

# CHAPITRE 5

## CONDITION PHYSIQUE LIÉE À LA SANTÉ

### GÉNÉRALITÉS

La condition physique liée à la santé comprend les composantes de l'activité physique qui présentent un lien avec la santé et le bien-être. La bonne santé et le bien-être sont associés à la capacité de jouir de la vie et de relever les défis, et à vivre en l'absence de maladie.

Le concept sous-jacent de la condition physique liée à la santé est qu'une meilleure condition physique améliore chacune des composantes de la santé et réduit le risque de développer des maladies ou des limitations fonctionnelles. Tel que mentionné auparavant, on évaluera la condition physique liée à la santé en mesurant le tour de taille et en évaluant la capacité cardiorespiratoire dans le contexte du Profil de la condition physique.

Les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer sont les principales causes de décès et d'incapacité parmi la population adulte canadienne. L'inactivité physique, le tabagisme, les mauvaises habitudes alimentaires et les réactions inappropriées au stress contribuent tous à ces troubles de santé.

### ÉVALUATION DES HABITUDES DE VIE

Le Questionnaire sur la participation à des activités physiques favorables à la santé conçu par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) porte sur un vaste éventail d'éléments ayant une grande influence sur la santé. Ce questionnaire est un outil qui encourage les membres des FAC à réfléchir à leurs habitudes et à leurs attitudes. Ce questionnaire est mis à la disposition de ceux qui en font la demande. Les militaires qui le désirent peuvent discuter du questionnaire avec leur évaluateur. Les évaluateurs militaires peuvent communiquer avec le personnel local des PSP responsable du conditionnement physique pour obtenir plus de ressources.

Le militaire peut être dirigé vers les programmes de conditionnement physique ou aux services de la promotion de la santé des PSP, ou aux deux, mais cela dépend des résultats fournis par le Profil de la condition physique.

### PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ÉNERGISER LES FORCES

Le programme de promotion de la santé des FAC Énergiser les Forces (ELF) est un programme de promotion de la santé conçu pour aider les membres des FAC à prendre en main leur santé et leur bien-être. ELF offre des renseignements et un certain nombre de programmes :

- a. Stratégies de réduction de blessures et vie active – stratégies de réduction de blessures dans les sports et l'activité physique;
- b. Sensibilisation aux dépendances et leur prévention – programmes de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif ainsi que le programme de renoncement au tabac « Écrasez-la »;
- c. Bien-être social – Le stress : ça se combat, Santé mentale et Sensibilisation au suicide, Gérer les moments de colère, Inter-Comm : Pour gérer les conflits et améliorer les communications dans les relations personnelles;
- d. Bien-être nutritionnel – poids santé, « Bouffe-santé pour un rendement assuré ».

Il est possible de se procurer les versions les plus récentes des brochures et du matériel traitant des programmes susmentionnés auprès des bureaux de prestation de programmes de promotion de la santé de la base ou de les commander au moyen du Système d'approvisionnement des Forces canadiennes. Pour en savoir davantage sur ces programmes, rendez-vous à : <http://cmp-cpm.forces.mil.ca/health-sante/ps/hpp-pps/default-fra.asp>.