



Hello {{contact.PRENOM}},

J'avais une idée très précise de la thématique que je voulais aborder avec toi aujourd'hui, mais avec le retour du froid, la bise qui se lève, les feuilles qui tombent des arbres et la nature qui se prépare gentiment à hiberner pour l'hiver, une thématique récurrente a fait son apparition lors de mes visites auprès de mes élèves ou dans mes discussions avec les cavaliers. A oui, pour nos amis français, la bise est le nom d'un vent très froid en Suisse.

**Au secours... mon cheval est débile quand il y a de la bise.
Il est insupportable!**

Et tout comme ton cheval... je déteste la bise ! C'est LA chose qui me fait procrastiner. Revenons à ton cheval. Si ton cheval est en alerte, ce n'est pas pour rien. Je te propose donc de comprendre pourquoi.

Un sens olfactif plus développé

Le cheval a un odorat bien plus fin que le nôtre ! Le vent ou la bise transportent des odeurs que nous, humains, ne percevons même pas. Ces senteurs peuvent inquiéter ton cheval, soit parce qu'elles sont nouvelles, soit parce qu'elles lui rappellent une expérience négative.

Une ouïe plus fine

Le cheval possède une ouïe beaucoup plus développée que la nôtre. Il perçoit des sons dans une plage de fréquences allant de 55 Hz à 33 500 Hz, alors que l'humain entend entre 20 Hz et 20 000 Hz. Cela signifie que ton cheval entend des bruits que tu ne remarques même pas ! De plus, le craquement des branches, une porte qui claque ou d'autres sons amplifiés par le vent peuvent donc facilement être impressionnant et le perturber. Sans parler du vent dans les oreilles, qui peut être très désagréable pour certains chevaux. Avouons-le, même nous, on sursaute parfois à cause d'un bruit inattendu !

Une vision toujours en alerte

Les chevaux possèdent une sensibilité exceptionnelle aux mouvements, même les plus infimes. En tant qu'animaux de proie, leur survie dépend de cette vigilance constante. Ils peuvent repérer un léger mouvement ou un changement lointain bien avant un humain, ce qui explique leurs réactions parfois brusques à des stimuli que nous ignorons. Lorsque le vent fait bouger les arbres, les buissons ou tout autre élément de l'environnement, le cheval reste naturellement sur le qui-vive, prêt à réagir face à ce qu'il perçoit comme une potentielle menace.

Manque de mouvement

En hiver, beaucoup de chevaux voient leurs mouvements limités pour préserver les parcs ou les prairies. Certains ont la chance d'avoir accès à des espaces stabilisés, tandis que d'autres passent de longues heures confinés dans leur boxe. Pourtant, le mouvement est l'un des piliers essentiels à leur bien-être physique, mental et émotionnel. Il est également indispensable au bon fonctionnement de leur système digestif. C'est pour cette raison qu'en hiver, on observe une recrudescence de coliques et d'ulcères.

Je ne suis pas là pour te faire la leçon, mais pour t'aider à comprendre que tes attentes envers ton cheval doivent être en phase avec les conditions de vie que tu lui offres. Je sais que tu aimerais parfois que Philibert se comporte toujours parfaitement, mais les conditions hivernales ne sont pas toujours idéales pour lui. Imagine-toi enfermé dans une petite pièce pendant quatre jours, avec seulement une heure de sortie pour "travailler"... Pas très agréable, non ? Alors, évitons de reprocher à nos chevaux ce que nous ne supporterions pas nous-mêmes !

Le vent agit comme **un amplificateur de l'état d'alerte naturel du cheval**, combinant des facteurs sensoriels, environnementaux et instinctifs qui peuvent augmenter son niveau d'excitation.

Mais que faire pour améliorer la situation?

Je te donne quelques astuces.

1. **Change ton programme !** Tu voulais aller en balade, mais le temps est pourri ? Pas de souci, direction le manège ! Pas de manège ? Profite d'un moment agréable avec ton cheval : gratouilles, caresses, tout ça. Si tu sens que ta sortie va être un enchaînement d'émotions négatives pour toi et ton cheval, il vaut mieux renoncer. Ça pourrait détériorer votre relation.
2. **Enrichir son environnement.** Si ton cheval ne peut pas aller au pré et qu'il est impossible de le mettre dehors, pense à enrichir son boxe. Cache des friandises, propose différents types de foin, ajoute des zones de grattage ou des pierres à lécher avec des saveurs variées.

3. **Travaille sur son éducation** pour assurer ta sécurité même quand son état émotionnel est élevé. Garde-le concentré en occupant son pied et son esprit via des exercices, cela l'aidera à rester focalisé sur toi et à se détacher des distractions.
4. **Renforce la confiance** en exposant ton cheval progressivement à des environnements difficiles, ainsi qu'à divers objets, bruits et outils. En travaillant sur son seuil de tolérance, il pourra aborder les défis avec plus de sérénité. La confiance qu'il a en toi, son humain, est aussi un pilier essentiel pour réduire son stress.
5. **Adapte son alimentation en hiver** s'il est moins actif. Réduis les concentrés et privilégie le foin, de préférence dans des filets pour l'occuper et compenser le manque d'herbe. Cela lui permettra de manger tout au long de la journée (un estomac vide plus de 3-4 heures augmente le risque d'ulcères).
6. **Et surtout, ne te fâche pas, cela ne sert à rien !** Tes émotions négatives ne feront qu'augmenter l'anxiété de ton cheval.

Rappelle-toi que ton cheval réagira avec ses instincts de cheval, et non comme un humain. Ses peurs et ses "fantômes" sont bien réels pour lui. Ta mission est de les comprendre et de l'aider à trouver plus de sérénité.



Photo: Naga Jolokia Photography - Justine Beytrison



Confidences Equestres - Podcast

"LE" podcast où les amoureux des chevaux se livrent sans filtre et partagent leur expérience.

Le 3e épisode est disponible sur tes plateformes d'écoute préférées. Retrouve-le sur **YouTube**, ainsi que sur **Spotify** et **Apple Podcasts**.

Clique sur ces icônes pour accéder:



#episode 3

Marie-Claude, ostéopathie animale : soigner avec les mains et avec le coeur

[Ecouter](#)



#episode 2

Emilie, une volte après l'autre au grand trot contre le cancer

[Ecouter](#)

#episode 1

Stéphanie, semeuse de paillettes en maison de retraite

[Ecouter](#)

N'hésite pas à laisser un commentaire aux épisodes, cela m'aider pour la visibilité 🤝

💡 Lecture du mois 💡

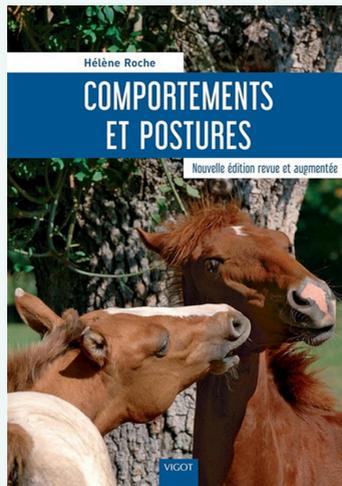
Voilà un livre coup de coeur que je te partage aujourd'hui.

Comportements et postures de Hélène Roches

Cet ouvrage constitue une référence depuis sa première parution en 2008. Il permet à tous les cavaliers de connaître les bases de l'éthologie dans le but de découvrir les chevaux. Basé sur des références scientifiques, il est très

accessible grâce aux résumés qui sont réalisés à la fin de chaque chapitre.

Une lecture passionnante et facile!



Les rendez-vous à ne pas louper



Mardi 5 novembre • 18h00 - 21h00

Anja Beran à Avenches

Conférence "L'encolure du cheval se forme en dernier"

Pour m'a part, j'y serais! Un rendez-vous à ne pas louper!

[Ecouter](#)

Voilà, nous arrivons à la fin de cette newsletter. N'hésite pas à me faire un retour, cela me fait toujours plaisir et m'aide à améliorer les prochaines.

Je te souhaite un très beau mois d'octobre.

Alexandra Zamora

Alexandra Zamora



[Privacy](#)
[Imprint](#)
[Se désinscrire](#)