



Communiqué  
Laval, le 1<sup>e</sup> mai 2026

**Du 1<sup>e</sup> au 31 mai 2026**  
**Mois de l'activité physique**  
**Bouger ensemble, c'est renforcer le lien**

Alors que la sédentarité progresse dans nos sociétés et que les problèmes de santé liés au manque d'activité physique touchent un nombre croissant de Québécois, une solution simple, accessible et agréable se trouve parfois déjà à la maison : le chien. En effet, plusieurs études scientifiques démontrent aujourd'hui que les personnes vivant avec un chien sont, en moyenne, plus actives physiquement que les personnes vivant dans un foyer sans chien. Mieux encore, l'activité conjointe bénéficie autant à l'humain qu'à l'animal et contribue à renforcer un lien affectif déjà unique.

Marcher, courir, jouer ou tout simplement passer du bon temps avec son compagnon, c'est un investissement direct dans la santé physique et mentale de toute la famille. Pensez-y : au Québec, chaque jour, 1,2 million de chiens attendent impatiemment un signal de leur humain pour bouger avec eux! Pourquoi ne pas en profiter?

#### **Le chien a besoin de bouger**

C'est une évidence, l'activité physique est essentielle à la bonne santé physique et mentale des chiens. La sédentarité peut entraîner une multitude de maux, tels de l'obésité, des problèmes articulaires, du diabète, des troubles cardiovasculaires et même des prédispositions à certains cancers.

Bouger régulièrement permet au chien de :

- Maintenir un poids santé;
- Conserver de bonnes capacités musculaires et articulaires;
- Stimuler son intelligence et son odorat;
- Réduire son anxiété et ses comportements indésirables;
- Favoriser un sommeil de meilleure qualité;
- Prolonger son espérance de vie.

Une simple marche quotidienne contribue donc directement au bien-être de l'animal.

#### **Une activité bénéfique pour la santé humaine**

Les recherches scientifiques menées dans plusieurs pays arrivent à une conclusion claire : vivre avec un chien encourage les personnes qui en ont la garde à pratiquer une activité physique plus régulière. Ces personnes ont tendance à marcher plus, que ce soit pendant des journées chargées ou par mauvais temps, ce qui les incite à être plus actives et à interrompre les longues périodes passées assises.



Selon plusieurs études internationales, les personnes vivant avec un chien ont jusqu'à quatre fois plus de chances d'atteindre les recommandations minimales d'activité physique hebdomadaire qui les concernent. Chez les adultes et les personnes âgées, la promenade du chien est souvent la principale source d'exercice constant. Par ailleurs, que ce soit dans les espaces canins, lors de cours d'éducation canine ou d'activités ludiques, comme des compétitions d'agilité ou tout simplement lors de rencontres dans le voisinage, le chien agit à la manière d'un fluide social qui permet de briser l'isolement.

Les bénéfices pour la santé humaine sont ainsi très nombreux :

- Amélioration de la santé cardiovasculaire;
- Maintien d'un poids santé;
- Diminution du stress et de l'anxiété;
- Meilleure estime de soi;
- Amélioration du sommeil;
- Augmentation de l'énergie quotidienne;
- Maintien de la mobilité chez les personnes âgées.

Autrement dit, le chien agit comme un puissant motivateur naturel pour adopter de meilleures habitudes de vie. À ce titre, il a un impact positif sur la santé publique et sur la réduction des coûts du système de santé.

### **Un lien humain-animal renforcé**

Au-delà des bénéfices physiques et psychologiques, les activités partagées renforcent profondément la relation entre le chien et la personne qui en prend soin. Les études montrent que le lien affectif joue un rôle important dans la motivation à sortir marcher régulièrement.

Plus le lien entre l'humain et le chien est fort, plus les promenades deviennent fréquentes et agréables. Et plus ces sorties sont nombreuses, plus ce lien se consolide : il s'agit d'un cercle vertueux.

La marche, les jeux extérieurs et les activités communes permettent :

- D'améliorer la communication entre le chien et son gardien;
- D'intensifier la confiance mutuelle;
- De diminuer les comportements problématiques du chien;
- D'augmenter la qualité de vie des deux partenaires.

Pour plusieurs personnes vivant avec un chien, ces moments représentent aussi une pause dans une vie souvent stressante. Le chien oblige à ralentir, à profiter du plein air et à reconnecter avec l'environnement.



### **Une habitude simple à adopter**

Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire de devenir marathonien pour profiter des bienfaits de l'activité physique avec son chien. Des gestes simples suffisent.

Voici quelques idées faciles à incorporer dans la routine quotidienne :

- Faire au moins une promenade active par jour;
- Varier les parcours pour stimuler l'intérêt du chien;
- Jouer à la balle ou au frisbee dans un parc;
- Essayer la randonnée ou les sentiers en nature;
- Utiliser les escaliers à la place de l'ascenseur;
- Intégrer de courtes sorties supplémentaires lorsque possible.

Même de courtes périodes d'activité accumulées dans la journée ont des effets positifs sur la santé.

### **Un impact tangible pour toute la famille**

Les bénéfices de la présence d'un chien actif dépassent souvent la relation individuelle entre l'humain et le chien. Les enfants vivant avec un chien participent plus fréquemment à des activités extérieures et passent plus de temps en mouvement. Les promenades familiales deviennent aussi des moments privilégiés de rassemblement.

Les quartiers où les résidents marchent avec leur chien présentent habituellement davantage d'interactions sociales, ce qui contribue à un meilleur sentiment de sécurité et de communauté.

Ainsi, sortir avec son chien favorise non seulement la santé individuelle, mais aussi le bien-être collectif.

### **Faire de l'exercice un plaisir partagé**

La clé du succès réside dans le plaisir. L'activité physique ne doit pas devenir une obligation pénible, mais un moment attendu, autant pour l'humain que pour le chien.

Observer son compagnon se réjouir à l'idée d'une sortie rappelle souvent combien l'exercice peut être simple et gratifiant. Les chiens vivent pleinement le moment présent, une qualité que les personnes qui vivent avec eux redécouvrent souvent en leur compagnie.

Chaque promenade devient alors une occasion :

- De prendre l'air;
- De décrocher du stress quotidien;
- D'améliorer sa santé;
- De renforcer le lien avec son animal.



## **Un engagement gagnant pour tous**

Choisir d'adopter un chien implique des responsabilités, dont celle de répondre à ses besoins d'exercice. Mais cette responsabilité se transforme rapidement en avantage pour le l'humain qui accompagne son chien!

En marchant ensemble, humains et chiens améliorent leur santé, leur humeur et leur qualité de vie. Ce partenariat naturel fait du chien un allié précieux pour lutter contre la sédentarité moderne.

De plus, un chien comblé en termes d'activité physique sera plus calme et moins enclin à développer des comportements inappropriés, comme la destruction, les fugues ou même, dans certains cas, les morsures. Cela contribuera à augmenter votre sentiment de sécurité en plus d'harmoniser votre relation et de resserrer les liens avec votre compagnon.

Bref, prendre une marche avec votre chien vous rendra plus heureux, tous les deux ! Bouger avec son chien, c'est offrir un cadeau réciproque : plus de vitalité, plus de complicité et souvent, une meilleure qualité de vie pour les années à venir.

Alors, pourquoi attendre?

**Bouger avec son chien :  
un geste simple qui améliore la santé... des deux côtés de la laisse!**