

Rapport global de mi-étude

Octobre 2024 à juin 2025

Introduction

Le cancer et ses traitements entraînent de nombreux impacts sur la santé des patient(e)s et des proches-aidant(e)s. L'**activité physique** est une stratégie démontrée efficace pour optimiser la santé et le fonctionnement physique, psychologique et social et ce, tout au long du parcours de soins en cancer. Par ailleurs, de plus en plus d'études démontrent que **plus l'activité physique est intégrée tôt dans le parcours de soins, dès le diagnostic et avant le début des traitements, plus les bénéfices sont grands**. C'est pour cette raison que notre équipe a développé **coACTIF**, un programme de préadaptation en cancer, actuellement déployé dans trois centres hospitaliers au Québec.

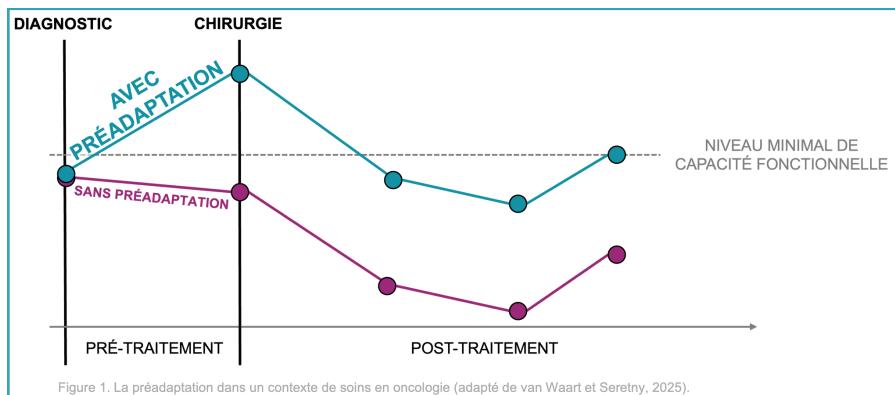


Figure 1. La préadaptation dans un contexte de soins en oncologie (adapté de van Waart et Seretny, 2025).

La **préadaptation** vise à optimiser la santé physique et psychologique dès le diagnostic, avant la chirurgie. Comme la figure ci-contre l'indique, la préadaptation permet également d'atténuer le déconditionnement physique suite à la chirurgie et d'accélérer la récupération et le retour à un niveau fonctionnel de base après la chirurgie et les traitements.

Objectifs de l'étude

Le projet de recherche en cours vise à étudier 1) la mise en oeuvre de coACTIF dans trois centres hospitaliers au Québec et 2) l'efficacité du programme sur la santé physique et psychologique des patient(e)s et des proches-aidant(e)s. Le projet de recherche s'intéresse également au rapport coûts-bénéfices du programme. Pour ce faire, les économies potentielles en termes de soins de santé (durée d'hospitalisation, complications, réadmission) liées à la participation à coACTIF seront documentées. Enfin, des entretiens avec des participant(e)s et des professionnel(le)s de santé seront réalisés afin de documenter les barrières, les facilitateurs et les stratégies pour favoriser la mise en oeuvre du programme.

Le programme coACTIF

Le programme coACTIF a été développé en co-création avec des chercheur(euse)s, patient(e)s et proches-aidant(e)s partenaires, kinésiologues, expert(e)s, professionnel(le)s de la santé et étudiant(e)s afin de s'assurer qu'il réponde aux besoins réels des personnes cibles.

Le programme de préadaptation coACTIF est multimodal : il inclut un volet exercice et un volet éducatif sur l'activité physique, la nutrition, le soutien psychosocial, le sommeil et la motivation.



Volet éducatif, sur le site internet.



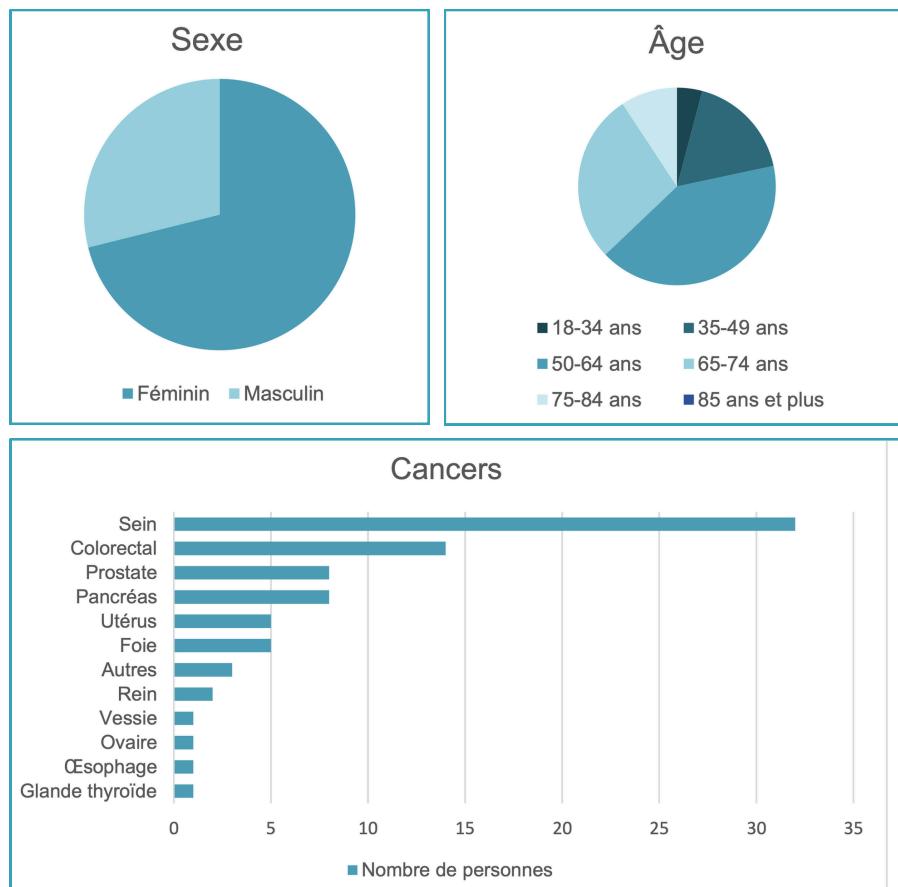
Volet exercice, 3 séances par semaine sur Zoom.

Entre **octobre 2024 et juin 2025**, **87 personnes** ont participé au projet de recherche coACTIF, dont 75 personnes ayant reçu un diagnostic de cancer et 12 personnes proches-aidantes.

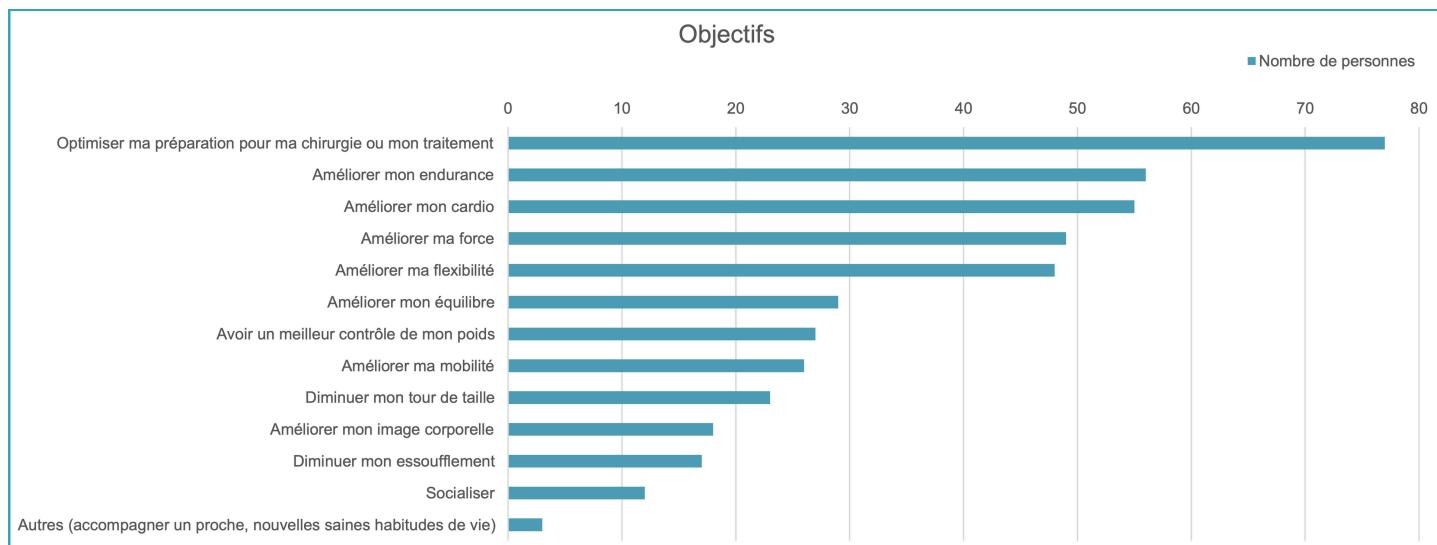
Si l'on dresse un portrait de ces participant(e)s, il y a **davantage de femmes (71,1%)** que d'hommes (28,9%) qui ont participé à coACTIF à ce jour.

coACTIF rejoint des patient(e)s et des proches aidant(e)s de **25 à 84 ans**; la majorité des participants sont âgés entre 50 et 64 ans (41,2%).

Les patient(e)s qui participent à coACTIF ont reçu des diagnostics de cancer très variés, ce qui montre que les professionnels de la santé de différents services réfèrent leurs patient(e)s. La majorité des patients coACTIF ont reçu un diagnostic de **cancer du sein** (32 patients, 39,5%), suivi du **cancer colorectal** (14 patients, 17,3%), du **cancer de la prostate** (8 patients, 9,9%) et **cancer du pancréas** (8 patients, 9,9%).



Au début de l'étude, nous avons demandé aux participants coACTIF quels étaient leur principaux objectifs en lien avec leur participation au volet exercice (séances virtuelles supervisées par des kinésiologues) de coACTIF (plusieurs choix possibles). Le graphique ci-bas montrent que les objectifs sont nombreux et variés. L'objectif identifié par le plus grand nombre de participant(e)s est celui d'**optimiser la préparation de leur chirurgie et/ou de leur traitement (77 participants, 72,6%)**. Les deux objectifs qui reviennent ensuite le plus sont l'amélioration de l'endurance (56 participants, 52,8%) et du cardio (55 participants 51,9%).



Le programme d'exercice coACTIF

La durée moyenne de participation est de :

 **32 jours**

Le nombre moyen de séances effectuées est de :

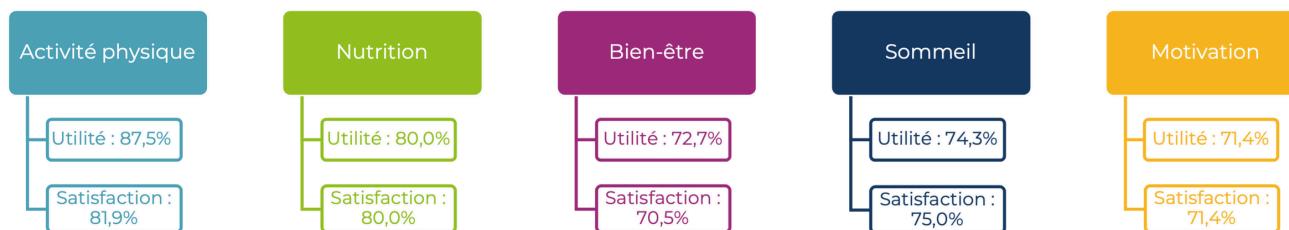
 **8 séances**

La note de **satisfaction** du **programme d'exercice physique** est de **91,6%**. 

- Claire* (**65 ans, proche-aidante**) - « [...] J'apprécie beaucoup les bienfaits des séances d'entraînement en ligne avec les patients et les proches-aidants. Selon moi, c'est un programme prometteur pour assurer une préparation à la chirurgie et/ou autres traitements et contribuer à améliorer le rétablissement du patient. Le proche-aidant y trouve son compte aussi car il est au même diapason... c'est fameux ! ».
- Joseph* (**60 ans, cancer du pancréas**) - « Le rythme des séances d'exercice est très adéquat dans la situation des gens du groupe. Soit l'âge, l'initiation à l'[activité] physique, les effets applicables au retour de chimio (surtout [...] la fatigue). [...] L'expérience des [kinésiologues] nous met en confiance. [...] ».

Le site internet de coACTIF

Les contenus sur l'**activité physique** et la **nutrition** sont les plus consultés et les mieux évalués par les participant(e)s en termes d'utilité et d'appréciation.



La note de **satisfaction globale** du **site internet de coACTIF** est de **78,3%**. 

- Élise* (**55 ans, cancer du sein**) - « La durée des capsules est parfaite. Le contenu est bien dosé et le résumé à la fin est utile pour mémoriser les concepts. L'esthétique des vidéos rend le produit très professionnel, sans oublier la qualité des contenus et la crédibilité des présentateurs. Merci de nous soutenir. ».
- Monique* (**65 ans, proche-aidante**) - « C'est une vraie bibliothèque d'information et de sensibilisation à la prise de conscience de prendre soin de soi. Être mieux préparé à faire face à la situation et avoir plus de connaissances pour se sentir outillé face à cette épreuve et à la maladie. Merci de nous donner accès à une gamme de services, ça nous rend un peu plus confiant pour la suite des choses et les prochaines étapes. ».

La satisfaction globale de coACTIF est de 98,4%. 

Témoignages de participant(e)s au projet de recherche coACTIF

- Jean-Pierre* (**64 ans, cancer de la prostate**) - « Je tiens à vous remercier infiniment pour votre soutien, votre encouragement et votre professionnalisme. Grâce à votre programme d'exercice et de motivation, je suis plus que prêt à subir ma chirurgie [...]. Merci ».
- Maya* (**56 ans, proche-aidante**) - « Au cours des prochains jours, je vais prendre plus de temps pour consulter [le site internet de coACTIF]. C'est une mine d'information ! ».
- Nadia* (**57 ans, cancer du sein**) - « Grâce au programme, j'ai remis en question mes activités physiques et mon alimentation et réussi à me motiver pour me prendre davantage en main. Ça a vraiment changé ma vie ! ».
- Thérèse* (**70 ans, cancer du sein**) - « Non seulement ce programme m'a permis de me remettre en forme physiquement [...], mais en plus il a agi sur mon mental de façon [...] positive. ».
- André* (**64 ans, cancer de la prostate**) - « J'ai fait le tour du site [internet de coACTIF] et merci, c'est très professionnel. [Le programme coACTIF] va nous aider à obtenir une bonne forme physique ainsi qu'une bonne santé avant notre chirurgie. Cela nous servira aussi après la chirurgie et pour l'avenir. Encore un gros merci. ».
- Madeleine* (**60 ans, cancer du foie**) - « L'équipe est excellente [...], ce programme aurait dû être dans tous les hôpitaux. ».
- Sophie* (**45 ans, cancer du sein**) - « Je trouve bien fait le site [internet de coACTIF] et le choix des capsules vidéos ou écrites et accessible facilement. Bravo et merci pour votre travail. ».
- Carmen* (**55 ans, cancer du sein**) - « La qualité des communications et le professionnalisme des activités (séances et capsules du site web) donnent de la crédibilité à la démarche qui est de se préparer à la chirurgie et aux traitements à venir. ».



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

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

L'équipe des kinésiologues



Isabelle Brisson, M. Sc. (c)



Guillaume Bastarache, M. Sc.



Julia Lambert, B. Sc.



Sandrine Kirouac, B. Sc.



Geneviève-Aude Goudreault, M. Sc.



Joanie Levesque, B. Sc.



Hakim Bendkia, M. Sc.



Thibaud Maret, B. Sc.



Mathilde Conquére de Monbrison, M. Sc. (c)

BRAVO et MERCI pour votre participation !

Le site internet de coACTIF est gratuit et accessible par tou(te)s en tout temps et l'équipe de recherche reste disponible pour répondre à vos questions.