



S'ACTIVER ET S'INFORMER DÈS LE DIAGNOSTIC DE CANCER

Rapport de fin d'étude

Août 2026

coACTIF

Un programme virtuel
de **préadaptation**
pour soutenir les
personnes ayant reçu
un diagnostic de
cancer et leurs
proches aidant.e.s
avant une chirurgie.



01 INTRODUCTION

Recevoir un diagnostic de cancer et se préparer à une chirurgie représente une période **exigeante**, tant sur le plan **physique** que **psychologique**, pour les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer et leurs **proches aidant.e.s.**

Les études indiquent qu'être actif avant une chirurgie peut contribuer à **améliorer** les **capacités physiques**, favoriser la **récupération** et **diminuer** le risque et la sévérité des complications.

C'est dans cette optique que l'équipe de recherche a développé **coACTIF**, un programme virtuel de préadaptation visant à soutenir les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer et leurs proches aidant.e.s, en favorisant leur **préparation** et leur **bien-être** avant la chirurgie.

Centres hospitaliers participants —



LA PRÉADAPTATION, C'EST QUOI?



La préadaptation vise à optimiser la **santé physique** et **psychologique** dès le **diagnostic**, avant la chirurgie.



Elle permet d'atténuer le déconditionnement physique et d'accélérer la **récupération** suite à la chirurgie et les traitements contre le cancer.

02 OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

Trois objectifs complémentaires ont guidé l'évaluation du programme **coACTIF** :



01

Mesurer l'efficacité du programme en contexte réel de soins sur la santé physique et le bien-être des participant.e.s.



02

Documenter la mise en oeuvre du programme à l'aide d'indicateurs tels que la portée, l'adoption, l'acceptabilité, les coûts, le maintien.



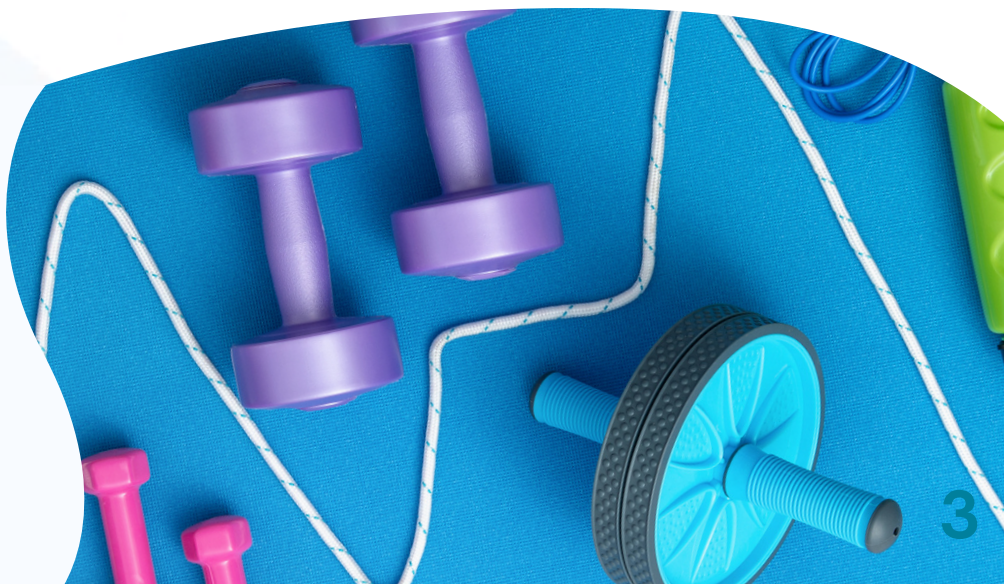
03

Identifier les barrières, les facilitateurs et les stratégies liés à la mise en oeuvre, communes et spécifiques aux trois (3) centres hospitaliers.

ORIGINALITÉ DU PROGRAMME



Un programme de préadaptation **virtuel**, en **groupe** et **supervisé**, qui soutient les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer et leurs proches.



03 LE PROGRAMME coACTIF

DEUX COMPOSANTES COMPLÉMENTAIRES



VOLET EXERCICE (S'activer)



3 séances par semaine



En virtuel, synchrone, sur ZOOM



Supervision par des kinésioLOGUES



Exercices adaptés et sécuritaires au parcours et au traitement de chaque participant.e



VOLET ÉDUCATIF (S'informer)

5 thèmes • 18 capsules



Vidéos



Textes illustrés



Quiz interactifs



Ressources complémentaires



OBJECTIFS DES PARTICIPANT.E.S EXPRIMÉS AVANT LE DÉBUT DU PROGRAMME



- ✓ Optimiser leur préparation à la chirurgie
- ✓ Améliorer leur endurance
- ✓ Augmenter leur force
- ✓ Améliorer leur flexibilité et leur mobilité

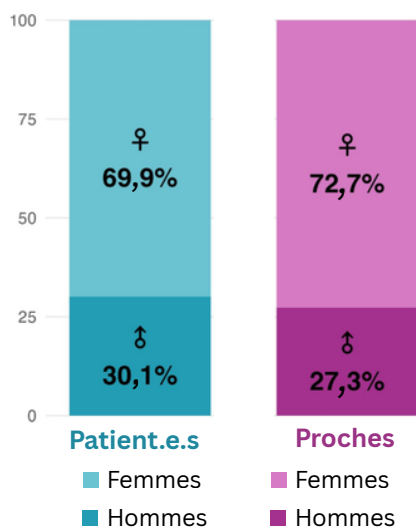
Les objectifs étaient nombreux et variés, mais **la préparation à la chirurgie ou aux traitements** était la priorité la plus fréquemment rapportée.

04 QUI A PARTICIPÉ ?

Au total, **135 personnes** ont participé au programme coACTIF, dont **113 patient.e.s** ayant reçu un diagnostic de cancer et **22 proches aidant.e.s**.



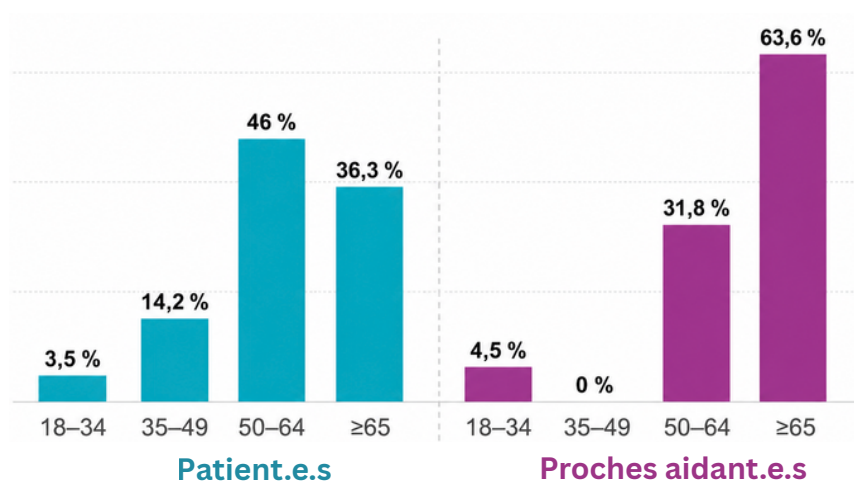
SEXE



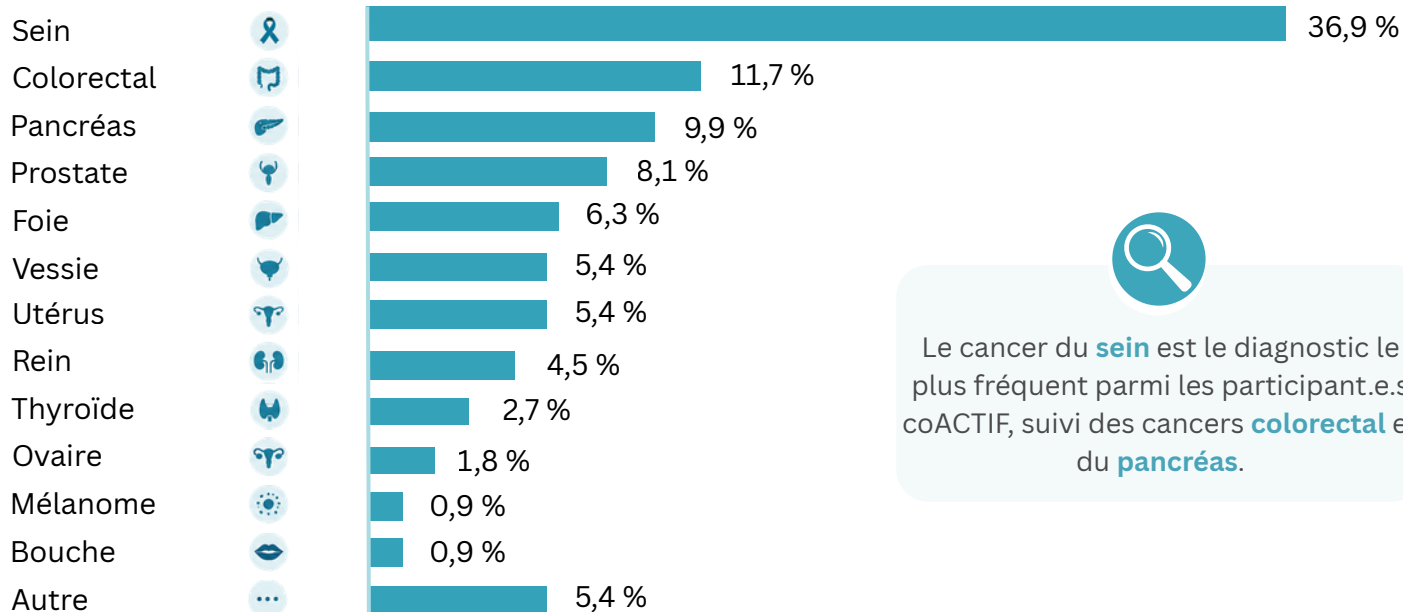
ÂGE

Âge moyen = 60 ans

Âge moyen = 65 ans



TYPES DE CANCER



Le cancer du **sein** est le diagnostic le plus fréquent parmi les participant.e.s coACTIF, suivi des cancers **colorectal** et du **pancréas**.



La majorité des participant.e.s étaient des **femmes**, des personnes âgées de **50 ans ou plus**, et le **cancer du sein** était le diagnostic le plus représenté dans coACTIF.

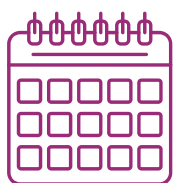


05 PARTICIPATION AU PROGRAMME



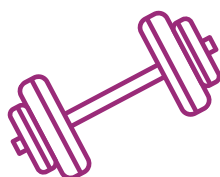
Fenêtre de préadaptation

Nombre de jours entre la référence au
programme et la chirurgie



34,5
jours

Nombre de séances d'exercice effectuées



8,8
séances

Taux de participation

Nombre de séances effectuées /
nombre de séances possibles



67,4 %



PAROLES DE PARTICIPANT.E.S



[...] J'apprécie beaucoup les bienfaits
des séances d'entraînement en ligne
avec les patients et les proches aidants.
[...] Le proche aidant y trouve son
compte aussi, car il est au même
diapason... c'est fameux !

- Claire, 65 ans, proche aidante



Le rythme des séances d'exercice
est très adéquat dans la situation
des gens du groupe. [...] L'expérience des kinésio-
logues nous met en confiance. [...]

- Joseph, 60 ans, cancer du pancréas

Les participant.e.s ont particulièrement apprécié la **flexibilité du programme**
et le **soutien des kinésio-
logues** tout au long de leur parcours.

06 RÉSULTATS PRINCIPAUX

CAPACITÉS PHYSIQUES



Les **capacités physiques** des participant.e.s se sont améliorées de manière statistiquement significative entre le début (T1) et la fin (T2) de la participation au programme.

ÉVOLUTION DES INDICATEURS PHYSIQUES



Capacité cardiorespiratoire



Force musculaire des membres inférieurs



Endurance musculaire des membres inférieurs

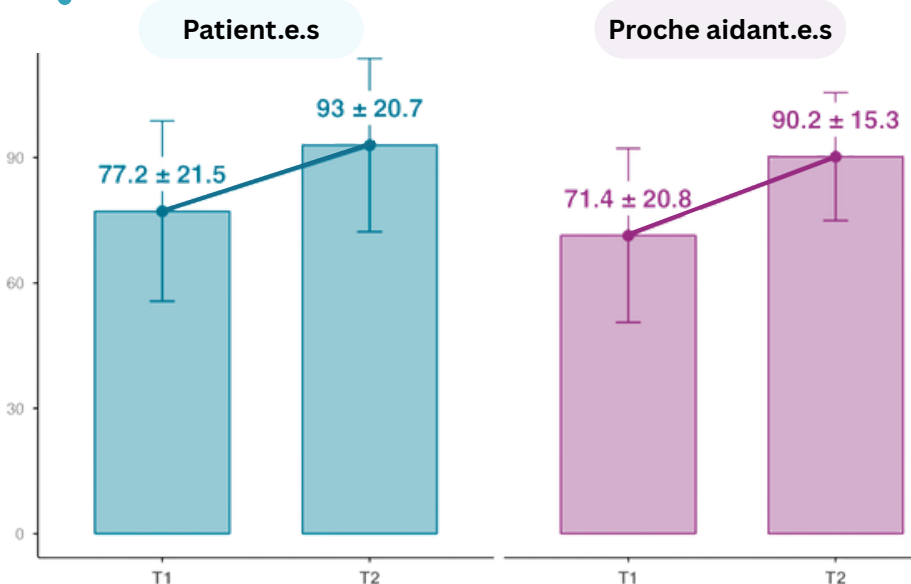


L'amélioration simultanée de plusieurs **indicateurs physiques** témoigne d'une évolution favorable de la capacité fonctionnelle des participant.e.s.



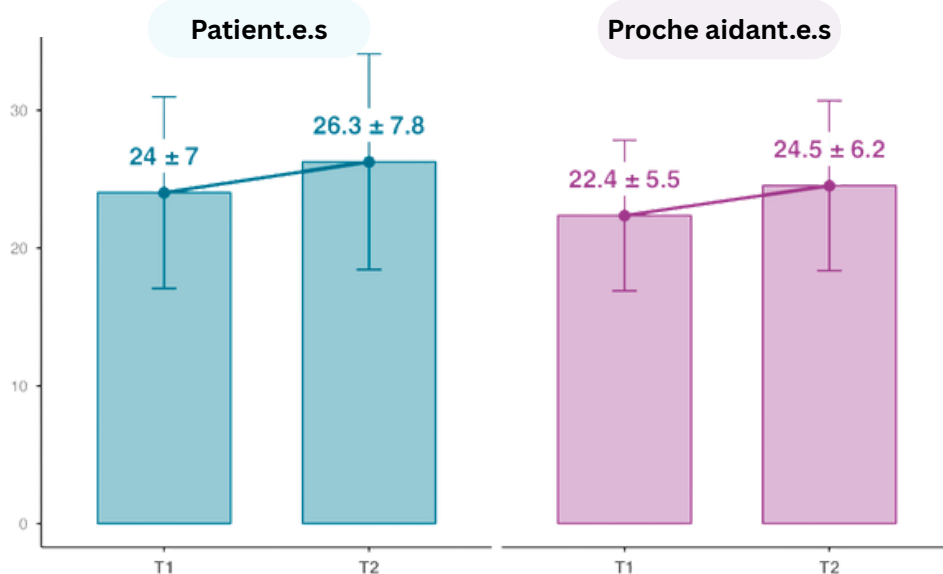
Capacité cardiorespiratoire

TEST DE LEVERS DES GENOUX - 2 MINUTES



Endurance des membres inférieurs

TEST DU LEVER DE CHAISE - 60 SECONDES



07 RÉSULTATS PRINCIPAUX

BIEN-ÊTRE PSYCHOSOCIAL

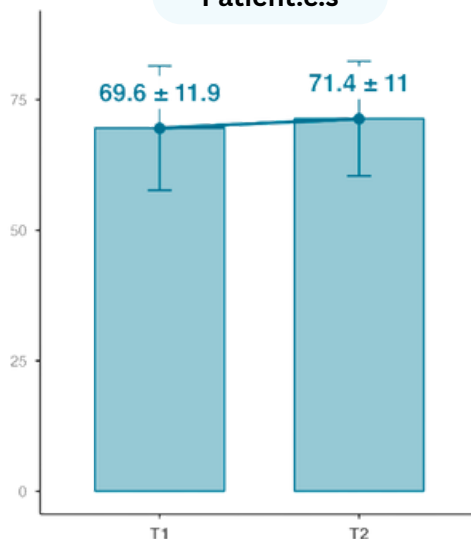


les **indicateurs psychosociaux** se sont améliorés de manière statistiquement significative entre le début (T1) et la fin du programme (T2).

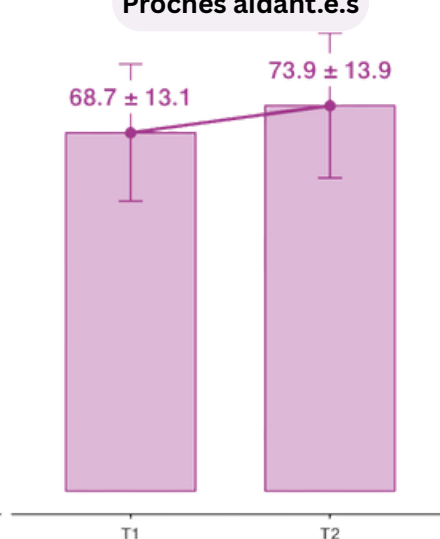


Qualité de vie

Patient.e.s



Proches aidant.e.s



Qualité de vie



Capacité à gérer sa santé

ÉVOLUTION DES INDICATEURS PSYCHOSOCIAUX



Stress perçu



Symptômes anxieux



Symptômes dépressifs

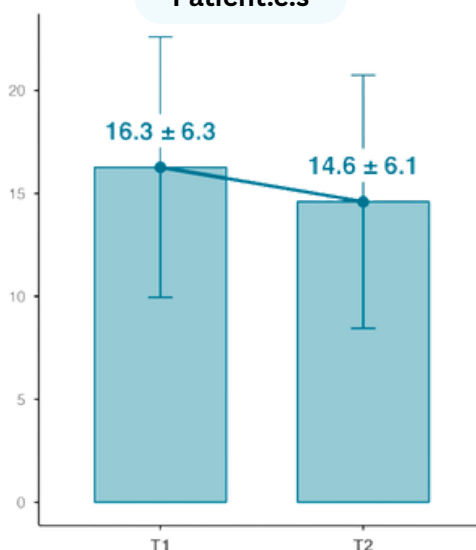


Fatigue

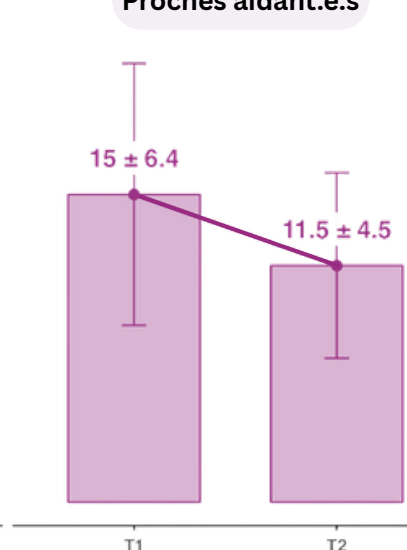


Stress

Patient.e.s



Proches aidant.e.s



Les résultats observés suggèrent **une amélioration globale des indicateurs de bien-être psychosocial**, tant par la diminution des indicateurs négatifs que par l'augmentation des indicateurs positifs.



08 L'EXPÉRIENCE coACTIF

Appréciation du programme : Volets éducatif et exercice

Utilité du site internet éducatif

Proportion des participant.e.s ayant attribué une note de 8/10 ou plus



88,2 %



85,1 %



80,2 %



84,5 %



80,1 %

Satisfaction site internet (volet éducatif)

82,8 %



Satisfaction globale (toutes les composantes coACTIF)

96,7 %



“ La durée des capsules est parfaite. [...] L'esthétique des vidéos rend le produit très professionnel, sans oublier la qualité des contenus [...] ».

– Élise, 55 ans, cancer du sein



Les contenus sur **l'activité physique** et la **nutrition** sont les plus consultés et les plus appréciés par les participant(e)s.

09 CE QUE NOUS RETENONS

Voici les principaux messages à retenir de cette étude sur le programme **coACTIF**.



Capacités physiques améliorées

Les participant.e.s ont amélioré leur condition physique et leurs capacités fonctionnelles.



Bien-être psychosocial amélioré

Le niveau de stress a diminué et la qualité de vie s'est améliorée.



Préparation à la chirurgie optimisée

Les participant.e.s se sont sentis mieux préparés et plus confiants avant leur chirurgie.



Une expérience très appréciée

Le programme d'exercice et le volet éducatif ont été grandement appréciés par les participant.e.s.



Un programme prometteur

coACTIF est une intervention sécuritaire, accessible et appréciée qui mérite d'être poursuivie et étendue à d'autres régions du Québec.

Merci & bravo pour votre participation !



Toute l'équipe coACTIF vous remercie sincèrement de votre confiance et de votre engagement tout au long du projet.

L'équipe coACTIF

L'équipe de recherche



Alexia Piché, M. Sc.
Kinésiologue
Coordonnatrice de l'étude



Florence Peters, M. Sc.
Kinésiologue
Agente de recherche



Manon Lebrun, B. Sc.
Kinésiologue
Agente de recherche



Isabelle Doré, Ph. D.
Professeure-Chercheuse
Chercheuse principale de l'étude



Meryem Akesbi
Stagiaire



Gladys Darazi
Stagiaire

L'équipe de kinésiologues



**Isabelle
Brisson, M. Sc. (c)**



**Guillaume
Bastarache, M. Sc.**



**Julia
Lambert, B. Sc.**



**Geneviève-Aude
Goudreault, M. Sc.**



**Sandrine
Kirouac, B. Sc.**



**Joanie
Levesque, B. Sc.**



**Hakim
Bendkia, M. Sc.**



**Thibaud
Maret, B. Sc.**



**Mathilde Conquéré de
Monbrison, M. Sc. (c)**



www.coactif.ca



info@coactif.ca



514-343-6111, #41834



Le site Internet de coACTIF demeure **gratuit** et accessible en tout temps.
Notre équipe reste **disponible** pour répondre à vos questions !