

[Text]

Senator David: And it was given in 1973?

Mr. Coulter: Yes. The next thing that happened, particularly within medicine, was to move into preventive care, and this was particularly so in public health. The great impact on the health status of the population has actually come from public health. By "public health" I mean better sanitation, better standards of living, inoculation, fluoridation of the water and so on. Those kinds of things came out of the public health movement and they constitute what we call "preventive care." This is the kind of preventive care we have exported to Third World countries. Medicine moved from focusing on sick care to a concern with preventive care and public policy.

The next level is the one on which we see the greatest evidence of preventive care in Canada, and that is the move towards health education. There was a recognition that in order to prevent illness it was necessary to teach people how to do that.

The fourth level, which categorizes the federal government's position, was a move into health promotion. We went beyond education into promotion.

The last step in that hierarchy is health enhancement. We went from sick care to preventive care, then to health education and health promotion, and now we are into health enhancement. I believe it is at that level that wellness comes in. This is the belief that not only should you prevent people getting sick, and not only should you educate them or promote health, but you should encourage them to do things that will enhance their health.

A good example of this would be exercise. If you want to exercise, of course, you should have an examination to make sure you are capable of withstanding the strain. Then, to do it properly, you should be educated about how to do the proper stretching exercises in order to ensure that you do not damage yourself. We then get into health promotion, with programs such as Participaction, which may involve walking a mile a day or jogging three miles a day and so on. Exercise is health enhancing because not only does it affect your physiological state, but it is very good for reducing stress. It allows you to do a lot of leisure-time activities. You can participate in sports when you are physically fit. Therefore, by looking after leisure-time activities you, quite clearly, offset some of the stress you probably suffer from Monday to Friday by doing very bureaucratic kinds of jobs.

Now we are looking at something that not only keeps you fairly well, but enhances your wellness. That is what wellness is about. It is the steps you take to enhance your being. This involves the argument of integration of mind, body and spirit. It is a philosophical idea based on the notion that, if you look after the whole individual with a concern for spiritual and mental development, there is then the recognition that that

[Traduction]

Le sénateur David: Et elle a été donnée en 1973?

M. Coulter: Oui. L'étape suivante, en particulier en médecine, a été le passage aux soins préventifs, surtout dans le domaine de la santé publique. C'est celle-ci qui a eu l'effet le plus marqué sur l'état de santé de la population. Par «santé publique», j'entends une meilleure hygiène, de meilleures conditions de vie, la vaccination, le traitement de l'eau au fluor, etc. Toutes ces choses ont été le fruit du mouvement en faveur de la santé publique et constituent ce que nous appelons «les soins préventifs.» Ce sont ces soins que nous avons exportés dans les pays du Tiers-Monde. Après s'être surtout préoccupée des soins aux malades, la médecine s'est tournée vers les soins préventifs et les politiques publiques.

L'étape suivante est celle dont nous voyons les preuves les plus marquantes de soins préventifs au Canada, c'est-à-dire le mouvement en faveur de l'éducation sanitaire. On a en effet reconnu que, pour prévenir la maladie, il faut instruire les gens.

La quatrième étape, qui définit la position du gouvernement fédéral, a été marquée par un mouvement en faveur de la promotion de la santé. De l'éducation, nous sommes passés à la promotion.

La dernière étape de cette hiérarchie est l'amélioration de la santé. Nous sommes successivement passés des soins aux malades, aux soins préventifs, puis à l'éducation sanitaire et à la promotion de la santé, et maintenant nous en sommes à l'amélioration de la santé. Je crois que c'est à ce niveau qu'intervient la notion d'état de bien-être. Elle s'accompagne de la conviction qu'il ne suffit pas d'empêcher les gens de tomber malade, de les instruire ou de promouvoir la santé, mais qu'il faut également les encourager à faire tout ce qu'il faut pour améliorer leur santé.

Les exercices physiques en sont un bon exemple. Si vous voulez en faire, il faut naturellement passer un examen médical pour être sûr que vous êtes capable de les supporter. Ensuite, pour les faire correctement, il faut qu'on vous apprenne à pratiquer les exercices d'assouplissement nécessaires pour vous éviter de vous faire mal. On passe ensuite à la promotion de la santé avec des programmes tel que Participaction, dans lesquels vous marchez un mille par jour ou courez trois milles par jour, etc. L'exercice est un moyen d'améliorer la santé, non seulement parce qu'il influe sur votre état physiologique, mais parce qu'il est également très bon pour réduire le stress. Il vous permet de pratiquer un tas d'activités de loisir. Lorsque vous êtes en bonne condition physique, vous pouvez participer à toutes sortes de sports. En poursuivant des activités de loisirs vous compensez manifestement une partie du stress dont vous souffrez probablement du lundi au vendredi si vous occupez un emploi très bureaucratique.

Nous avons maintenant affaire à quelque chose qui ne vous garde pas simplement en assez bonne forme, mais améliore votre état de bien-être. C'est cela, l'état de bien-être: ce sont les mesures que vous prenez pour améliorer votre condition physique et mentale. C'est là qu'intervient l'intégration du corps et de l'esprit. C'est un principe philosophique fondé sur la notion selon laquelle, si vous vous occupez de l'être tout entier avec le souci de son développement spirituel et mental, cela a des