



La qualité de la vie

Améliorer sa forme physique



Au cours des cinquante dernières années, la manière de vivre a beaucoup changé dans les pays industrialisés. Grâce au progrès technique, la vie quotidienne exige en général peu d'efforts physiques. La voiture dispense de la marche. L'ascenseur évite de prendre l'escalier. La télévision ne réclame pas la moindre dépense d'énergie. Ce n'est pas dire que la mise à la disposition de l'homme de moyens techniques de toute sorte aient été un mal. D'une façon générale, le progrès technique a permis d'obtenir une énorme amélioration des conditions de vie. Mais, en même temps, il a privé l'homme, souvent trop paresseux pour faire un effort quand il n'y est pas obligé, de l'activité nécessaire au bon fonctionnement de la machine corporelle. Une étude récente montre qu'au Canada 40 p. 100 des hommes et 47 p. 100 des femmes sont, à tout âge, dans une forme physique médiocre et que la plupart des gens souffrent d'obésité plus ou moins prononcée. L'étude a montré aussi que 40 p. 100 des Canadiens passent plus de quinze heures par semaine devant leur poste de télévision (13 p. 100 y passent plus de trente heures) et que 20 p. 100 seulement de la population

se livrent à des activités physiques de loisir. On peut dire que 80 p. 100 des Canadiens sont inactifs en dehors de leurs heures de travail, que nombre d'entre eux passent, au surplus, assis derrière un bureau.

Aussi le ministère de la santé s'est-il préoccupé des mauvaises habitudes de vie des Canadiens et a-t-il lancé une campagne d'information et de sensibilisation — la «mission Vraie vie»



Le symbole «Vraie vie» est la marque des divers aspects de la campagne «mission Vraie vie». On y trouve deux motifs: une tête humaine vue de profil à laquelle se superpose une croix ansée. Empruntée à la mythologie de l'Égypte antique, celle-ci est une croix en forme de T surmontée d'une anse. Elle a toujours été symbole de vie.

— en vue d'inciter les gens à préserver leur santé en prenant de meilleures habitudes. Dans le cadre de cette campagne, il a mis à la disposition du public deux dépliants («Votre profil-vie» et «Comment améliorer votre profil-vie») une brochure de vulgarisation médicale («Santé et condition physique») et surtout une «physi-trousse» qui permet à chacun de tes-

ter son efficacité physique et de l'améliorer par une série d'exercices adaptés à son cas.

On trouve en effet, dans cette «physi-trousse», un «physitest» présenté de façon attrayante qui donne la possibilité d'évaluer avec exactitude ses capacités cardio-vasculaires et de les situer par rapport aux normes de son âge et de son sexe; une «physi-prescription» hebdomadaire qui sert de guide général dans la recherche d'une meilleure forme; une ingénieuse «physi-règle» qui permet à chacun de choisir un programme d'activités physiques à la mesure de ses capacités; une «physi-forme», série illustrée de douze exercices rythmiques pour améliorer sa force musculaire, son endurance et sa souplesse. Un «physi-tableau» complète le tout. C'est un indicateur grâce auquel on peut surveiller ses progrès quotidiens au cours du programme d'activités mis en œuvre. Il permet également de noter, chaque semaine, le rythme cardiaque au repos, bon indice de rendement du système cardiovasculaire.

Les Canadiens comprendront-ils mieux, après cela, qu'il dépend d'eux, dans une large mesure, de se maintenir en forme et d'améliorer leur condition physique? ■