

Les signes vitaux d'une révolution de la santé

De la côte du Pacifique aux plages de l'Atlantique, les Canadiens de toutes les régions du pays se rallient à une révolution de la santé qui prend de l'élan tous les jours et ne montre aucun signe d'essoufflement.

Autrefois, les maladies infectieuses étaient la cause première des problèmes de santé et l'on définissait la bonne santé comme l'absence de maladie. Toutefois, vers le milieu du siècle, l'incidence de ces infections avait beaucoup diminué grâce aux progrès de la médecine. On s'est vite rendu compte que la santé avait un sens plus large que le simple fait de ne pas être malade. Or, la santé a été redéfinie comme étant un état de bien-être complet sur les plans physique, mental et social — une bonne forme générale qu'il fallait rechercher et maintenir. Implicite dans cette nouvelle attitude était la reconnaissance que la santé était influencée par toute une gamme de facteurs : biologie humaine, mode de vie, milieu social, situation économique et environnement.

Cette nouvelle conception de la santé a transformé la façon d'aborder la question des soins et de la bonne forme. De fait, on parle maintenant de la « promotion de la santé », qui comprend toutes les mesures grâce auxquelles les gens peuvent mieux maîtriser leur état de santé et améliorer ainsi leur condition physique. Il s'agit donc d'une stratégie qui s'interpose entre les gens et leur milieu et qui synthétise les

choix personnels et la responsabilité sociale. Sur le plan concret, il s'agit d'encourager des pratiques et habitudes saines, de faire le nécessaire pour prévenir les maladies et l'invalidité, de concevoir des règles de santé publique et de créer des conditions sociales et matérielles qui favorisent la santé.

La promotion de la santé est un concept relativement nouveau qui commence à peine à être reconnu dans le monde. La première Conférence internationale de la promotion de la santé a eu lieu à Ottawa en novembre 1986, et la Charte

Un nouveau mode de vie

Il y a à peine vingt ans, les Canadiens étaient parmi les peuples les moins en forme au monde. Aujourd'hui par contre, les Canadiens ont peu de rivaux lorsqu'il est question d'activités et de condition physiques.

Ce revirement spectaculaire est le résultat d'une révolution dans le mode de vie. La bonne forme physique est maintenant une priorité pour tous les Canadiens. Partout au pays, les gens font de



Photo : Four By Five Inc.

Au Canada, on reconnaît de plus en plus l'importance de la diététique et de la nutrition.

qui y a été adoptée a depuis été traduite en dix-sept langues. Au Canada toutefois, la promotion de la santé est plus qu'une simple idée nouvelle; elle est d'ores et déjà un phénomène national.

l'exercice, que se soit dans un club de culture physique, à la piscine, dans la rue ou les sentiers par la marche, la course ou le cyclisme, ou encore sur les courts. L'hiver, les Canadiens de la province de la Colombie-Britannique prennent la direction des pentes de ski vivifiantes des Rocheuses, alors que ceux de la région dite des Prairies chaussent une autre sorte de skis pour s'élaner sur les pistes de

ski de fond. Mallette en main, certains habitants de la capitale, Ottawa, se rendent au travail en patins en empruntant la plus longue patinoire extérieure au monde, le Canal Rideau; l'été, ils enfourchent leur bicyclette. À l'aube, les joggers envahissent les rues de Montréal, alors que sur la côte Est, les nageurs et les adeptes du surfing et de la voile se mesurent aux vagues de l'Atlantique.

Le goût des Canadiens pour la bonne forme est encouragé autant par le secteur public que par le secteur privé. En 1971, le gouvernement fédéral, en collaboration avec les milieux d'affaires, a créé Participaction, un organisme national chargé d'encourager les gens à faire de l'exercice et à pratiquer un sport. Cet organisme est devenu le principal moteur de la révolution de la santé au Canada et a influencé de nombreux aspects de la vie canadienne. Les Canadiens ont même ajouté un mot nouveau à leur vocabulaire, « participacte », expression qui désigne la recherche de la bonne forme par l'activité physique.

La promotion de la santé s'étend également à d'autres aspects du mode de vie des Canadiens, en réduisant les dangers que présentent les mauvaises habitudes alimentaires, le tabagisme, l'abus de l'alcool et la consommation des drogues. D'autres signes démontrent que l'importance de la diététique et de la nutrition est de plus en plus reconnue. De fait, les gens mangent moins et adoptent des régimes plus équilibrés.