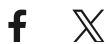




Selon une étude française, 51,4% des propriétaires d'animaux partagent leurs nuits avec leur chien ou leur chat.

© GETTY



Société

V. La mode décomplexée du cododo avec un animal, sécurisante ou dégoûtante? «Il peut devenir jaloux»

Sarah Moran Garcia

hier à 12:13 • Mise à jour le: hier à 12:43 • ⌚ 5 min. de lecture

Les propriétaires d'animaux semblent de plus en plus nombreux à assumer partager leur lit avec leur chien ou leur chat. Le cododo avec un animal les rassure ou leur procure un sentiment de sécurité. Sans le déconseiller, les spécialistes ne le préconisent pas.

Parmi les propriétaires d'animaux, deux clans: ceux qui refusent catégoriquement que leur compagnon à quatre pattes s'approche de leur chambre, et les autres, qui ne peuvent imaginer passer une nuit loin de Médor ou de Minette. Pour Marco et Laura, cette habitude est née durant un voyage, alors que Tia, leur Spitz nain, n'avait encore que quelques mois: «Nous n'avions pas eu d'autre choix que de dormir avec elle dans la chambre qu'on louait, et à notre retour, elle ne voulait plus dormir qu'avec nous, dans le lit», se souvient le couple.



Inscrivez-vous à l'événement du Trophée de l'enseignant innovant et découvrez des projets pédagogiques inspirants.

Je m'inscris à l'événement

Trophée de l'enseignant innovant

osez douter le vif.

Selon une [étude](#) française du réseau de *pet-sitters* Rover, les propriétaires de chiens et de chats sont **51,4% à partager leurs nuits avec leur animal de compagnie**; 74% de ces animaux domestiques dorment dans le lit de leur maître, et, dans 11% des cas, ils bénéficient même de leur propre oreiller!

«Interdire à quelqu'un de dormir avec son animal n'a pas de sens, tant que cela n'a pas de conséquences.»

Les chats et les chiens, vrais maîtres à bord

Il existe autant de raisons menant au cododo avec un animal que de maîtres. Dormir avec ses chats rassure Chantal: «J'adore les entendre ronronner, c'est très apaisant.» C'est aussi le cas pour 39% des personnes interrogées dans le cadre l'étude sus-mentionnée. Pour 49% des répondants, **cette routine réduit leur niveau de stress et d'anxiété**, tandis que 60% y cherchent chaleur et

confort. Enfin, 38% ont le sentiment d'être en sécurité lorsqu'ils partagent leur lit ou leur chambre avec leur compagnon à quatre pattes.

Et puis, parfois, c'est l'animal qui décide. «Tia a mis en place des techniques pour se cacher dans la chambre, raconte Laura. Lorsqu'elle comprend qu'on s'apprête à aller se coucher, qu'on entre dans le lit, elle sort de sa cachette.» Le Spitz nain dort désormais avec ses «parents» toutes les nuits. Idem pour les chats de Chantal –«S'ils ne sont pas dans la chambre avec nous, ils se mettent à gratter à la porte.»

Lire aussi | [De l'Ozempic pour... chat obèse: «Une révolution, mais à quel prix?»](#)

Une nuit (pas si) réparatrice

Aussi rassurant et apaisant que puisse sembler le cododo animalier, il peut en réalité se révéler néfaste pour le sommeil. «Partons d'un constat simple: **on dort toujours mieux seul**, pointe le somnologue Albert Lachman. Un conjoint peut provoquer de petites perturbations lorsqu'il se retourne. C'est pareil avec un animal de compagnie.» Le bruit, comme la respiration ou les ronflements, reste, par ailleurs, le principal facteur environnemental des nuits troublées, ajoute l'expert du sommeil.

Les grognements et aboiements de Tia, lorsqu'elle entend un bruit inhabituel ou que Marco ou Laura la cognent par inadvertance, provoquent chez eux des micro-réveils et, confessent-ils, **affectent négativement la qualité de leur sommeil**. Quant à Chantal, l'un de ses chats dort carrément sur elle, «ce qui est parfois un peu inconfortable».

Néanmoins, Albert Lachman comprend que, pour certaines personnes, la présence d'un animal de compagnie puisse être relaxante, voire aider à l'endormissement. D'ailleurs, 52,6% des propriétaires d'animaux de compagnie ont, à ce titre, constaté **une amélioration de leur sommeil depuis qu'ils dorment avec leur petit poilu**.

Pour Marco et Laura, avoir «une peluche blottie contre soi la nuit» et les «léchouilles compulsives» au réveil font oublier les nuits les plus difficiles. «Interdire à quelqu'un de dormir avec son animal n'a pas de sens, **tant que cela n'a pas de conséquences**», poursuit le somnologue.



Si le cododo avec un animal peut favoriser l'endormissement chez certaines personnes, la qualité du sommeil risque néanmoins d'être altérée. © GETTY

Le cododo, vecteur de tensions

La présence d'un animal dans le lit conjugal peut aussi être une source de tensions pour certains couples. Ainsi, 4% des sondés admettent qu'il peut induire des désaccords. Et **18% des personnes interrogées préfèrent d'ailleurs dormir avec leur animal plutôt que leur partenaire**. Puis il y a ceux (49%) qui finissent par se mettre d'accord. «Dès le début, Marco a voulu que Tia dorme au rez-de-chaussée, se souvient Laura. Mais il a vite compris que c'était important pour elle d'être avec nous, à quel point ça l'angoissait de dormir seule.»

«Le cododo peut créer chez l'animal un hyperattachement qui entraînera de l'anxiété de séparation dès que le propriétaire s'absentera.»

Dormir avec son animal de compagnie **renforcerait, en outre, le lien entre ceux-ci et leurs maîtres**, selon Thierry Bedossa, vétérinaire et ambassadeur de Rover en France: «Cela ne nous demande aucune énergie, puisqu'on dort, mais pour eux, cela change tout.» Positivement, mais aussi négativement, car «cela peut créer un hyperattachement qui entraînera de **l'anxiété de séparation** dès que le propriétaire s'absentera», estime Guillaume Rowet, vétérinaire à Hannut. «Quand j'ai voulu que Tia dorme à nouveau seule dans le salon, elle

est devenue angoissée et collante en journée, confirme Laura. Elle vit vraiment très mal le fait d'être seule.»

Accepter que son animal de compagnie dorme dans le lit, c'est aussi lui accorder un privilège, «une place qui n'est pas la sienne, **ce qui risque d'entamer l'autorité du maître, voire de poser des problèmes d'obéissance**», ajoute Julie Willems, éthologue-comportementaliste animalière.

«Par ailleurs, poursuit la spécialiste. Pour un animal, tout est noir ou blanc. Il peut avoir accès à certaines pièces par moments, et puis, plus du tout. Cela risque de **provoquer de l'incompréhension, voire de la frustration**, indique-t-elle. Cela peut être le cas, aussi, si un nouveau partenaire arrive à la maison et refuse que l'animal dorme dans la chambre. Ce dernier peut se sentir délaissé, voire même devenir jaloux.»

S'ils ne trouvent pas une solution rapidement, tant la dépendance affective, le non-respect de l'autorité que la jalousie peuvent **mener à des comportements problématiques** tels que des destructions, des vocalises intempestives ou de la malpropreté. Néanmoins, ils ne sont pas systématiques, souligne le Dr. Rowet.

Lire aussi | [Faut-il promener son chat? «Il ne crie et ne pleure plus toute la nuit»](#)

Risque d'allergies

Cécile Meex, microbiologiste clinique au CHU de Liège, ne voit pas d'inconvénient à pratiquer le cododo avec un chat ou un chien, «pour peu que l'animal et l'humain soient en bonne santé». Xavier van der Brempt, allergologue à la clinique Saint-Luc à Bouge, préconise, pour sa part, de ne pas prendre cette habitude. Néanmoins, admet-il, **très peu de maladies sont transmissibles de l'animal à l'homme** (la teigne et la maladie des griffes du chat peuvent l'être).

L'expert déconseille, en revanche, aux personnes allergiques aux animaux ou qui présentent un risque d'allergie (les enfants de parents allergiques, par exemple) de dormir en leur compagnie. D'autant qu'**une personne saine peut finir par devenir allergique à son chat ou son chien** au fil des années. «Je compare toujours les allergies à une voiture sur la route: on peut prendre 200 fois le même chemin sans problème, et la 201^e, rater le virage, expose le Dr. van der Brempt. Evidemment, dormir avec son animal de compagnie n'est qu'une cause parmi toutes celles qui peuvent éveiller des allergies. Médicalement, on ne peut conseiller à personne de dormir avec son animal de compagnie, mais **cela ne mettra jamais la vie des propriétaires en danger.**»

Pour celles et ceux qui souhaitent dormir avec leur compagnon à quatre pattes, Cécile Meex préconise de **laver régulièrement les draps de lit à haute température** (au moins 60 °C) «afin d'éliminer les bactéries des flores cutanée, digestive et oropharyngée, même si elles ne sont pas pathogènes». Cette indication s'applique également aux personnes qui dorment seules ou partagent leur couche avec un autre être humain.

Lire aussi | [Le boom de la «pet tech», ces gadgets pour animaux: un marché à plus de 61 milliards de dollars d'ici à 2035, entre bon grain et ivraie](#)

Lire plus de: [Xavier van der Brempt](#)

🔔 Vous avez repéré une erreur ou disposez de plus d'infos? [Signalez-le ici](#)



Le Trophée de l'enseignant innovant

[je m'inscris à la remise des prix](#)



osez douter
levif.