L'impact des animaux de compagnie sur le bien-être mental de leurs propriétaires en Belgique

Mars Petcare est convaincu que les animaux rendent le monde meilleur. Afin de mieux comprendre le rôle que jouent les animaux dans le bien-être mental de leurs propriétaires, Mars – leader mondial des soins pour animaux – s'est associé à Calm, une marque de référence dans le domaine de la santé mentale et du bien-être, pour mener une vaste étude internationale.

Ce document présente les principaux enseignements de cette étude en ligne. Plus de 30.000 propriétaires d'animaux issus de 20 pays y ont participé, dont 1 084 en Belgique. Les résultats révèlent des données marquantes sur le rôle des animaux dans le soutien au bien-être mental, la relaxation, les liens sociaux, les habitudes d'activité physique, et bien plus encore.

Santé mentale

- 86 % déclarent que leur animal a un impact positif sur leur bien-être mental.
- 65 % affirment que leur animal les aide à ne pas trop penser ou s'inquiéter.
- 40 % disent que leur animal réduit leur stress ou leur anxiété.
- 39 % estiment que leur animal les aide à se libérer des pensées négatives.

Vie sociale

- 54 % déclarent que leur animal a eu un impact positif sur leur vie sociale (en facilitant les conversations, les interactions et la création de nouveaux liens).

Relaxation et gestion du stress

- 62 % déclarent que leur animal a un impact positif sur leurs moments de détente et les aide à décrocher et à ralentir.
- Environ 6 personnes sur 10 (57 %) préfèrent être avec leur animal lorsqu'elles se sentent stressées, plutôt qu'être avec :
 - leur partenaire (32 %)

- leur famille (18 %)
- leurs amis (19 %)
- leurs enfants (12 %)

- Le rôle apaisant des interactions avec les animaux :
 - La simple présence de l'animal a un effet calmant : 86 %
 - Parler à son animal aide à se détendre : 72 %
 - Écouter son animal est relaxant : 61 %
 - Voir son animal se détendre a un effet apaisant : 80 %
 - L'animal incite son propriétaire à se reposer aussi : 36 %
 - Il offre une présence sans besoin de parler : 63 %
 - Il permet d'exprimer ses inquiétudes en toute liberté : 16 %

Routines quotidiennes et habitudes saines

Pauses fréquentes

- 73 % ont déjà été encouragés par leur animal à faire une pause :
 - Au moins une fois par jour : 49 %
 - Au moins une fois par semaine : 65 %
 - Au moins une fois par mois : 70 %

Temps à l'extérieur et activité physique

- 66 % des propriétaires d'animaux déclarent que leur animal les encourage à passer plus de temps à l'extérieur ou à être plus actifs.
- 52 % de ceux qui disent marcher pour soulager leur stress affirment que leur animal les incite à faire plus de promenades.
- 12 % de ceux qui font du sport pour soulager leur stress disent que leur animal les motive à s'entraîner plus souvent en extérieur.

Moins de temps d'écran

- 69 % des propriétaires affirment que leur animal les encourage à faire une pause loin des écrans.
 - 46 % disent le faire chaque jour.
- 59 % estiment que leur animal les aide à passer moins de temps sur les réseaux sociaux.
- 36 % disent réduire leur usage des réseaux sociaux au quotidien grâce à leur animal.

Sommeil et réconfort

- 46 % des propriétaires déclarent que leur animal a un impact positif sur la qualité de leur sommeil.
- 34 % se sentent heureux et apaisés lorsqu'ils font une sieste ou se reposent aux côtés de leur animal.

Références*

L'étude a été menée par YouGov Plc pour le compte de Mars. L'échantillon total comprenait 31.299 adultes (18 ans et plus) propriétaires d'animaux, répartis dans 20 pays. Le terrain d'enquête s'est déroulé du 19 février au 31 mars 2025. Le sondage a été réalisé en ligne. Les résultats ont été pondérés au niveau de chaque pays afin d'être représentatifs des propriétaires de chiens et de chats (âgés de 18 ans et plus) dans les marchés respectifs.

*Toute utilisation de ces données est soumise à la mention correcte de la source.

Contact

Kathy Heungens - Corporate Affairs Senior Manager Belgium, Mars Belgium
(kathy.heungens@effem.com , +32 499 58 59 17)

Fien Crommelinck - Account Manager, Brum Smith (PR)
(fien@brumsmith.com, +32 476 88 19 09)