

## News #16 - Avril 2024

Bienvenue sur ma newsletter d'Avril !!

Ce mois-ci je vous écris sur un de nos animaux de compagnie : le chat.

C'est l'animal de compagnie le plus présent dans nos foyer avec **15 millions** en France ( [stat de 2022](#) ).

Il y a aussi environ 10 millions de chats errants. Adoptez, stérilisez vos chats et pensez aussi à donner aux associations (SPA, [association](#) à Kalymnos ...).



## Histoire du chat

Des modifications dans notre mode de vie ont favorisé la popularité des chats dans notre société.

A l'origine, les hommes préféraient les chiens pour la chasse, la garde des troupeaux ... l'utilité du chat ne s'est imposée que plus tard le jour où nos ancêtres ont commencé à **cultiver et à stocker du blé** !

Les 1<sup>ère</sup> traces de domestication féline dateraient d'à peu près 6000 ans (12000 pour les chiens) mais les preuves les plus éloquentes de leur présence dans nos foyers datent d'à peine 4000 ans chez les égyptiens.

Avant son apparition, les souris et les rats vivaient heureux dans les greniers à blé. Leur arrivée mit **fin au règne des rongeurs** et permirent aux chats d'Afrique du Nord-Est de **voyager à bord des bateaux marchands** et de **peupler le monde entier** (vers l'Est, puis l'Arabie et la Grèce, et enfin vers l'Ouest et le Nord de l'Europe).

Le chat est alors **honoré, respecté** pour ses qualités de chasseur, puis vite **vénééré comme un animal sacré**.



## Les bienfaits du chat

Le chat est **indépendant** ce qui ne veut pas dire distant. Il aime notre **présence**. Le mien me suit partout !!!

Leur compagnie nous apporte :

- Une **présence**
- Un **réconfort**
- Une sollicitation de nos sens comme le toucher en le caressant
- Une écoute : toujours présent à nos côtés
- Une **respiration calme et apaisée** calée sur la sienne (cohérence cardiaque)
- Une **détente, une sérénité**
- Une **meilleure santé !!**

Bonne nouvelle : le Sénat a validé la proposition de loi "[Bien vieillir](#)" le 27 Mars 2024.

Les résidents des Ephads auront désormais le droit d'être accompagnés par leur animal.



### La ronronthérapie

Les vibrations émises par les **ronrons du chat** sont à l'origine des bienfaits. Ce sont les **mêmes basses fréquences** que celles qu'emploient les kinés pour accélérer la cicatrisation des muscles et os abimés.

Les vibrations perçues par notre tympan et nos corpuscules de Pacini (cellules sur la peau) entraînent la production de **sérotonine** (hormone aidant le sommeil et la bonne humeur).



# Son bien être

Le plus important, c'est d'être présent, de s'en occuper et de l'observer pour mieux l'accompagner.

- Aller chez le **vétérinaire** une fois par an
- **Identifier** votre chat (puce)
- **Stériliser** votre chat : un des meilleurs moyens de lutter contre les abandons
- Veiller à avoir une **bonne alimentation de qualité** et adaptée pour lui
- Le **brosser** régulièrement
- **Jouer** avec lui
- Pensez à l'**ostéopathie** pour les chats (importance du label RNCP qui certifie la qualité des études de 5 ans)
- Prenez une **mutuelle** pour eux (aide aux frais de vétérinaire)



## "Inconvénients"

*Il faut s'en occuper, c'est la base !!!*

Ne prenez pas de chat si vous n'avez pas de temps à lui consacrer, si vous ne savez pas quoi faire de lui pendant les vacances, si vous n'avez pas le budget pour vous en occuper (véto, nourriture, garde ... etc ...).



▲ Il y a malheureusement trop d'abandons ▲

Pensez à adopter plutôt que d'acheter !!! Vous sauvez des chatons et des chats de l'errance.

Pour discuter des allergies aux poils de chat et trouver des solutions, n'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet.

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

### **Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

### **Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - [diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)

