Le sommeil chez le chat

Selon la définition médicale, le sommeil est « un état naturel récurrent de perte de conscience (mais sans perte de la réception sensitive) du monde extérieur, accompagnée d'une diminution progressive du tonus musculaire, survenant à intervalles réguliers » . Le sommeil se distingue de l'inconscience (ou coma) par la préservation des réflexes et par la capacité de la personne ou de l'animal endormi(e) à ouvrir les yeux et à réagir à la parole et au toucher. L'alternance veille-sommeil est appelé le rythme circadien.

Si l'homme passe (en moyenne) 1/3 de sa vie à dormir, cette activité occupe plus des 2/3 de la vie du chat ! C'est peu de dire que le chat est un « gros dormeur »…

La durée de 16 heures de sommeil par jour est-elle la même pour tous les chats ?

Cette durée est une moyenne ; certains chats dorment plus, d'autres moins. On peut notamment noter l'influence de :

- L'environnement : un chat d'intérieur dort plus qu'un chat qui a accès à l'extérieur ;
- L'état de santé : certaines affections peuvent être responsables de troubles du sommeil. Par exemple, le stress et l'anxiété engendrent un sommeil de mauvaise qualité ; le chat dort moins en cas d'hyperthyroïdie et plus en cas d'hypertension ou de fièvre ;
- L'âge : les chatons et les chats âgés ont tendance à dormir encore plus longtemps (20 heures par jour) ;
- La saison : une bonne sieste est préférable à une promenade sous la pluie et le froid.

Le reste du temps, le chat a d'autres activités : il chasse, il mange, il joue, il se toilette, etc. Cela n'est pas forcément très fatigant, mais il a gardé de son mode de vie sauvage l'habitude de « s'économiser ». Comme tous les félins, lorsqu'il est seul dans la nature, ne pouvant compter que sur le produit de sa chasse pour se nourrir, et ne sachant pas quand aura lieu le prochain repas, il a tendance à limiter ses dépenses énergétiques.

> Le rythme du sommeil est lié au double statut du chat de proie et de chasseur.

Le chat rêve-t-il quand il dort ?

C'est difficile à dire. Comme chez l'homme, il existe trois types de sommeil chez le chat : léger, profond et paradoxal.

Juste après l'endormissement, le sommeil est **léger** : le chat est assoupi mais encore très sensible aux stimuli extérieurs (le moindre bruit, la plus petite caresse réveille le chat qui ouvre les yeux et se rendort aussitôt s'il n'y a pas de danger).

Puis le chat passe en sommeil **profond** pendant environ 20-30 minutes ; il est alors plus difficile à réveiller. Ses signes vitaux (rythme cardiaque, fréquence respiratoire, etc.) ralentissent et deviennent réguliers. Ses muscles se détendent. Les mouvements des yeux sont presque inexistants.

Le sommeil **paradoxal** correspond à des petites périodes de quelques minutes au cours du sommeil profond pendant lesquelles l'activité électrique du cerveau et des yeux est intense. Le chat pousse de petits cris, bouge ses pattes (pédalage), ses oreilles, ses moustaches, sa queue et ses yeux (sous les paupières fermées). Son rythme cardiaque s'accélère. Chez l'homme, il semblerait que 80 % des rêves se produisent pendant le sommeil paradoxal, mais c'est difficile à savoir chez le chat…

> Le chat est l'animal qui a le plus de phases de sommeil paradoxal : elles représentent 3 heures par jour (soit 2 fois plus que l'homme).

Pourquoi et comment respecter le sommeil du chat ?

- Le sommeil est particulièrement important chez le chaton : si ce dernier ne dort pas suffisamment, il peut développer des troubles de la croissance ou du comportement. Installez-lui un endroit douillet, au calme, au chaud, à l'abri des courants d'air. Vous pouvez placer son couchage en hauteur (surtout s'il y a d'autres animaux dans la maison, en particulier des chiens), en adaptant bien sûr la hauteur à sa capacité de saut !

  Il est indispensable que tous les membres de la famille respectent le temps de repos du chaton. « On ne réveille pas un chaton qui dort » doit être la consigne à donner aux enfants.

- Un chat adulte aime avoir plusieurs lieux de couchage répartis dans la maison ou l'appartement, qu'il adoptera successivement au cours de la journée, suivant l'ensoleillement et l'occupation de la pièce : dans la chambre des enfants quand ils sont à l'école, sur la terrasse au soleil l'après-midi et sur le canapé le soir…
- Prévoyez pour le chat âgé un couchage confortable et facile d'accès (surtout s'il souffre d'arthrose) et ne changez pas ses petites habitudes.

> Dans tous les cas, le lieu de couchage sera séparé du lieu d'alimentation (bols d'eau et de nourriture) et de celui d'élimination (litière). Si vous avez plusieurs chats, le nombre de couchages doit être suffisant pour éviter tout conflit et risque de domination. Peu de chats apprécient de partager leur panier avec un congénère.

Existe-t-il des troubles du sommeil chez le chat ?

Si votre chat vous réveille la nuit en miaulant, il ne souffre pas d'insomnie ! C'est un comportement tout à fait normal dans la mesure où il a hérité de ses ancêtres sauvages un mode de vie nocturne : il est en quelque sorte « fait » pour chasser en début ou en fin de nuit. Ce comportement est accentué si le chat manque de stimulations pendant la journée, quand ses maîtres sont au travail.

Certaines affections comportementales peuvent aussi expliquer une agitation nocturne.

Enfin, les chats âgés peuvent souffrir d'un syndrome confusionnel qui se caractérise par une désorientation spatio-temporelle. Le rythme veille-sommeil est altéré : ils perdent leurs repères, miaulent la nuit et déambulent sans raison.

> N'hésitez pas à consulter votre vétérinaire car des solutions existent pour la plupart de ces problèmes.

Que faire si un chat dort beaucoup parce qu'il s'ennuie ?

Le sommeil chez le chat

Si vous avez l'impression que votre chat dort toute la journée parce qu'il s'ennuie, proposez-lui des activités et/ou aménagez son environnement pour le stimuler :

- Consacrez-lui du temps pour jouer. Il existe également des jouets avec lesquels le chat peut s'occuper lorsqu'il est seul. Le chat délaissant rapidement ses jeux, il faut lui en procurer régulièrement de nouveaux (un jour une pelote de laine, le lendemain un bouchon en liège, ensuite une balle de ping-pong, une plume… et ainsi de suite) ;
- Si possible, proposez-lui un accès à l'extérieur. Certains chats apprécient les promenades en laisse, quand ils y ont été habitués tout jeunes ;
- Si l'accès à un jardin est impossible, aménagez-lui un poste d'observation afin qu'il puisse regarder ce qui se passe à l'extérieur par la fenêtre ;
- Distribuez son alimentation en libre-service ou grâce à des distributeurs ludiques (bouteilles trouées pour laisser passer les croquettes lorsque le chat la fait rouler, boîte en carton percée de quelques trous dans laquelle sont placées quelques croquettes que le chat doit aller attraper avec sa patte). La ration alimentaire des chats stérilisés est bien sûr mesurée, et non distribuée à volonté, pour éviter toute prise de poids.

> Si malgré toutes ces mesures, le chat continue à donner l'impression de s'ennuyer, n'hésitez pas à consulter un vétérinaire. Il souffre peut-être d'une maladie qui peut expliquer son apathie.

Soyez attentif au rythme de sommeil de votre chat, c'est un excellent indicateur de son état de santé. S'il se met à dormir plus ou moins que d'habitude, cela peut indiquer une contrariété, une douleur ou une maladie.

Le sommeil chez le chat