

Les boutiques d'aliments naturels sont florissantes, et de plus en plus de restaurants ont des mets spéciaux à offrir aux clients qui veillent à leur santé; dans les écoles, les cours de nutrition sont devenus courants.

D'autres transformations profondes des modes de vie ont aidé les Canadiens à retrouver leur bonne forme. Conscient des dangers de la consommation de l'alcool et des drogues, le gouvernement a lancé des campagnes dynamiques à la fois pour lutter contre ces fléaux et pour encourager une attitude responsable. Dans cette stratégie, on cherche à faire la part de la répression et de la protection de la santé, car la prévention est considérée comme le premier et le meilleur moyen de défense contre les stupéfiants et l'alcoolisme.

La médecine holistique est un autre phénomène nouveau qui favorise les comportements sains. Considérant les états de bien-être physique, mental et social d'une personne comme indissociables, cette médecine cherche à appliquer des traitements en tenant compte de l'intégration de tous ces éléments chez l'individu. C'est ainsi qu'elle s'intéresse à tous les aspects du bien-être et que les traitements qu'elle propose peuvent comprendre aussi bien les régimes à base d'aliments naturels et les techniques de maîtrise du stress que la thérapie par massage ou le yoga.

Travailler pour la santé

Des études comparatives ont démontré que les employés en bonne forme sont plus productifs et plus assidus, et jouissent en général d'un meilleur moral que leurs collègues moins soucieux de leur santé. Rien d'étonnant donc que le secteur privé au Canada soit un partisan enthousiaste de la promotion de la santé. Aujourd'hui, des



Photo : Four By Five Inc.

entreprises de toutes sortes et de toutes tailles consacrent des fonds à la mise en place d'installations de culture physique, à l'organisation de programmes antistress et à la conception de milieux de travail salubres.

Prenons par exemple la société pétrolière Shell Canada Limited, qui offre à ses employés un régime d'assurance-maladie couvrant des dépenses comme les médicaments, les soins dentaires et les consultations de psychologue. Des examens de santé réguliers sont également prévus et des soins médicaux peuvent être obtenus aux cliniques médicales spéciales de l'entreprise. Pour encourager la bonne forme physique, Shell a construit des centres de conditionnement pour tous ses employés.

Comme de nombreuses autres entreprises canadiennes, Shell a récemment lancé une stratégie visant à interdire progressivement l'usage du tabac en milieu de travail. Elle est allée plus loin toutefois, car elle offre également des programmes spéciaux

La bonne forme physique est maintenant une priorité pour tous les Canadiens.

pour aider ses employés à cesser de fumer.

Nettoyer l'atmosphère

La politique d'interdiction du tabac de Shell fait partie d'une campagne menée à l'échelle du pays pour qu'il devienne possible de respirer sans absorber de la fumée. Le tabagisme est au Canada la cause première de problèmes de santé évitables, entre autres le cancer des poumons, et cette situation a incité les Canadiens de tous les secteurs à passer à l'action.

Par exemple, de nombreux transporteurs canadiens offrent maintenant des services où il est interdit de fumer. La plus importante ligne aérienne du pays, Air Canada, a offert en 1986 les premiers vols « sans fumée » en Amérique du Nord. L'automne dernier, l'usage du tabac était interdit sur plus de 80 % de ses vols.

L'une des campagnes anti-tabac les plus énergiques au monde a été lancée par le gouvernement canadien il y a trois ans. Visant à produire une génération de non-fumeurs d'ici l'an 2000, la campagne comprend des programmes d'information, de la publicité, des mesures législatives et des recherches sur le tabagisme et ses conséquences pour la santé. De plus, à compter du 1^{er} janvier 1989, le tabac est interdit partout dans les milieux de travail du gouvernement fédéral.

Le gouvernement a pris dernièrement une autre mesure de protection de la santé en interdisant la promotion du tabac. La loi novatrice interdit la plupart des formes de publicité pour le tabac; elle exige également qu'un avertissement et la liste des constituants toxiques soit imprimés sur chaque paquet de cigarettes. Grâce à ces mesures et à de nombreuses autres initiatives prises dans d'autres secteurs, les gens peuvent respirer un air plus pur. Aujourd'hui, la majorité des Canadiens sont non-fumeurs et l'usage du tabac est en chute libre.

La perte de la popularité de la cigarette est un exemple de la meilleure vue d'ensemble qu'ont les Canadiens de la santé et des facteurs qui la conditionnent. Aujourd'hui, on accorde de plus en plus d'attention à l'aménagement d'un environnement matériel et social sain dans les écoles, au travail, dans les lieux publics et à la maison.

En plus de modifier les comportements et les habitudes, la révolution de la santé que connaît le Canada a fini par influencer tous les secteurs de la société et l'environnement proprement dit. Il s'agit d'un phénomène vraiment national d'une envergure jamais vue auparavant, et les signes vitaux d'une amélioration de la santé des Canadiens sont évidents partout.