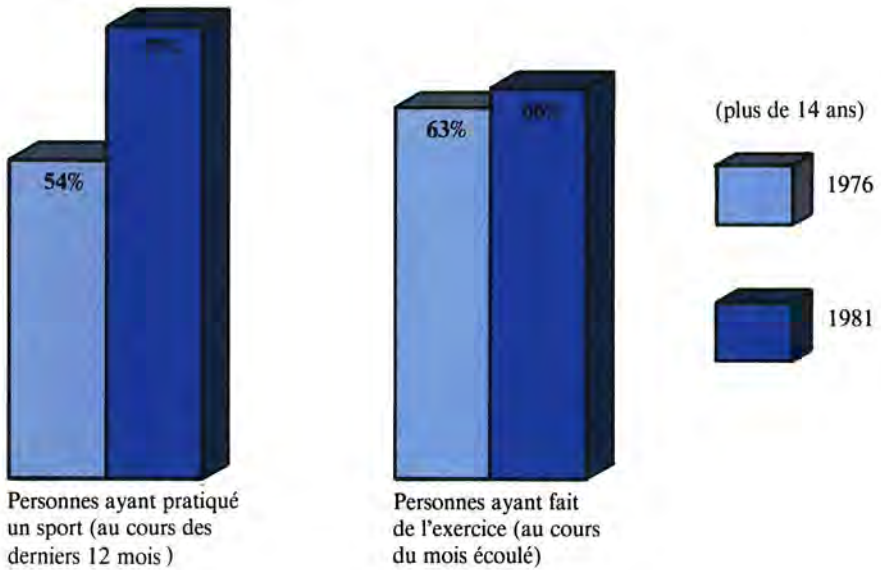


Graphique 3.2

Niveaux d'activité physique

Proportion des bien portants
faisant partie de l'échantillon



communautaires d'hygiène. Par exemple, des programmes de promotion de la santé visent à produire une génération de non-fumeurs, à réduire la consommation d'alcool dans la société, à améliorer les régimes alimentaires, à restreindre l'usage des drogues, à amoindrir les risques d'accident, à encourager le conditionnement physique par l'exercice, à accroître le sens des responsabilités chez les parents et à améliorer d'autres aspects de la vie familiale.

Plusieurs facteurs indiquent que la promotion dans le domaine de l'hygiène mentale deviendra un thème majeur à l'avenir. Le caractère de plus en plus stressant de la vie contemporaine risque d'accroître les problèmes d'ordre psychiatrique. Il importe donc que les personnes concernées et les services communautaires soient mis au courant de cette situation et qu'ils aident la société à y faire face.

Les gouvernements fédéral et provinciaux collaborent à la réalisation de programmes tels que le Programme national d'information concernant l'alcool et le vaste plan d'éducation mis en œuvre avec l'appui du Conseil du tabac et de la santé.

On déploie des efforts multiples pour atteindre toutes les couches de la société. Des ateliers pour instructeurs ont été tenus au sujet des travailleurs toxicomanes. Le ministère de la Santé nationale et du Bien-être social a mis sur pied un système de formation initiale en matière de services destinés aux

alcooliques et aux toxicomanes. En outre, il a conçu des programmes de télévision et des annonces d'intérêt public au sujet de l'alimentation, de la santé et du conditionnement physique. Dans les projets d'orientations futures des efforts de promotion de la santé, il est prévu que l'on insistera notamment sur l'entretien personnel et la prévention du stress.

L'indice d'activité physique dont le rapport de l'Enquête Santé Canada fait mention laisse voir que la proportion de personnes très actives diminue à mesure que le groupe d'âge s'élève. Lors de l'Enquête, 46 % des hommes et 32 % des femmes âgés de 15 à 19 ans ont été classés comme très actifs, tandis que les proportions correspondantes diminuaient pour s'établir à seulement 11 % des hommes et 5 % des femmes âgés de 65 ans et plus.

Activité physique. En 1981, Condition physique et Sport amateur Canada a entrepris une enquête pour évaluer les niveaux de condition physique d'une coupe transversale représentative de la population du pays. Plus de 20,000 Canadiens ont alors répondu à des questions détaillées sur leurs régimes d'activité, et au-delà de 15,000 se sont soumis à des tests de condition physique.

Dans l'échantillon composé de personnes âgées d'au moins 14 ans, plus de trois sur quatre (77 %) ont déclaré avoir participé à un sport quelconque au cours des 12 derniers mois, tandis que 66 %