list-style-type: none"> Les propriétaires d'animaux déclarent moins de visites chez un médecin que les non-propriétaires. | <ul style="list-style-type: none"> Siegel (1990), États-unis McHarg <i>et al.</i> (1995), Australie |
| | <ul style="list-style-type: none"> La durée moyenne d'un séjour hospitalier est plus courte chez les propriétaires d'animaux. | <ul style="list-style-type: none"> Bonnet & Waltner-Toews (1998), Canada |
| Sentiment de solitude | <ul style="list-style-type: none"> Les femmes âgées vivant seules avec un animal ressentent moins le sentiment de solitude. | <ul style="list-style-type: none"> Goldmeier (1986), États-unis Mahalski, Jones & Maxwell (1988), Nouvelle-Zélande |
| | <ul style="list-style-type: none"> Les propriétaires d'animaux se sentent moins seuls que les non-propriétaires. | <ul style="list-style-type: none"> Horm et Meer (1984), États-unis |
| Démence de type Alzheimer | <ul style="list-style-type: none"> Réduction des comportements d'agressivité et d'agitation. Anxiété moins perceptible | <ul style="list-style-type: none"> Fritz <i>et al.</i> (1995), États-Unis |

¹ Il aurait été intéressant de fournir des informations sur la taille de l'échantillon de ces études, toutefois comme plusieurs d'entre elles ne fournissaient pas ces informations, nous avons jugé préférable de ne pas inclure cet item dans ce tableau.