

CHEVAL

Santé

ALIMENTATION

Endurance : adopter les bonnes pratiques nutritionnelles

LOCOMOTION

Pieds plats : une prise en charge spécifique

VIE PRATIQUE

Limiter les conflits entre chevaux

DOSSIER : ÉTHOLOGIE

Cheval stressé : les solutions pour l'apaiser

MÉDECINES ALTERNATIVES

L'aider à être bien dans sa tête grâce à l'ostéopathie

L 14374 - 84 - F: 5,95 € - RD



N° 84 FÉVRIER - MARS 2013

dossier

Cheval stressé


La vie en box, l'entraînement, les compétitions, les transports sont autant de situations stressantes pour les chevaux. Mais tous ne sont pas égaux face au stress et chaque cheval va réagir à sa façon. Savoir détecter les signes de stress exprimés par son cheval est essentiel pour l'aider à affronter plus sereinement les situations anxiogènes qui font partie de son quotidien.

26 **Éthologie** Savoir reconnaître et apaiser le cheval stressé

32 **Médecine alternative** L'ostéopathie, une médecine utile pour réguler son stress !

38 **Éthologie** Agressions entre chevaux : causes et remèdes

44 **Gestes utiles** Santé psychique : aidez-le à être bien dans sa tête !



La vie domestique impose aux chevaux de nombreuses contraintes : restrictions spatiales et alimentaires, isolement social, manipulations, travail, soins vétérinaires sont autant de situations qui peuvent être source de stress. Il est important de détecter le stress exprimé par le cheval afin de pouvoir le réduire.

De nos jours, on entend régulièrement parler du stress, à tel point que celui-ci semble être l'un des fléaux majeurs de l'humanité, presque indissociable des conditions de vie « modernes ». Chez l'homme, lorsque le stress est identifié, l'individu peut devenir acteur dans sa régulation en modifiant son mode de vie.

Quand cela n'est pas envisageable, il lui est possible d'adopter de nouveaux comportements pour atténuer les effets du stress. À ce titre les dernières décennies ont vu se développer de nombreux outils dits de « gestion du stress ». Mais qu'en est-il du cheval du XXI^e siècle? Indissociable du destin de l'homme il est soumis également à un mode de vie « moderne », extrêmement éloigné de ses conditions de vie naturelles, ce qui constitue un facteur majeur de stress. Mais comment identifier le stress du cheval, et quelles sont ses répercussions sur l'organisme? L'ostéopathie peut à ce titre jouer un rôle, d'une part dans la détection du stress, mais aussi par la régulation de certains de ses effets secondaires.



L'ostéopathie, une médecine utile pour réguler son stress!

Le stress représente l'ensemble des réponses de l'organisme soumis à une pression ou à une contrainte de son environnement direct. À l'état « sauvage », le stress est donc une réponse aux contraintes environnementales afin de permettre la survie de l'individu. Il peut s'agir de blessure physique, de

changement de l'environnement, de séparation sociale, de détérioration de l'habitat, de restriction de l'accès à la nourriture, d'interaction avec des prédateurs... Un événement stressant est un événement qui éloigne l'organisme de l'environnement idéal. Il est important de noter que c'est la perception de danger par l'individu qui est génératrice

de stress et déclenche la réponse biologique de l'organisme (que le danger soit réel ou seulement perçu comme tel). Cela signifie que le stress d'origine psychologique est aussi dévastateur pour l'organisme qu'un stress d'origine physique. Cela signifie également que le même événement peut être facteur de stress pour un individu et anodin

Un stress d'origine psychologique est aussi dévastateur pour l'organisme qu'un stress d'origine physique.

pour un autre en fonction de la manière dont celui-ci le perçoit. Chaque sujet réagit donc différemment en fonction de son histoire personnelle, de son tempérament, de son état mental et émotionnel, et de son éducation (la « désensibilisation » dans l'éducation du cheval est une manière de modifier la perception du cheval face à l'élément stressant afin que le cheval ne le perçoive plus comme un danger). Comme chez l'homme, certains sujets sont plus nerveux ou plus expressifs que d'autres, ce qui n'est pas forcément un signe de stress. Il faut bien différencier stress et nervosité. Le signe d'alarme est un changement du comportement habituel du cheval.

Alarme, résistance et épuisement

Le stress évolue selon trois étapes successives à la suite de l'élément déclencheur.

La première est la phase d'alarme, qui correspond à la perception de l'élément stressant et à la mise en œuvre instantanée des réactions de défenses de l'organisme sur le plan comportemental et physiologique.

Si le stress se prolonge alors le corps s'organise par la phase de résistance, et éventuellement jusqu'à la phase d'épuisement qui correspond à une impossibilité ou une inefficacité d'adaptation.

Stress aigu ou chronique

La réaction la plus rapide de l'organisme face à un stress est enclenchée via le système nerveux autonome. Celui-ci est composé de deux parties

ayant des rôles différents. Le système nerveux parasympathique régule en permanence les fonctions vitales (digestion, croissance, régulation des rythmes respiratoires et cardiaques de repos, reproduction). Le système nerveux orthosympathique est mis en jeu lors d'excitation, de vigilance, et de stress, en déclenchant une cascade de phénomènes propices à la réaction rapide (lutte ou fuite). En quelques secondes l'influx nerveux sympathique va déclencher la sécrétion d'hormone adrénaline par la glande médullo-surrénale. L'adrénaline agit alors sur les fonctions de vigilance, provoque la dilatation des pupilles, l'accélération des rythmes respiratoires et cardiaques et une augmentation de la pression sanguine, et déclenche la mise à disposition de l'énergie (augmentation du taux sanguin de glucose pour permettre au muscle d'être au maximum de son potentiel d'action).

L'autre voie physiologique de réaction de l'organisme est plus lente et donc prédominante lors de stress chronique (lors de la phase de résistance). Elle met en jeu une cascade de réactions dans le cerveau qui vont déclencher la sécrétion de cortisol. Celle-ci a lieu également lors de stress aigu, mais si le stimulus stressueur disparaît, le taux de cortisol sanguin revient à la normale dans les heures qui suivent. Le cortisol permet de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme en augmentant le taux de glucose dans le sang, et



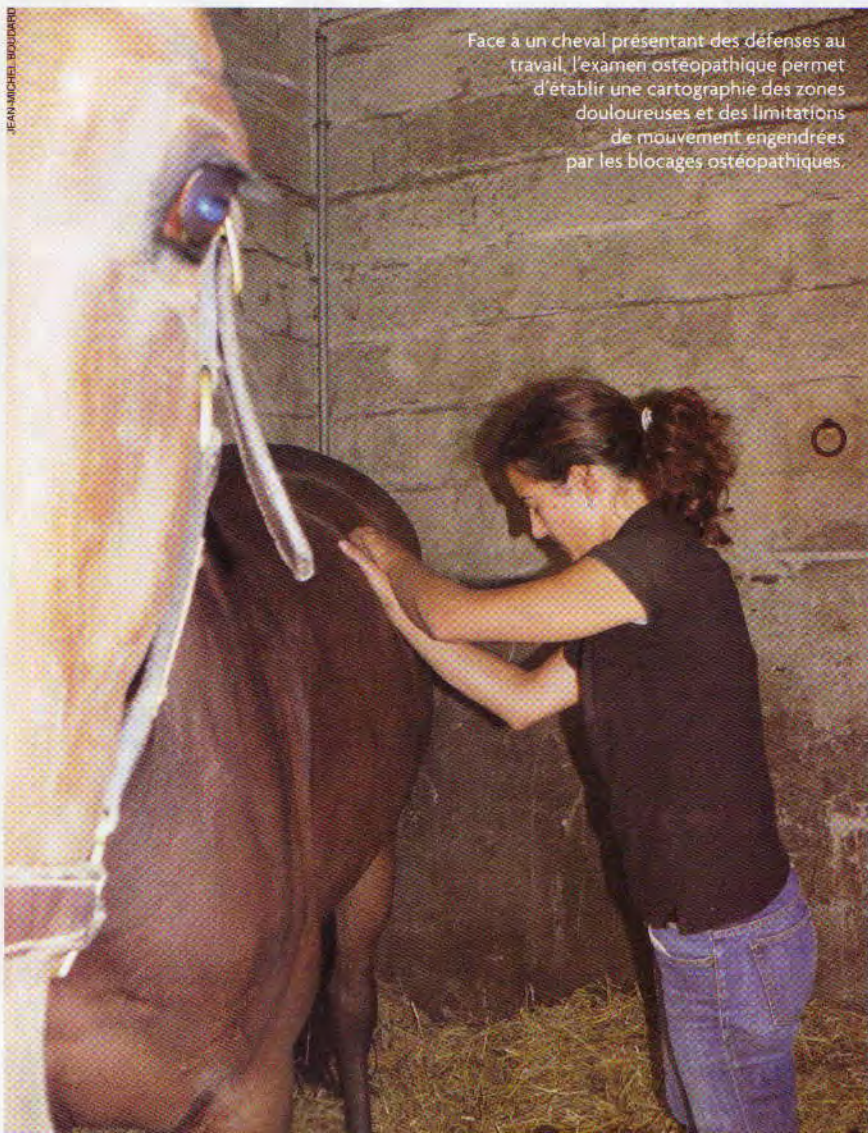
Comme chez l'homme, certains chevaux sont plus nerveux ou plus expressifs que d'autres, ce qui n'est pas forcément un signe de stress! Stress et nervosité doivent être distingués...



CALLAL/LOCAL/ESP/STOLLA



En cas de stress, l'adrénaline agit sur l'organisme et déclenche la mise à disposition de l'énergie pour favoriser l'action.



Face à un cheval présentant des défenses au travail, l'examen ostéopathique permet d'établir une cartographie des zones douloureuses et des limitations de mouvement engendrées par les blocages ostéopathiques.

à des effets anti-inflammatoires et antalgiques. Ceci permet donc d'optimiser les réponses du corps pour faire face au danger : l'énergie est disponible pour les muscles, et l'effet anti-inflammatoire est en quelque sorte un « booster » qui aide le sujet à réagir quoi qu'il arrive. Ceci explique que chez l'homme certains sujets apprécient une certaine dose de stress dans leurs activités privées ou professionnelles, pour cet effet « booster ».

En revanche, la mise en jeu de cette voie lors de stress chronique est délétère pour l'organisme, car le cortisol a beaucoup d'autres effets. Lors de sécrétion prolongée, il provoque une diminution de la croissance osseuse chez les jeunes sujets, une hypertension artérielle, et surtout une diminution d'efficacité du système immunitaire qui rend le sujet vulnérable aux pathogènes présents dans son environnement et le prédispose aux infections.

Il est aujourd'hui admis que le stress chronique peut entraîner chez l'animal des pathologies similaires à celles des humains, à savoir des problèmes digestifs (diarrhées, ulcères gastriques), des difficultés de cicatrifications, des troubles cutanés, un dérèglement hormo-

Ulcères gastriques : facteurs ou conséquences du stress ?

La littérature scientifique contemporaine est intarissable sur les ulcères gastriques, leur fréquence chez le cheval, et leur augmentation lors de l'entraînement dans toutes les disciplines sportives. Le lien entre qualité et fréquence de l'alimentation est bien connu également. Et pourtant... Au vu des situations que l'on rencontre encore trop souvent dans les écuries, il semble que beaucoup retiennent le lien entre stress et entraînement dans la genèse de l'ulcère gastrique, sans mesurer l'impact délétère de certaines pratiques alimentaires, et ce quel que soit le niveau.

Il est nécessaire de revenir sur ce point : le cheval est un herbivore dont l'équilibre digestif et comportemental dépend de l'accès régulier tout au long de la journée à des aliments de type fibre (**foin**). **La distribution limitée de foin constitue**

un facteur majeur de stress sur le plan physique et sur le plan comportemental, d'autant plus si le cheval vit sur une litière non comestible, comme les copeaux.

Chaque distribution de nourriture est vécue comme un événement urgent et s'accompagne d'un sentiment de compétition pour l'accès à la nourriture, comme en témoignent les mimiques agressives adressées par les chevaux à leurs voisins d'écurie, mimiques que l'on finit par trouver normales ou attribuer à de l'impatience...

Le minimum de 7 kg de foin par jour en moyenne pour un cheval de 500 kg est parfois loin d'être atteint...

Cette erreur de gestion alimentaire se paie cher au final en termes de stress, de contre-performance, et de pathologie gastrique... et sur la facture de médicaments anti-acides...



nal, des troubles de la fertilité, une diminution des performances et de la croissance...

Apathie et indifférence

Il n'est pas toujours facile de détecter les effets du stress chronique chez le cheval. Les modifications les plus visibles sont de type comportemental, mais comme mentionné précédemment les réactions varient d'un sujet à l'autre. On a tendance à assimiler signes d'agitation et stress, mais il ne faut pas oublier que le tempérament de base du sujet a une influence. D'autre part, lorsque la phase d'épuisement est atteinte, l'organisme n'a plus de possibilité d'adaptation : la fatigue s'installe et les signes comportementaux sont plutôt à l'inverse de l'agitation et de la nervosité : le cheval se montre apathique et indifférent. Ces attitudes ne sont pas toujours interprétées par l'entourage comme un signe de stress. Pourtant, un cheval habituellement agité qui devient très calme est soit malade

soit en phase d'épuisement de stress chronique, en d'autres mots : déprimé physiquement et mentalement...

Défenses au travail : l'ostéopathie salutaire

Il est reconnu que le stress augmente lorsque le sujet n'a pas de moyen de contrôle sur l'événement déclenchant. La réaction innée face à un danger est la lutte ou la fuite. Chez le cheval domestique, qui est souvent confiné, la fuite est impossible. Les réactions plus actives de type « lutte », qui se manifestent lors d'interactions avec l'homme, sont appelées couramment des « défenses ». Il est important de les comprendre comme des réactions face à un danger ou quelque chose de perçu comme tel, soit parce que l'état mental du cheval à ce moment n'est pas propice, soit parce que ce qu'on lui

Il n'est pas toujours facile de détecter les effets du stress chronique chez le cheval.

Les modifications les plus visibles sont de type comportemental.



Face à un cheval stressé, l'utilisation de techniques fasciales permet une régulation de l'équilibre entre les branches ortho et para-sympathique du système nerveux.

demande fait référence pour lui à un événement passé désagréable (c'est là que la « désensibilisation » et l'apprentissage doivent rentrer en jeu), soit parce que ce qu'on lui demande est inconfortable voire douloureux, notamment lors du travail. Il existe un lien entre la douleur d'origine mécanique, la réaction comportementale associée au geste, et la réaction émotionnelle associée au traumatisme initial : c'est la notion de « mémoire tissulaire ». Dans ce dernier cas, l'apprentissage seul ne peut pas régler le problème. La répétition quotidienne de la demande devient un facteur de stress qui va conduire le cheval soit à l'apathie et à une absence de réactivité au travail (cheval « éteint », résigné) soit vers des signes de rétivité.

L'examen ostéopathique dans ce cas est salutaire et permet de déceler les dysfonctions du cheval, en établissant une « cartographie » des zones douloureuses et des limitations de mouvement engendrées par les « blocages » ostéopathiques. Il est facile à partir de là de superposer cette « lecture » du corps aux troubles au travail, et on constate la plupart du temps une correspondance évidente ! Par ce biais l'action de l'ostéopathe devient complémentaire à celle du comportementaliste car le problème primaire du cheval est mécanique, et la libération de la mémoire tissulaire permet de dépasser les stades nécessaires à la rééducation du cheval.

Détection de douleurs viscérales

Par ailleurs, au-delà de la détection des douleurs d'origine cutanée ou musculo-squelettiques, la palpation ostéopathique, couplée à la recherche de sensibilité des points d'acupuncture dits « points alarmes » des organes,

La palpation ostéopathique associée à la recherche de sensibilité des points d'acupuncture permet de détecter des douleurs d'origine viscérale (estomac par exemple).



permet de détecter des douleurs d'origine viscérales, comme par exemple des douleurs d'estomac souvent associées à la présence d'ulcères gastriques, dont on connaît la corrélation avec le stress (voir encadré p. 35).

En cas de stress chronique prolongé (phase d'épuisement), lorsque les capacités d'adaptation de l'organisme sont dépassées, la palpation très fine particulière à l'ostéopathie permet de mettre en évidence cet épuisement, qui se traduit par une baisse de mobilité en amplitude, en fréquence et en force, dans tous les tissus ou dans des zones localisées de l'organisme. L'examen selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC, dont fait partie l'acupuncture) permet lui aussi de déceler ce qu'on nomme alors des « vides d'énergie » spécifiques d'organes, notamment en ce qui concerne les reins lors d'épuisement physique.

Cette notion est importante car le choix des techniques de traitement ostéopathique sera très différent selon qu'il s'agit d'un cheval en pleine vitalité ou d'un cheval dont l'organisme est épuisé. De la même manière, l'examen ostéopathique et selon la MTC permet de détecter les faiblesses du système immunitaire, ou de suspecter les infections au stade subclinique, avant même le développement de pathologies plus avancées. Ceci permet alors de mettre en place précocement les traitements adaptés en phytothérapie, aromathérapie, acupuncture ou en médecine classique.

Le système nerveux autonome régulé

On a vu que lors de stress, la branche sympathique du système nerveux autonome est activée (accélération des rythmes cardiaques et respiratoires, vigilance, etc.) au détriment de la branche parasympathique.

Les traitements ostéopathiques sont extrêmement indiqués puisqu'ils permettent une régulation de l'équilibre entre les branches ortho et para-sympathique, surtout lors de l'utilisation de techniques crânio-sacrées et fasciales. C'est ce qui explique la sensation de détente, voire de torpeur, comme



Après un traitement ostéopathique, le cheval peut être dans un état particulier de détente voire de torpeur.

après un bon repas, que l'on peut ressentir après un traitement ostéopathique. Ceci se traduit immédiatement chez le cheval par une baisse de vigilance (tête basse, oreilles indifférentes, yeux mi-clos), des mâchonnements, des soupirs, des bâillements.

Il apparaît donc clairement que le stress est en général un problème multifactoriel. Lors de chronicité, ses effets secondaires conduisent à terme à l'épuisement de l'organisme, et à la mise en place de pathologies, qui constituent à leur tour des facteurs de stress physique supplémentaires. On a affaire à un véritable cercle vicieux. L'ostéopathie permet de détecter et éventuellement de réguler certains effets secondaires du stress, ce qui permet alors de briser certaines boucles de ce

cercle vicieux. Mais il est évident que ces effets bénéfiques ne sont que temporaires si les facteurs primaires du stress dans l'environnement du cheval ne sont pas identifiés et corrigés.

Et encore une fois, mieux vaut prévenir que guérir : la solution idéale est la reconnaissance précoce du stress. Toute modification comportementale d'un cheval devrait inciter son entourage à une réflexion et à une éventuelle remise en question de l'environnement du cheval pour comprendre ses réactions et mettre en place les changements nécessaires, ou faire appel à des spécialistes si nécessaire.

**JEAN MICHEL BOUDARD, OSTÉOPATHE D.O.
NATACHA GIMENEZ, D^R VÉTÉRINAIRE,
PRATIQUE EXCLUSIVE
EN MÉDECINES ALTERNATIVES**