

Comment entretenir sa forme physique et être bien grâce à un animal de compagnie ?

N° 798

Novembre 2006

L'Afirac propose à tous les propriétaires de chiens et de chats deux brochures, réalisées avec le soutien de Pedigree® et de Whiskas®, pour les inciter à pratiquer une activité physique régulière : « Bougez bien... bougez chien ! » et « Adoptez la cat attitude et devenez zen »*.

Partant de la relation privilégiée qui existe entre un chien ou un chat et son maître, chaque guide propose une série d'exercices à pratiquer en compagnie de son compagnon à quatre pattes.

Après la publication par le Ministère de la Santé du deuxième Programme National Nutrition Santé (PNNS2), la pratique d'une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie sont plus que jamais à l'ordre du jour. L'Afirac, en partenariat avec Pedigree® et Whiskas®, apporte sa contribution à cette grande campagne d'intérêt national en éditant deux brochures dédiées aux bienfaits conjoints de la possession d'un animal et de la pratique d'une activité physique. L'opportunité de partager de nombreux moments de bonheur tout en se faisant mutuellement du bien. Après la lecture de ces deux documents, plus d'excuses pour se laisser aller !

Avec Whiskas®, adoptez la « cat attitude » et devenez zen.



Devenu l'animal préféré de 9,7 millions de foyers français, le chat occupe aujourd'hui une situation privilégiée dans notre pays. De nombreuses études, menées au cours de ces dernières années, tendent à prouver que les possesseurs de chats développent, grâce à la présence de leur félin, un bien-être et une qualité de vie inégalés. Diminution de la tension artérielle, du stress, sensation de confort moral, les bénéfices sont évidents pour ceux qui veulent bien le reconnaître. Adeptes de la zen attitude, le chat possède un mode de vie sain où il partage son temps équitablement entre sommeil, nourriture, jeu et activités physiques.

Alors pourquoi ne pas suivre son exemple avec des exercices de relaxation et d'étirements qui ne sont pas sans rappeler les postures et attitudes des matous. Un modèle grandeur nature à suivre sans modération !

Les différentes séquences d'exercices proposés sont classées selon leur niveau de difficulté. Plus il y a de silhouettes félines, plus l'exercice est retors ! Il ne s'agit pas de transformer tous les propriétaires de chat en champion de haut niveau, mais plutôt de les aider à s'occuper de leur forme en passant un bon moment. Partagés en cinq sections : étirements, souplesse, équilibre, relaxation, respiration, les exercices sont simples et invitent à prendre du temps pour soi.

Suivre ces préceptes, c'est aussi un excellent moyen de découvrir les secrets d'une relation très forte avec son chat et d'être incollable sur le mode de vie félin. À coup sûr, un moyen de craquer encore plus sur son petit compagnon ! Car vous voyant lové sur le canapé, dans la position du lotus, nul doute qu'il vous rejoindra pour se faire dorloter au passage.

Avec Pedigree®, bougez bien... bougez chien !



Sportif dans l'âme, le chien est un formidable compagnon de jeu et peut devenir un excellent coach pour garder la forme en toute occasion. Quand on sait qu'un être humain doit faire 30 minutes de sport par jour pour le protéger de l'obésité provoquée par le manque d'exercice physique, il n'y a pas à hésiter !

Une étude, réalisée à l'Université du Missouri (Etats-Unis), a démontré que promener son chien pendant 20 minutes, 5 fois par semaine – par grands froids ou grosses chaleurs qu'il vente ou qu'il pleuve – entraînait une perte de poids d'environ 7 kilos en 1 an, sans changer pour autant ses habitudes alimentaires ! Pour l'animal, même constat. En raison d'un mode de vie de plus en plus sédentaire, nombre de chiens peinent à conserver leur poids de forme, surtout quand leurs maîtres rentrent tard le soir à la maison, trop fatigués pour les promener longuement – le temps optimal d'une promenade avoisinant les 20-25 minutes – et leur préparer un repas équilibré.

Gare aux excès ! Pensez à garder la mesure, pour vous et pour votre chien. Avant toute chose, il convient de ne pas se lancer dans une quelconque activité à la légère. Suivant sa race, sa taille, son poids et son état général, votre chien ne pourra pas pratiquer les mêmes exercices, pendant les mêmes durées. Les sauts d'obstacle pour un Labrador ça passe ; pour un Yorkshire, ça casse ! Un petit check-up pour le maître peut également s'imposer. Mieux vaut prévenir que guérir ! Demander conseil à votre vétérinaire, si vous avez le moindre doute sur l'état de santé de votre animal. Pensez à lui préparer des repas riches en protéines, choisissez bien les lieux pour pratiquer vos exercices en vérifiant notamment leur accessibilité à l'animal, et sachez vous faire obéir en toute occasion

pour ne prendre aucun risque...

Au programme de cet entraînement sportif : marche, jogging, roller, vélo, frisbee, agilité, classés par niveau de difficulté signalés par des petits os. Il y en a pour tous les goûts, pour tous les chiens et pour tous les maîtres. Un lien renforcé et une relation consolidée qui apporteront des bienfaits aux deux partenaires et pour longtemps. Car posséder un animal ne consiste pas

seulement à le promener ou à le nourrir, c'est aussi des moments de complicité partagée.

** Les deux brochures sont téléchargeables sur le site : www.afirac.org*