

# Le jeu de balle\*

Faites le break décisif !

(\*frisbee ou tout jouet similaire à rattraper)



« Jouer à la balle » est l'activité canine par excellence.

Facile à pratiquer et accessible à tous, elle est souvent recommandée pour garantir un chien en forme et heureux.

Pourtant, ceci n'est pas tout à fait exact !

En vérité, les conséquences de ce type de jeu sur la santé du chien peuvent être parfois **graves**, si ce n'est **irréversibles**.

**Qu'est-ce qui se cache derrière ce type de jeu ?**

## Au niveau physio et psychologique

Il a été prouvé que le stress a le même effet sur les chiens que sur l'humain et que des nombreuses maladies sont une conséquence directe du stress.

Voyons comme cela fonctionne plus particulièrement avec le « lancer de balle » :

1. "Jouer à la balle" réveille l'**instinct naturel** de chasse chez le chien (un petit objet mobile ressemble à une proie).
2. Lorsque cet instinct est déclenché, l'organisme reçoit une poussée **d'adrénaline** afin de se préparer à la chasse.
3. Avec une exposition répétée à l'adrénaline, une autre hormone est libérée dans le corps, le **cortisol**.
4. Ces hormones, très puissantes, fournissent beaucoup **d'énergie** pour le corps qui devient plus rapide, plus fort, plus endurant.
5. Ces **hormones du stress** sont extrêmement efficaces pour préparer le corps à une situation d'urgence. Par contre, afin de récupérer, l'organisme n'est capable de les dissiper qu'avec suffisamment de temps (7 jours pour l'adrénaline, et jusqu'à 40 jours pour le cortisol).
6. Ainsi, si le stress est occasionnel, le corps récupérera. Si le stress se produit trop souvent, au fil du temps, l'organisme n'y arrivera pas : c'est le **stress chronique** qui affaiblit le système immunitaire, prédisposant le chien à tomber facilement malade.

Autres impacts psychologiques du stress lié au lancer de balle sont :



- **surexcitation**
- **manque de concentration**
- **dépendance** (l'adrénaline peut créer une dépendance, comme n'importe quelle drogue)
- **agressivité envers ses congénères**
- **réactivité accrue**
- **perte d'intérêt pour les interactions sociales**
- **manque de stimulation mentale**

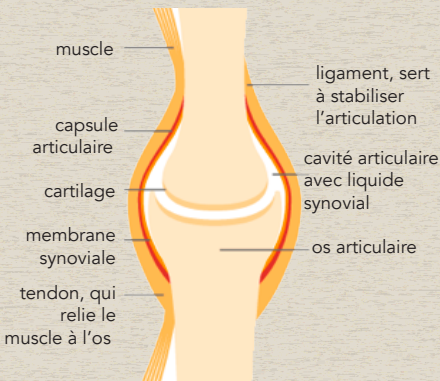
(le chien connaît tous les enchainements du jeu de balle et n'a pas à réfléchir. C'est par définition une activité non stimulante)

## Au niveau physique

Les actions répétées de courir après une balle, freiner, l'attraper, faire demi-tour et courir à nouveau provoquent des problèmes majeurs dans l'organisme des chiens. Car, en réalité, **l'anatomie du chien n'est pas conçue pour ce genre d'activité répétitive** (et moins encore pour rattraper des balles en sautant).

### Petit point d'anatomie

Les articulations, les os, les muscles et les ligaments forment ensemble le **système musculo-squelettique**, dont le fonctionnement est nécessaire pour tout mouvement.



Lorsque le chien est soumis à beaucoup d'exercice, les articulations sont fortement sollicitées. Si la pression est trop importante ou trop répétée, le cartilage de l'articulation sera atteint.



Les **blesures** les plus communes liées aux jeux de balles sont celles du système musculo-squelettique. Voici pourquoi :

- o articulations, ligaments et muscles sont soumis à des **tensions importantes** (sauts, réceptions, chocs, freinages, torsion du corp...)
- o les **gestes répétés** vont peu à peu user le système locomoteur du chien
- o les **efforts trop importants** (lorsque le chien n'est pas habitué, pas en bonne santé ou pas échauffé correctement)
- o les efforts réalisés dans de **mauvaises conditions** (sols glissants, trop durs, rocailleux...)
- o le **stress**

Ces facteurs provoquent des traumatismes, principalement dans le cou, le dos, les épaules et les pattes arrière (i.e., tendinite, entorse, arthrose, rupture des ligaments croisés, tassements osseux, fractures...). A la longue, ils finissent par endommager les tissus qui relient les muscles au squelette et parfois irrémédiablement l'articulation.

## Comment faire alors...

Le mieux ? Arrêter de jouer à la balle, vraiment.

Particulièrement avec des chiens qui ont développé une addiction ou qui souffrent d'un trouble musculo-squelettique. La plupart des chiens ne sont pas des athlètes et surtout ne savent ni sauter, ni se réceptionner.

Si malgré tout, vous souhaitez continuer à lancer la balle, faites le avec **modération**. Ce n'est pas le type d'exercice qui pose problème, mais le temps consacré quand il s'agit d'une activité répétitive comme celle-ci.

Les spécialistes conseillent de commencer par une promenade de 10 bonnes minutes, puis lancer la balle juste deux ou trois fois, pour enfin laisser le chien se promener avec la balle. En outre, lors du lancer, il faut essayer de garder la balle près du sol pour que le chien n'ait pas à sauter.

Une **option plus stimulante** est de cacher la balle afin que le chien la retrouve. L'une des choses que les chiens aiment le plus au monde, et qui est bénéfique pour leur organisme et développement, est l'**odorat**.

Laissez votre chien renifler !



## Pour aller plus loin

Pour plus d'information :

Pilar Saenz-Beucher (Mon Chien Bleu)  
contact@monchienbleu.com  
Tél. 06 78 78 88 55

Pour contacter un professionnel :

Paulina Druri (Chien Presque Parfait)  
contact@chienpresqueparfait.fr  
Tél. 06 27 65 27 21

### RÉFÉRENCES

- Turid Rugaas et les PDTE (articles des membres – blog et externes)
- *The Complete Dog Massage Manual/ Gentle Dog Care (2010)* - Julia Robertson
- *Stress, Anxiety and Aggression in Dogs (2012)* - Anders Hallgren
- *What is too much exercise? Part 1 & 2, site Galen Therapy Centre, Blog (2015)* – J. Robertson
- *Not so fetching after all, Nishi Diaries, Blog (2015)* – Sindhoor Pangal
- *Dangers physiques et psychologiques des jeux des balles, Blog d'Areg (2014)* – F. Walther