

pour leur bien-être

LES CONSEILS DU VÉTÉRINAIRE BÉNÉDICTE FLAMENT, ROYAL CANIN



Insomnies de chats... gare aux nuits blanches !

animaux

La cohabitation avec un chat peut rapidement devenir un enfer si celui-ci a décidé de vous réveiller toutes les nuits

En dehors de l'inconfort évident que cela représente, d'autres enjeux importants se cachent à long terme derrière un tel problème : la fatigue s'accumulant jour après jour, on est moins efficace dans son travail, et il peut arriver qu'on en vienne à vouloir se séparer de notre compagnon pourtant si adorable en journée. D'où l'intérêt de comprendre rapidement ce qui pousse minou à adopter un tel comportement.

LE CHAT, UN ANIMAL NOCTURNE !

Vous êtes les heureux possesseurs d'un mignon petit chat... Ce n'est donc pas une bien grande surprise pour vous : nos amis les félins sont généralement des animaux de nuit. Ils chassent surtout leurs proies la nuit, ce qui les oblige d'ailleurs à s'en prendre à des petites bestioles elles-mêmes nocturnes. Le chat chasse par exemple les souris et autres rongeurs qui sortent de leurs trous à la tombée du jour. Plus précisément, c'est au crépuscule et à l'aube que les chats sont les plus actifs. C'est leur rythme instinctif, et la vie dans nos maisons ou appartements n'empêche pas toujours cette tendance naturelle de s'exprimer. Le problème ne se pose pas lorsque le chat à un libre accès à l'extérieur : ces échappées lui permettent de vaquer librement à ses activités nocturnes... "Il fait sa vie", comme on dit, et cela ne perturbe pas notre sommeil. Mais quand la cohabitation est plus étroite, et que le chat doit se plier à nos horaires, il peut arriver que l'on ait des surprises...

CHAT S'AGITE...

Et vous qui partagez votre quotidien avec votre fidèle ami à quatre pattes. Vous en savez quelque chose ! Ils ne sont pas si rares ces quarts d'heure de folie passagère de votre minou et

ils restent pour vous bien souvent incompréhensibles.

Généralement, votre chat se met subitement à courir de manière presque désordonnée en long et en large dans son espace de vie (appartement ou maison). Dérapages, miaulements intempestifs, grondements et reprise des courses effrénées à travers le salon, modulés parfois de séances de grimpettes sur les rideaux ou même parfois escalades sur les murs en arrachant au passage le nouveau papier peint !

Et si l'on appelle ces moments particulièrement éprouvants pour l'entourage le "quart d'heure de folie", c'est que véritablement ces manifestations durent en moyenne quinze minutes. Et cela se produit soit à l'aube, soit le soir au crépuscule ou franchement tard dans la soirée : vers minuit par exemple, ce qui ne manque donc pas de réveiller les couche-tôt et les lève-tard. Ces débordements d'énergie sont en fait des crises d'activité, c'est-à-dire que le chat concentre en ces quelques minutes tout son besoin d'activité journalier. Ce phénomène se produit quand les besoins d'activités du chat arrivent à leur paroxysme : à son heure instinctive d'agitation maximum.

Cela ne concerne pas forcément tous les chats, mais essentiellement ceux qui vivent majoritairement en intérieur et qui n'ont donc pas systématiquement l'opportunité de se dépenser suffisamment au quotidien.

INSOMNIES

Et le manque d'activité diurne peut également se traduire par de l'agitation marquée durant la nuit... alors que vous tentez vainement de vous laisser bercer dans les bras de Morphée !

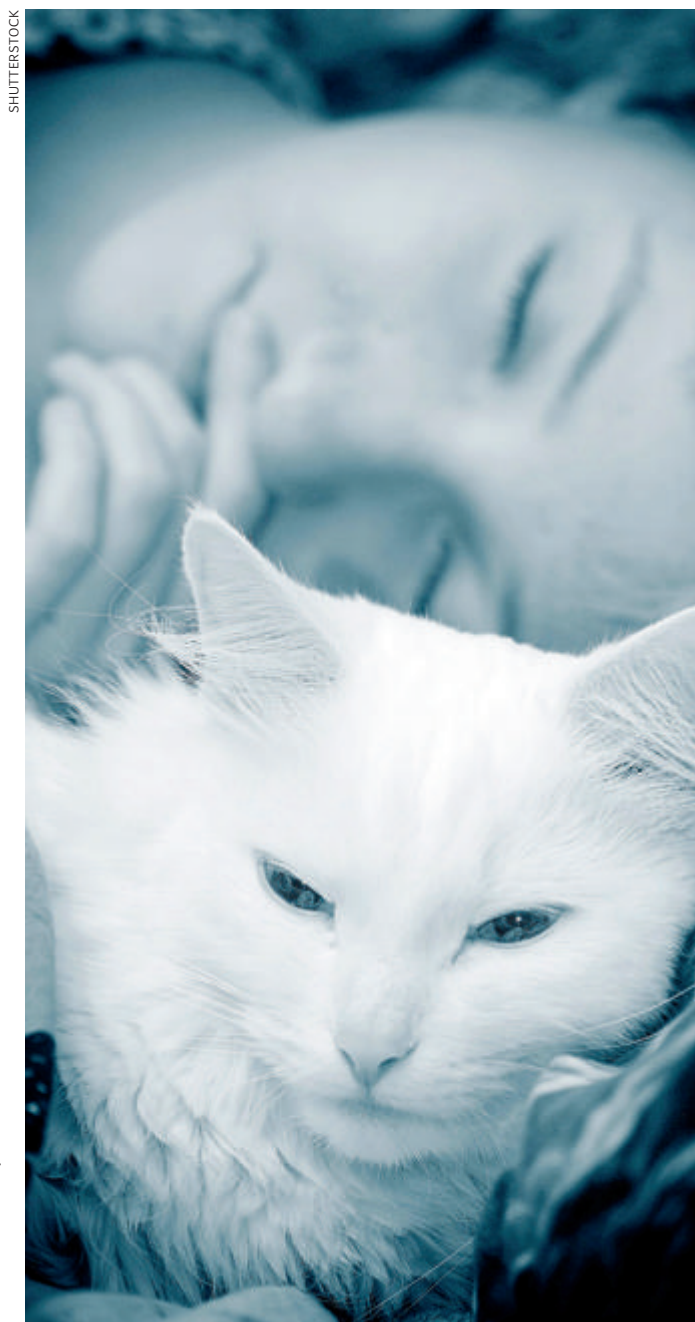
Et cette envie devient quasiment mission impossible lorsque votre félin s'adonne aux joies des griffades sur les doigts de pied ou sur le visage... Certains chats aiment également simplement faire du bruit et les moyens pour y arriver sont alors nombreux : miaulements intempestifs, chute d'objets en tous genres, grattages des portes (préférentiellement celle de votre chambre à coucher, le tout dans une optique simple : celle d'attirer votre attention, vous qui restez son unique centre d'activité alors que la journée, vous vous êtes absenté et l'avez laissé seul à la maison !

Votre réaction à ce comportement, aussi minime puisse-t-elle être, devient forcément la récompense à cette sollicitation d'attention : la pantoufle qui vole à travers la pièce pour atterrir sur la tête de Minou, la réprimande ou la main qui chasse le chat de dessus le lit... Quelle que soit la nature de votre intervention, elle conforte votre compagnon qui recommence ensuite de plus belle !

Il faut donc à tout prix l'ignorer, et tenir bon... Votre indifférence doit être pérenne durant 10 à 15 jours minimum pour que le chat comprenne l'inutilité de ses agitations intempestives !

UNE PISTE DE SOLUTION

Pour tenter de stopper ce comportement vite épuisant pour vous, il faut tout simplement penser à augmenter le niveau d'activité de votre compagnon félin en journée. Suffisamment occupé en journée, il aura plus envie le soir de profiter du calme de l'habitation pour se ressourcer et recharger lui aussi ses batteries, à l'instar des cohabitants du foyer. Une solution simple serait d'ac-



cueillir un autre compagnon de jeu pour votre chat mais cette solution n'est pas toujours envisageable ! D'autres solutions consistent à rendre l'habitat plus interactif en journée, en mettant en place des jeux qui s'agissent tous seuls : un mobile disposé dans l'axe d'une fenêtre entreouverte ou d'un courant d'air pour qu'il bouge tout seul (ça peut être une plume au bout d'une ficelle), des balles dans une petite bassine, afin que dès que le chat les touche, elles continuent de bouger pendant un bout de temps. Cacher des croquettes à des endroits différents de la maison stimule aussi le chat dans sa recherche de nourriture. Le mot d'ordre : imagination et créativité... Et surtout un renouvellement des systèmes mis en place pour éviter toute habitude et monotonie qui ramène l'ennui du chat ! Et quoi que ce soit, lors de votre présence à la maison ou à l'appartement, consacrez à votre compagnon du temps pour l'interactivité, les jeux et les câlins !

L'AGITATION NOCTURNE SIGNE DE DÉTRESSE...

Restez cependant vigilant et ne négligez aucune explication... car si dans la majorité des cas, l'hyperactivité nocturne s'explique par un manque d'activité diurne, elle peut également être la conséquence d'une détresse spécifique chez le chat : un stress quotidien, une grande inquiétude, un malaise général peut induire chez le chat des troubles du comportement qui vont se déclarer la nuit. Le chat extériorise alors ce mal-être et attendant bien entendu que ses maîtres soient présents pour le faire... Comme un signal de détresse qu'il vous envoie ! Pour y remédier, il faut impérativement trouver la cause du stress de l'animal. Il ne faut surtout pas punir le chat pour ces agissements, car on aggrave alors le problème. Les insomnies de votre chat... ne doivent pas conduire indéfiniment à de longues nuits blanches pour vous... Quelques pistes de solution simples existent ! Utilisez-les sans modération et surtout, n'hésitez pas à parler de tout ceci avec votre vétérinaire... Il sera également source de conseils judicieux pour vous et votre compagnon à quatre pattes.

