

Plus de 65 ans, rien de mieux contre la dépression que d'adopter un chien (ou un chat)

📅 September 30, 2023 💬 No Comments



Home » Santé » **Plus de 65 ans, rien de mieux contre la dépression que d'adopter un chien (ou un chat)**

2023-09-29 17:24:24

Lorsqu'on demande à Ronnie de décrire son héros à l'école, il décide de raconter l'histoire du chien de son grand-père. Commencer comme ça **Hachiko – ta meilleure amie** un film de 2009 réalisé par Lasse Hallström, basé sur un **histoire vraie**, qui raconte le lien émotionnel entre un chien et son propriétaire. La relation qui peut se créer entre un animal de compagnie et nous, les humains, a quelque chose de thérapeutique, d'autant plus lorsque les années avancent et que la solitude augmente le risque de dépression et de sédentarité. Pour sensibiliser à l'importance de la compagnie d'un animal de compagnie, à l'occasion de la Journée des grands-parents qui sera célébrée le 2 octobre, Senior Italia FederAnziani a lancé la campagne « Adoptez un chiot, retrouvez votre santé », dans le but de porter sur 10 mille adoptions en 6 mois.

Une population de plus de 65 ans

En Italie, il y a 14,5 millions de personnes de plus de 65 ans. Parmi elles, 20 % sont diabétiques et 54 % sont hypertendues. Beaucoup, également à cause de la solitude, souffrent de dépression. "En Italie, près de 8 millions de personnes de plus de 65 ans souffrent d'hypertension – dit-il **Giovambattista Desideri** de la Société Italienne d'Hypertension Artérielle SIIA. Pour améliorer cette situation, il faut davantage de mouvement. Les données 2020-2021 du système de surveillance PASSI d'argento mettent en évidence une part de personnes sédentaires de 42%, qui s'élève à 67% chez les plus de 85 ans. Les femmes pratiquent encore moins d'activité physique. La marche est certainement l'exercice le plus recommandé pour les personnes âgées et promener son chien ou prendre soin des besoins de son chat peut vraiment être une panacée." Pratiquer une activité physique est également très important pour les diabétiques, surtout lorsqu'ils sont âgés. "exercice – il explique **Scalpone Raffaele**, Président de l'Association Médicale Fnomceo. Pour cette raison, un stimulus externe pour faire de l'exercice est fondamental, comme la conscience de devoir prendre soin de quelqu'un. La référence en matière de soins pour les personnes âgées sont très souvent les médecins de famille, à qui nous vous invitons à parler aux patients de cette opportunité, à leur expliquer tous les bénéfices qu'ils en retireraient".

Les dégâts d'un mode de vie sédentaire

Le poids des années, les maux et la solitude engendrent facilement des comportements incorrects. "L'aggravation des conditions de santé et la solitude conduisent les personnes âgées à passer plus de temps à la maison, à bouger peu et à laisser les muscles, les articulations et le système circulatoire vieillir plus rapidement – souligne-t-il. **Filippo Anelli**, Président de la Fédération Nationale des Associations Médicales Fnomceo. Pour cette raison, un stimulus externe pour faire de l'exercice est fondamental, comme la conscience de devoir prendre soin de quelqu'un. La référence en matière de soins pour les personnes âgées sont très souvent les médecins de famille, à qui nous vous invitons à parler aux patients de cette opportunité, à leur expliquer tous les bénéfices qu'ils en retireraient".

"Nous sommes très fiers de participer à cet important projet – déclare-t-il **Alphonse Rossi**, Président Vitativa. L'exercice physique peut ralentir le vieillissement et garantir une meilleure qualité de vie à ceux qui le pratiquent. Au-delà de 65 ans, il devient un véritable allié pour la santé et offre de plus grandes opportunités sociales. Nous sommes aux côtés du Senior Italia FederAnziani pour promouvoir cette initiative vertueuse.

Les effets sur le système national de santé

Changer leur mode de vie, en particulier l'exercice physique quotidien modéré, comme celui pratiqué en promenant un chien, pourrait améliorer considérablement leur état de santé, avec des effets positifs également sur le système national de santé. "Les problèmes de santé les plus courants chez les personnes âgées sont souvent causés ou aggravés par des modes de vie incorrects et inactifs – déclare **Roberto Messine**, président senior de l'Italie FederAnziani. Cela se traduit également par des coûts énormes pour les soins de santé publics, confrontés à des dépenses en thérapies et en visites pour des millions de personnes. Le Centre d'études SIC-Sanità a démontré que si toute personne de plus de 65 ans prenait soin d'un animal de compagnie, par exemple un chien ou un chat, son état de santé s'améliorerait au point de permettre d'économiser jusqu'à 3 milliards d'euros".

La campagne « Adoptez un chiot, retrouvez votre santé »

L'initiative est soutenue par la Fédération nationale des associations médicales Fnomceo, l'Association nationale des médecins vétérinaires italiens ANMVI, la Fédération italienne des médecins généralistes FIMMG, la Société italienne d'hypertension artérielle SIIA, l'Association italienne pour la défense des intérêts des diabétiques AID, l'Association Vitativa et ASI. Sportive italienne. "Choisir la compagnie d'un animal de compagnie signifie également beaucoup pour les personnes âgées moins autonomes – dit l'hon. **Alessandra Locatelli**, Ministre chargé du Handicap –. L'âge avancé impose souvent des limitations physiques qui peuvent être résolues avec l'aide d'un animal de compagnie, comme dans le cas des chiens-guides pour personnes ayant des difficultés visuelles. Ils élargissent considérablement les possibilités de relations avec le monde extérieur, aident à mener à bien les activités quotidiennes et domestiques et réduisent la solitude. L'adoption doit être sérieusement envisagée, avec le soutien des membres de la famille."

L'adoption de 10 mille chiens

La campagne implique la distribution d'affiches dans les centres pour personnes âgées pour encourager les membres des familles et les soignants à considérer également cette possibilité. Sur le site Senior Italia, sur celui de l'ASI Associazione Sportiva Italiana et sur Vitativa, vous trouverez une liste de chenils et chatteries que vous pouvez contacter. L'objectif est d'obtenir l'adoption de 10 mille animaux en 6 mois, d'octobre à mars. « La prévention primaire des maladies, y compris des tumeurs, consiste à adopter des modes de vie corrects – ajoute Mgr. **Vincenzo Paglia**, Président de l'Académie Pontificale pour la Vie et Président d'Honneur du Senior FederAnziani. Manger sainement et faire de l'exercice réduit le risque de développer un cancer de 40 % et est particulièrement important pour ceux qui souffrent de diabète et d'hypertension, comme de nombreuses personnes âgées. Un peu d'exercice quotidien améliore la tension artérielle et le taux de cholestérol et a des effets sur l'anxiété et le stress. Promener quotidiennement un chien, par exemple, permet non seulement de marcher suffisamment pour rester en bonne santé, mais aussi de socialiser avec d'autres personnes, de profiter de la compagnie, de se sentir mieux émotionnellement et de lutter contre le risque de dépression.

Les bienfaits de la zoothérapie

Les animaux ont toujours joué un rôle thérapeutique dans de nombreux domaines avec une efficacité prouvée. "Nous reconnaissons la grande importance du monde animal dans des domaines tels que la zoothérapie, dans ce que l'on appelle l'IAA, les interventions assistées par les animaux, ainsi que dans les activités sportives telles que les disciplines intégrées qui voient concourir ensemble des athlètes handicapés et non handicapés", il ajoute **Fabio Salerne**, directeur général de l'Association sportive italienne ASI. "Dans la pratique clinique, nous rencontrons beaucoup de personnes de plus de 65 ans avec des animaux – conclut-il **Raimondo Colangeli**, Vice-président de l'ANMVI Association Nationale des Médecins Vétérinaires Italiens. Adopter un animal de compagnie, c'est le retirer des refuges, c'est lui garantir aussi une vie meilleure. En plus du bien-être physique, prendre soin d'un chiot garantit également un bénéfice psychologique, car la personne âgée a à nouveau des responsabilités envers quelqu'un qui dépend de lui et doit reprendre horaires et routines : réveils, sorties en cas de chien, des repas. Le chat, s'il n'a pas besoin de sortir de la maison, a cependant besoin de soins, de nourriture et de divertissements ludiques".

La demande de réduction d'impôt

Le vétérinaire est la personne de référence pour aider à choisir la bonne espèce et la bonne race en fonction des caractéristiques de la personne. "Les visites pré-adoption effectuées gratuitement dans les studios – continue Colangeli – sont des éléments importants. Pour encourager ceux qui vivent uniquement de pension à acquérir un animal, il serait également important de pouvoir garantir des réductions ou des déductions de TVA, pour les soins médicaux et les achats de nourriture. C'est une demande que, comme l'ANMVI, nous avons faite il y a des années, avec la collecte de plus de 100 mille signatures. Le senior Italia FederAnziani demande la même chose pour les personnes souffrant d'hypertension ou de diabète : nous espérons que nos demandes seront acceptées".

#ans #rien #mieux #contre #dépression #dadoption #chien #chat
1696103560

