



coACTIF : S'activer et s'informer dès le diagnostic de cancer

Une intervention destinée aux personnes vivant avec et au-delà du cancer et leurs proches

Isabelle Doré, Ph. D.

Professeure agrégée, École de kinésiologie, École de santé publique, Université de Montréal

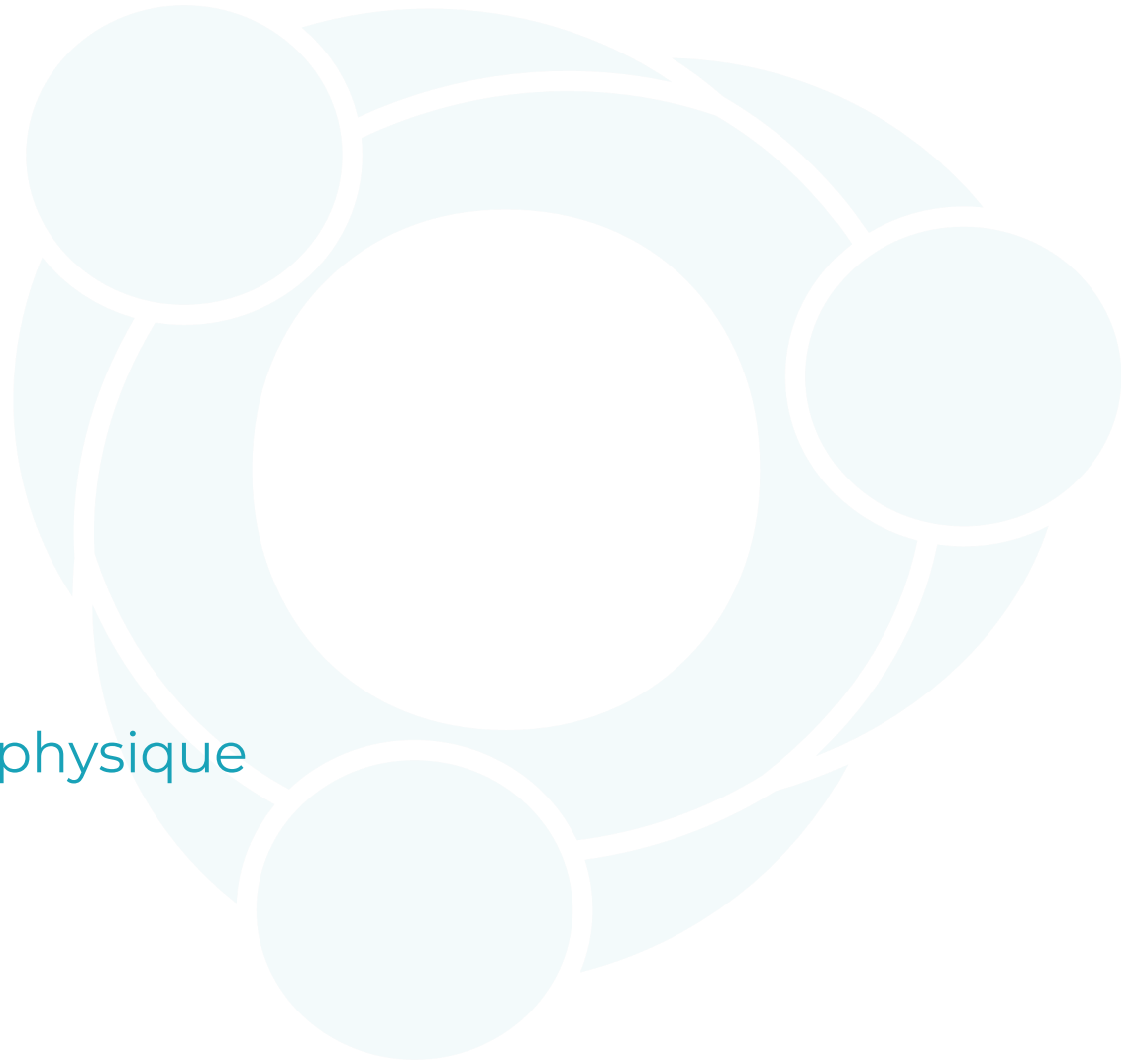
Chercheuse, Centre de recherche du centre hospitalier de l'Université de Montréal (CRCHUM), Institut du cancer de Montréal (ICM)

Webinaire Fondation Se reconstruire, Proche OnKo
14 mai 2026



Contexte

Cancer et Activité physique



LE CANCER AU CANADA



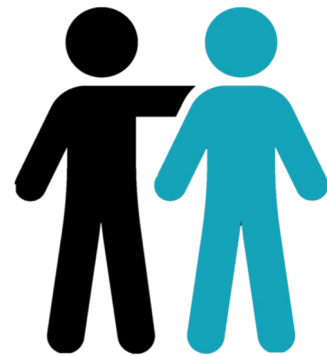
Canadiens qui recevront un diagnostic
de cancer au cours de leur vie

675

Nouveaux diagnostics
par jour

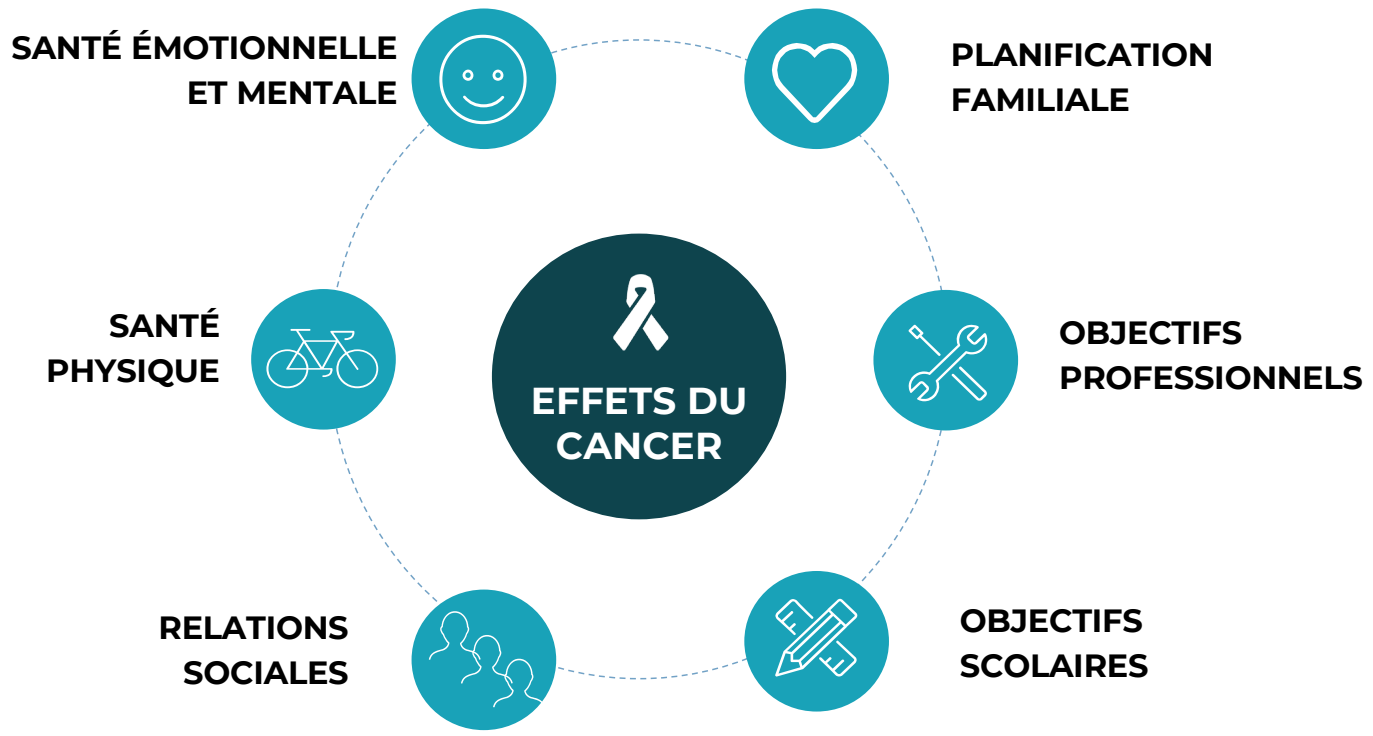
Statistiques sur le cancer (2025). Société canadienne du cancer

LES IMPACTS CANCER



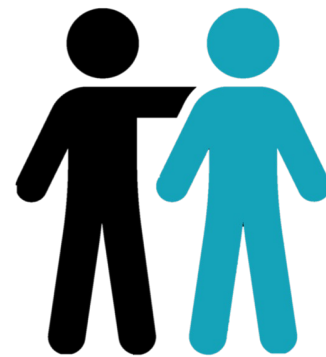
NOMBREUX IMPACTS
SUR LA SANTÉ
DES **PROCHES AIDANTS** ET DES **PATIENTS**

LES IMPACTS CANCER



LE
FFI
ACTIF
A
C
C

IMPACTS DU CANCER ET DES TRAITEMENTS

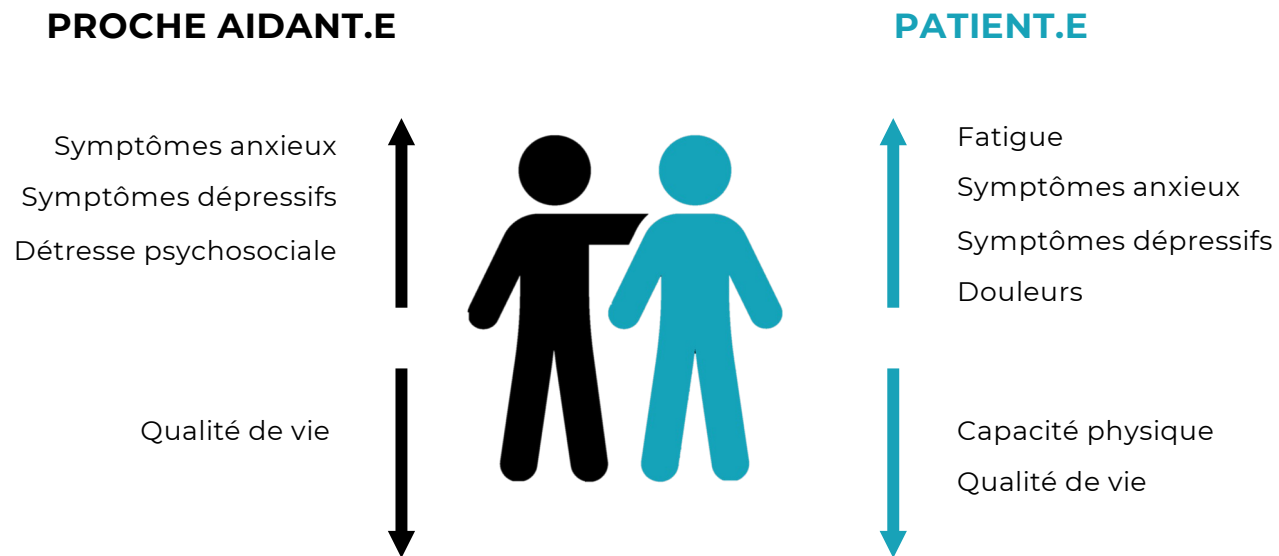


PATIENT.E

Fatigue
Symptômes anxieux
Symptômes dépressifs
Douleurs

Capacité physique
Qualité de vie

IMPACTS DU CANCER ET DES TRAITEMENTS

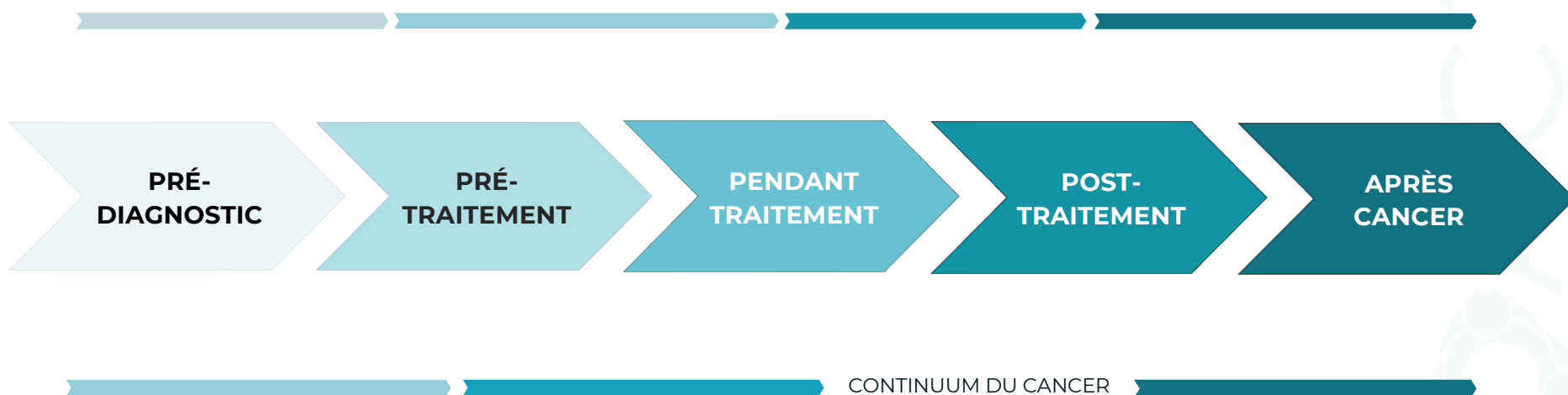


MISER SUR...



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BÉNÉFIQUE

tout au long du parcours du cancer



BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CANCER

ENJEUX DE SANTÉ	PREUVES SOLIDES	PREUVES MODÉRÉES	NON-CONCLUANTES
ANXIÉTÉ	●		
DÉPRESSION	●		
FATIGUE	●		
QUALITÉ DE VIE	●		
FONCTIONNEMENT PHYSIQUE	●		
LYMPHOEDÈME	●		
SANTÉ OSSEUSE		●	
SOMMEIL		●	
FONCTION COGNITIVE			●
CARDIOTOXICITÉ			●
CHUTE			●
NAUSÉE			●
DOULEUR			●
NEUROPATHIE PÉRIPHÉRIQUE			●

Campbell KL, & al. (2019). *Medicine and science in sports and exercise*, 51(11):2375-2390.



BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CANCER

Réduction significative du risque de ...

RÉCIDIVE DE CANCER ↓ **28 %** Courneya & al. 2025

MORTALITÉ PAR CANCER ↓ **37 %** Courneya & al. 2025

MORTALITÉ TOUTES CAUSES CONFONDUES

Campbell KL, & al. (2019). *Medicine and science in sports and exercise*, 51(11):2375-2390.
Courneya K & al. (2025). *New England Journal of Medicine*. Jul 3;393(1):13-25

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA MAUVAISE NOUVELLE

Parmi les individus ayant reçu un diagnostic de cancer ...

- **10%** sont **physiquement actifs pendant** les traitements¹
- **20 à 30%** sont **physiquement actifs après** les traitements^{1,2}



¹Campbell et al., 2019; ²Cao & al., 2022

RECOMMANDATIONS



AÉROBIE

3 x 30 min / sem

Exercices
cardiovasculaires
d'intensité modérée



RÉSISTANCE

2 jours / sem

Exercices de
renforcement
musculaire



FLEXIBILITÉ

La plupart des jours

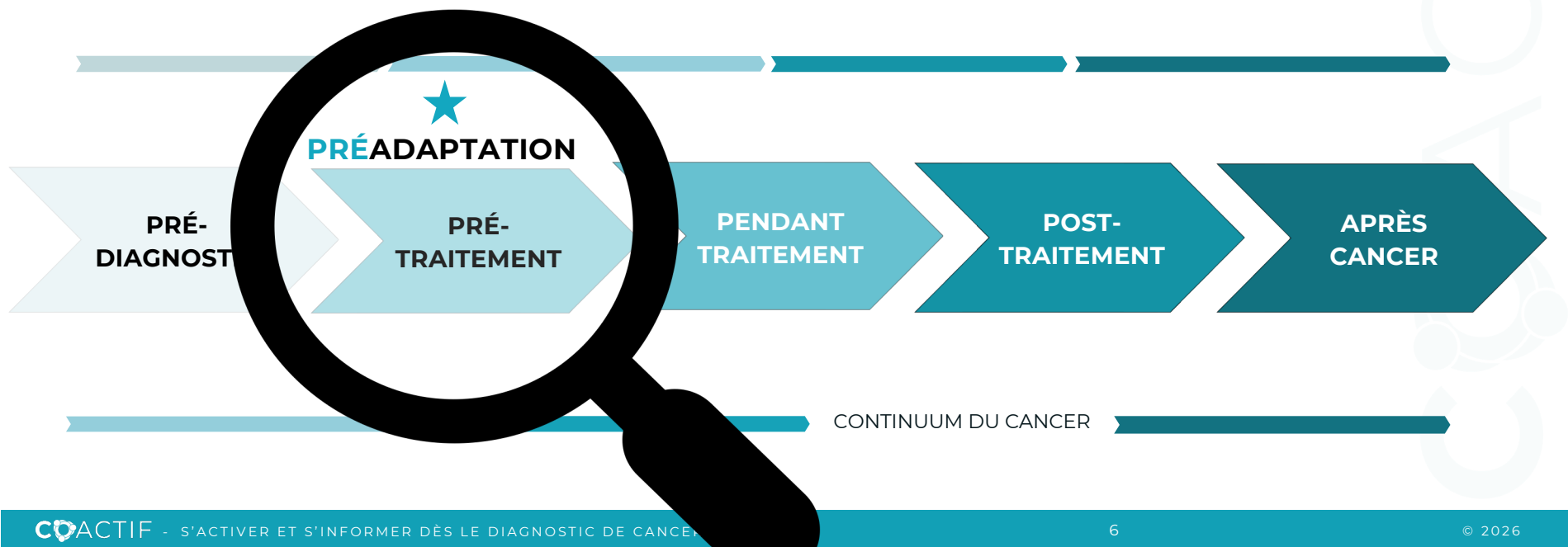
Exercices
de flexibilité



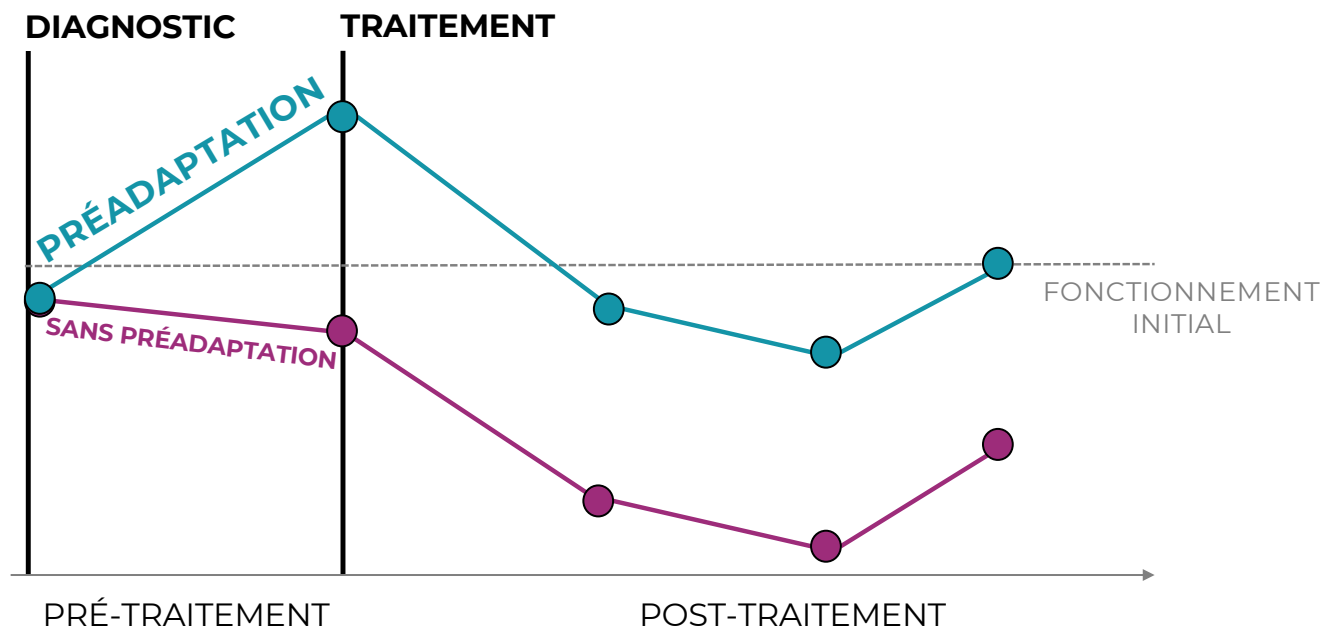
**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®**

Campbell & al. 2019

PLUS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INTÉGRÉE TÔT, PLUS LES BÉNÉFICES SONT GRANDS



LA PRÉADAPTATION



Adapté de : de van Waart & Seretny (2025). *BJA Education*, 25(5).

BÉNÉFICES DE LA PRÉADAPTATION



AMÉLIORATION

- **Condition physique**
- **Qualité de vie**
- **Tolérance aux traitements**
- Récupération post-chirurgie
- Autonomie
- Estime de soi



DIMINUTION

- **Fatigue liée au cancer**
- **Effets secondaires des traitements**
- **Durée d'hospitalisation**
- **Complications post-chirurgie**
- Risques de récurrence du cancer
- Risques de mortalité liée au cancer
- Stress
- Symptômes anxieux et dépressifs
- Perte de masse musculaire

Fleurent-Grégoire & al. 2024, *Br J Anaesth*; Treanor & al. 2018. *J Cancer Surviv*, 12(1):64-73; Minnella & al. 2017 *Acta Oncol*, 56(2):295-300.

BÉNÉFICES ÉCONOMIQUES DE LA PRÉADAPTATION

Selon une méta-analyse de > 100 essais randomisés (Mclsaac & al. 2025. *BMJ*)...

LA PRÉADAPTATION...



Complications post-chirurgie (~ 37 %)



Durée d'hospitalisation (- 1 jour = ~10 000\$/patient)



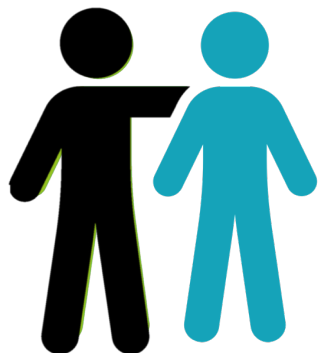
Économie estimée à 1M\$ pour 100 patients/année



*Estimation basée sur les coûts d'hospitalisation au CHUM : <https://www.chumontreal.gc.ca/patients/sejour-au-chum/frais-hospitalisation>

**Estimation basé sur la prise en charge de patients en préadaptation au CHUM : programme coACTIF

PROCHES AIDANTS



RÔLE ESSENTIEL DE **SOUTIEN**

ENJEU POUR LEUR **PROPRE SANTÉ**

BÉNÉFICES POTENTIELS DE LA **PRÉADAPTATION**

COACTIF



L'initiative coACTIF

Recherche – Intervention – Mise en oeuvre

PROCESSUS DE CO-CRÉATION



PATIENT.E.S
PARTENAIRES

PROCHE AIDANTE
PARTENAIRE

EXPERT.E.S /
PROFESSIONNEL.LE.S DE LA SANTÉ

CHERCHEUR.SE.S



KINÉSIOLOGUES

ÉTUDIANT.E.S

COACTIF



PROGRAMME BASÉ SUR LES DONNÉES PROBANTES : Prescription d'exercices individualisés basés sur les recommandations internationales + Kinésologues spécialisés en cancer



SUPERVISÉ, EN GROUPE, 100% VIRTUEL ET MULTIMODAL : Surmonter les obstacles fréquents à la préadaptation (transport, coûts, emploi, rendez-vous préopératoires)

SOUTIEN SOCIAL : Renforcer le rôle de soutien du proche et la relation patient-proche



SYSTÈME DE RÉFÉRENCEMENT INTÉGRÉ basé sur les pratiques cliniques habituelles des professionnels de la santé

L'intervention



S'activer et s'informer

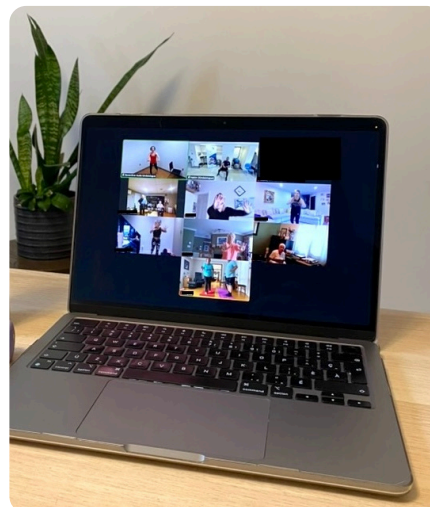


ÉVALUATION ET INTERVENTION 100% VIRTUEL

ÉVALUATION VIRTUELLE T1, T2, T3



EXERCICES VIRTUELS 3 X 60 MIN / SEM



ÉDUCATION VIRTUELLE VIDÉO, TEXTE, QUIZ



COACTIF

PROGRAMME DE PRÉADAPTATION

VOLET EXERCICE



VOLET ÉDUCATIF



PROGRAMME DE PRÉADAPTATION

VOLET EXERCICE

SYNCHRONE



3 x 60 min / semaine

Supervisé

Kinésilogues (2) spécialisés en cancer

Groupe

100% virtuel

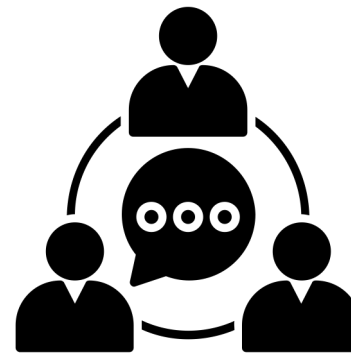
coACTIF.ca

VOLET ÉDUCATIF

ACCESSIBLE À TOUS ET EN TOUT TEMPS



Site web gratuit



PAR ET POUR
LES PATIENTS ET PROCHES AIDANTS

18 CAPSULES THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Bouger du diagnostic au rétablissement
- Bouger au quotidien : Trucs, astuces et stratégies
- Échauffement, retour au calme et mobilité
- Entraînement cardiovasculaire
- Entraînement musculaire

NUTRITION

- Se préparer à la chirurgie avec la nutrition
- Gérer son alimentation en contexte de cancer
- Préparer des repas pour toute la famille
- Les mythes sur la nutrition et le cancer

BIEN-ÊTRE

- Prendre soin de soi - Santé physique
- Apprivoiser ses émotions et anticiper ses réactions
- Communiquer et s'entourer

SOMMEIL

- L'importance du sommeil
- Cancer et perturbations du sommeil
- L'hygiène de sommeil

MOTIVATION

- Prendre un rôle actif
- Se fixer des objectifs
- Maintenir sa motivation



coACTIF.ca





Activité physique

Modules > Activité physique

Capsule 1

Bouger du diagnostic au rétablissement

Dans cette capsule, découvrez l'importance de bouger dès l'annonce d'un diagnostic de cancer, les bienfaits de l'activité physique dans les différentes étapes du parcours de soins et les recommandations canadiennes en matière d'activité physique. Les thèmes suivants sont abordés :

- Démystifier l'activité physique
- Bienfaits et recommandations de l'activité physique en cancer



Vidéo



Texte



Ressources

Quiz - Testez vos connaissances →





EXEMPLE DE VISUEL – VIDÉO

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ses bienfaits



- Condition physique
- Qualité de vie
- Tolérance aux traitements
- Récupération
- Autonomie
- Estime de soi



COACTIF



EXEMPLE DE VISUEL – ÉCRIT

STRATÉGIES - Bouger plus à la maison



- Si vous écoutez la **télévision**, vous pouvez **vous lever** pendant les **pauses publicitaires**.
- Si vous aimez **lire**, vous pouvez **vous activer** à la fin de **chaque chapitre**.
- Si vous parlez au **téléphone**, vous pouvez **marcher dans la maison ou à l'extérieur** pendant votre appel.
- Si vous aimez **danser**, choisissez votre musique préférée et **laissez-vous aller** !
- Pourquoi pas **jouer** aux jeux de vos enfants ou petits-enfants ?
- Toutes les **tâches ménagères** comme **cuisiner** ou faire le **ménage** sont aussi de bonnes façons de vous activer dans la maison !
- Si vous avez de la difficulté à vous motiver à aller marcher, parlez-en aux membres de votre entourage et **invitez-les à vous accompagner**, ou encore, si vous avez un **chien, sortez marcher avec lui** !



Nutrition

Modules > Nutrition

Capsule 1

Se préparer à la chirurgie avec la nutrition

Dans cette capsule, découvrez pourquoi la nutrition est une étape cruciale d'une bonne préparation à la chirurgie et quelles stratégies mettre en place pour s'y préparer. Une nutritionniste vous présente les habitudes alimentaires équilibrées. Les thèmes suivants sont abordés :

- Pourquoi se préparer à la chirurgie ?
- Comment se préparer à la chirurgie ?
- Comment intégrer ces stratégies au quotidien ?



Vidéo

Texte

Ressources

Quiz - Testez vos connaissances →



EXEMPLE DE VISUEL – VIDÉO



COACTIF



EXEMPLE DE VISUEL – ÉCRIT

Adapter les repas pour toute la famille

Comme vous l'aurez remarqué, une **alimentation saine est similaire pour tout le monde**.

Voici des suggestions pour **adapter les repas** "normaux" pour une personne se préparant à la chirurgie ou qui a des besoins en protéines plus élevées. Ces astuces vous permettront de **cuisiner une seule fois** au lieu de faire 2 repas différents.

AJOUTER DES PROTÉINES AUX REPAS DE VOTRE PROCHE ATTEINT DE CANCER



Assurez-vous que la **viande** est de la **taille d'un jeu de cartes**



Ajouter du **tofu soyeux** ou des **légumineuses en purée** à leur potage



Saupoudrer les plats de fromage, faites **gratiner** leur portion



Changer leur yogourt pour du **yogourt grec**



Changer leur lait pour du **lait hyperprotéiné**



EXEMPLE DE VISUEL – QUIZ

Quiz - Testez vos connaissances →

Question 1

Vrai ou faux : Une alimentation équilibrée, incluant une augmentation de l'apport en protéines, est une des étapes essentielles pour une bonne préparation à une chirurgie contre le cancer.

- Vrai
 Faux

Bonne réponse !

Une chirurgie met un grand stress sur le corps. Le coeur et les poumons doivent travailler plus fort et les muscles doivent fournir les protéines nécessaires pour la réparation des lésions chirurgicales. Une alimentation équilibrée avec un apport en protéines adéquat permet de bâtir une réserve de muscles pour contrer la perte de muscle après la chirurgie. La nutrition est donc une étape cruciale d'une bonne préparation à une chirurgie. Changer complètement vos habitudes alimentaires sans l'aide d'un professionnel de la santé pourrait cependant nuire à votre situation. Si vous souhaitez changer vos habitudes alimentaires, consultez un diététiste-nutritionniste ou parlez-en à votre équipe de soins.



EXEMPLE DE VISUEL – RESSOURCES

Nutrition ^

[Alimentation riche en protéines - CHUM](#)
Document d'information concernant la consommation de protéines

[Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer - Société canadienne du cancer](#)
Document d'information sur l'alimentation, conseils, recettes

[Fondation Virage](#)
Ateliers de cuisine en personne

[Les aliments contre le cancer - Cancer colorectal Canada](#)
Information et documentation sur l'alimentation en général et pour les gens atteints par le cancer colorectal, ateliers, recettes

[L'espoir c'est la vie / Hope & Cope](#)
Cours de cuisine en personne et conférences

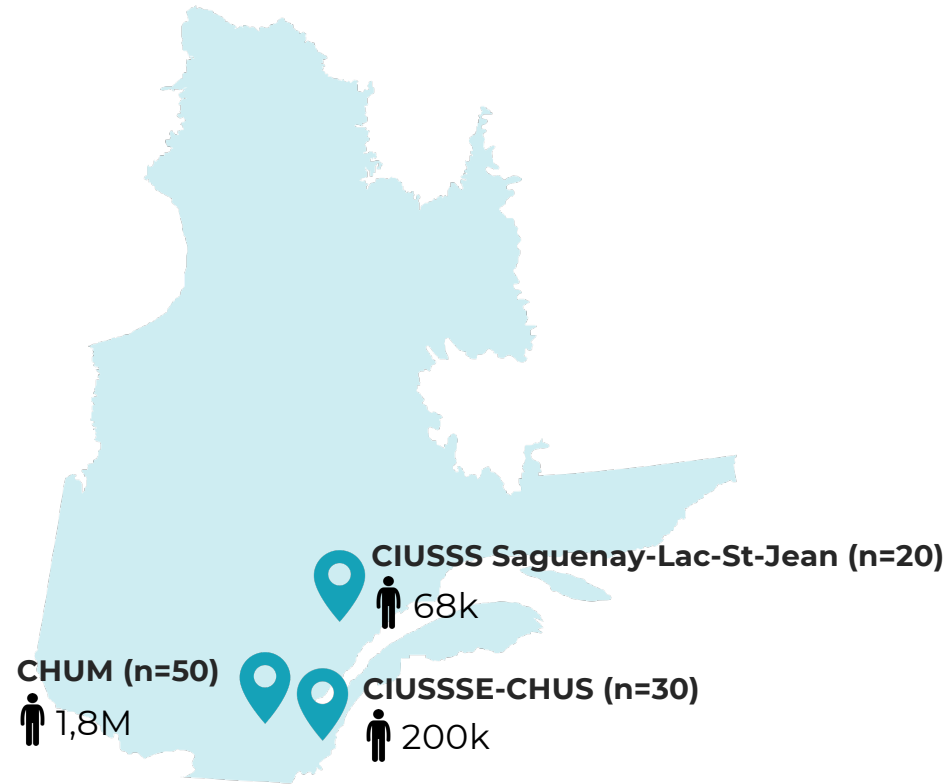
[Savourer santé](#)
Information et documentation en lien avec la nutrition et le cancer, capsules vidéo, recettes



Étude 2024-2026

Efficacité Pré-Post intervention

SITES DE L'ÉTUDE 2024-2026



 = population desservie

CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

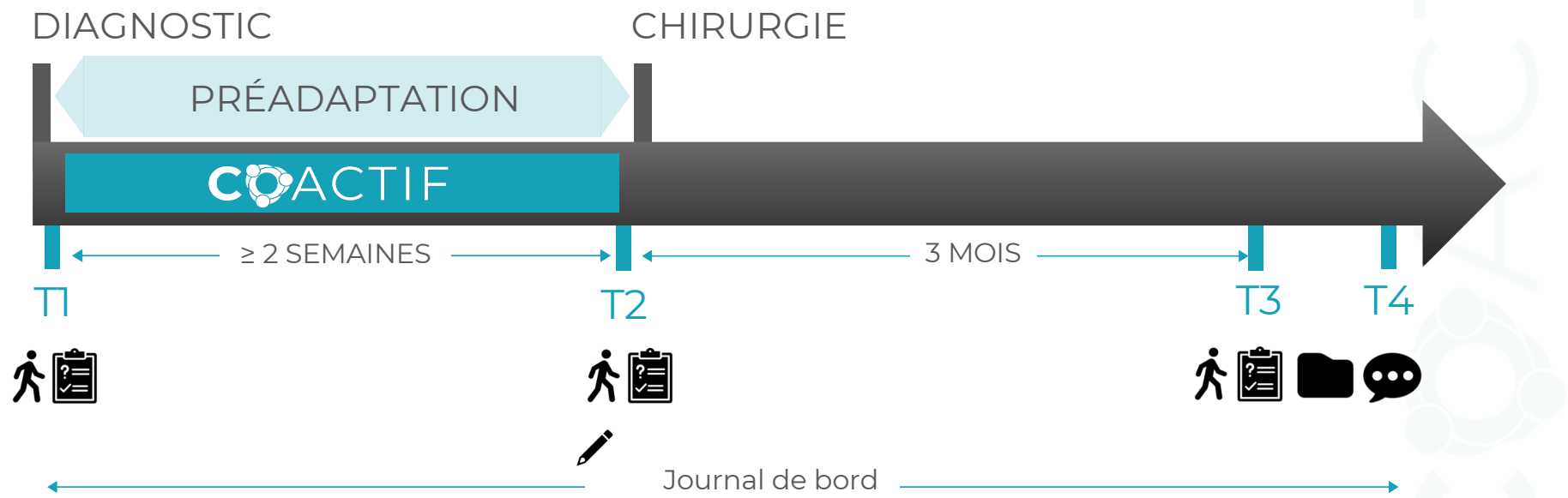
ÉLIGIBILITÉ PATIENT.E & PROCHE AIDANT.E

- 18 ans +
- Diagnostic de cancer (patient.e)
- Chirurgie pour le cancer dans > 2 semaines (patient.e)
- Pas de contre-indications à l'exercice
- Connexion internet et appareil avec caméra
- Comprendre et parler français

EXCLUSION

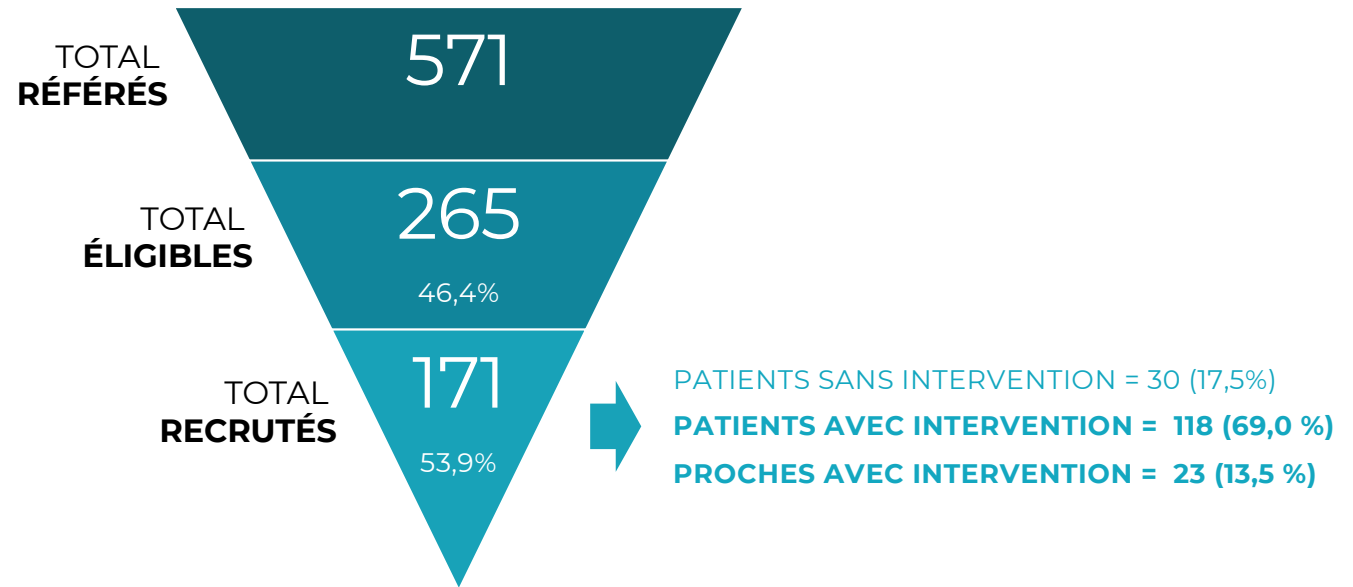
- Présentement en traitements néoadjuvants (patient.e)

COLLECTE DE DONNÉES



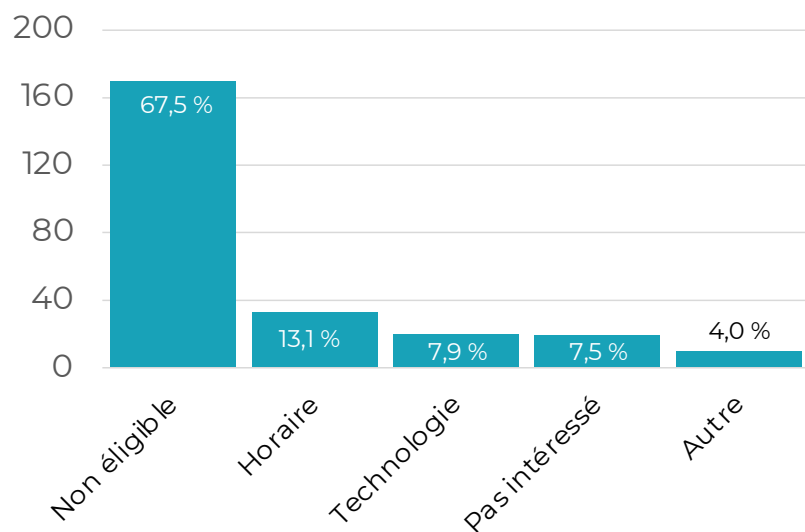
RECRUTEMENT

(13 mois)

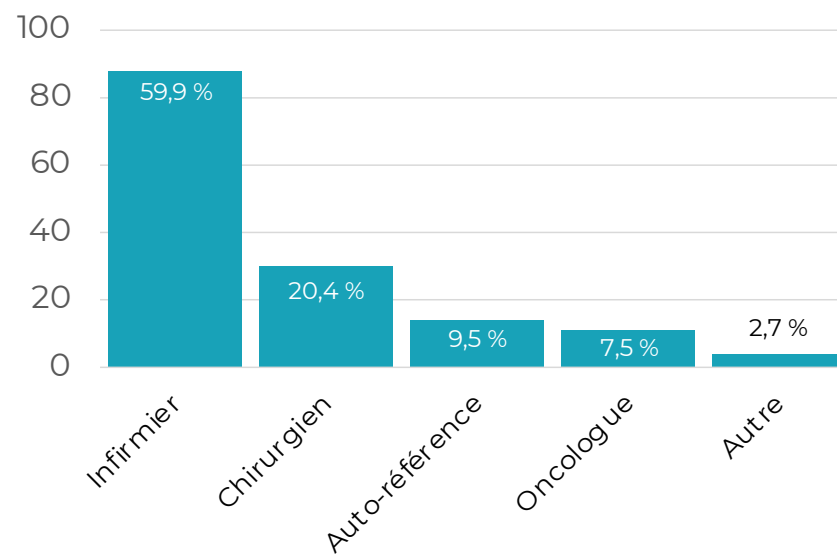


RECRUTEMENT

RAISONS DE NON-PARTICIPATION



PROVENANCE DE LA RÉFÉRENCE

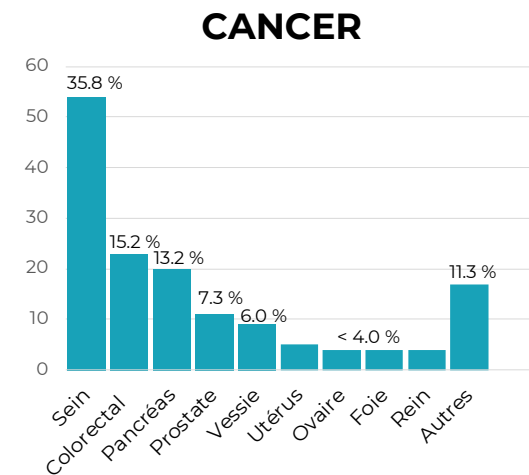
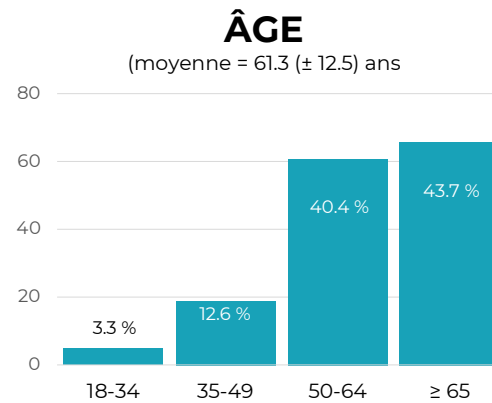
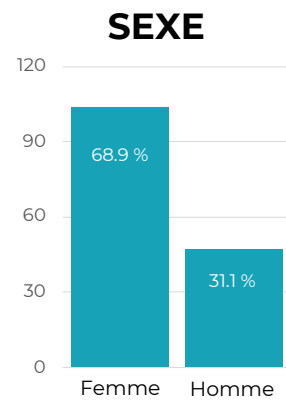
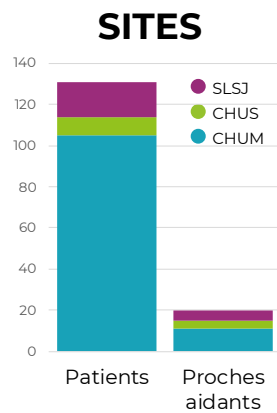


CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS

PARTICIPANTS = 141

↳ **PATIENTS = 118** (83,7 %)

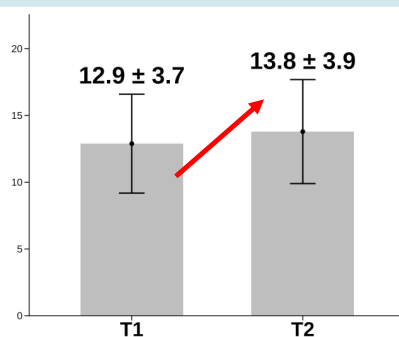
↳ **PROCHES = 23** (16,3 %)



CAPACITÉS PHYSIQUES

PRÉ-POST INTERVENTION

30 SEC SIT-TO-STAND
(Force des jambes)

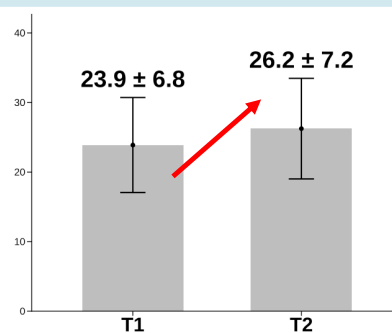


p < 0,001

Taille d'effet (petite)

d (95% CI) = **0.23 (0.08, 0.40)**

60 SEC SIT-TO-STAND
(Endurance des jambes)

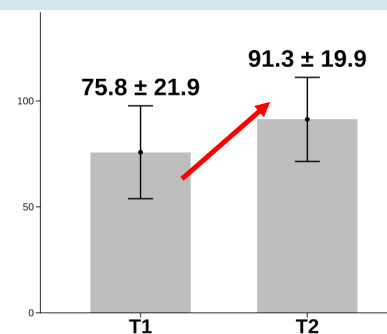


p < 0.001

Taille d'effet (petite)

d (95% CI) = **0.36 (0.22, 0.51)**

2 MIN STEP-TEST
(Capacité cardiorespiratoire)



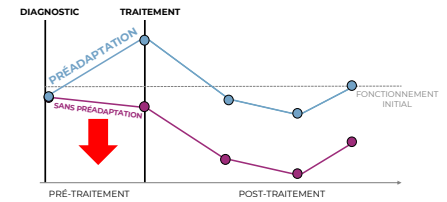
p < 0.001

Taille d'effet (moyenne)

d (95% CI) = **0.72 (0.56, 0.88)**

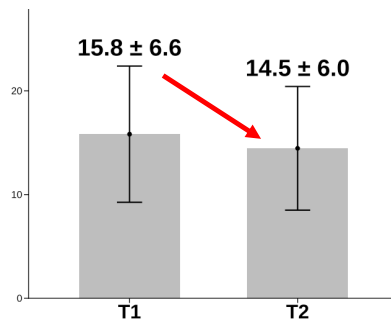
SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

PRÉ-POST INTERVENTION



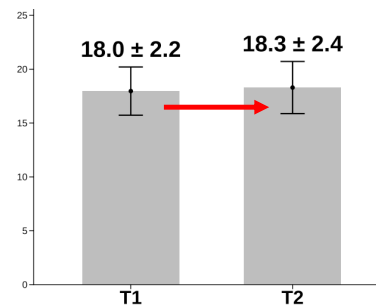
Adapté de : de van Waart & Senfry (2023), BSA Education, 2023.

PSS - STRESS



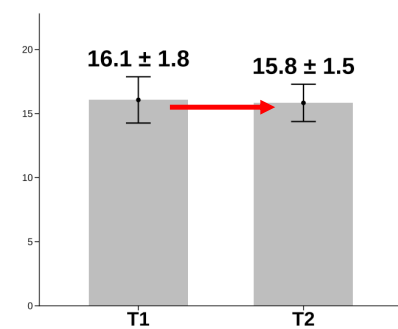
p = 0.03
Taille d'effet (petite)
 d (95% CI) = **-0.21 (-0.38, -0.05)**

HADS - SYMPTÔMES ANXIEUX



p = 0.09
Taille d'effet (nulle)
 d (95% CI) = 0.14 (-0.04, 0.33)

HADS - SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

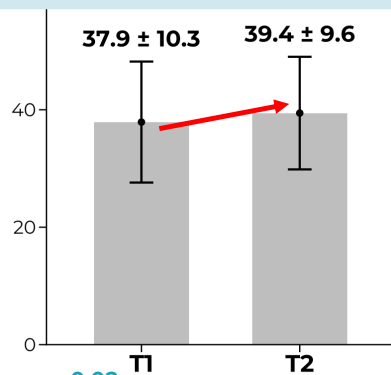


p = 0.12
Taille d'effet (nulle)
 d (95% CI) = -0.14 (-0.37, 0.09)

FONCTIONNEMENT

PRÉ-POST INTERVENTION

FACIT - FATIGUE

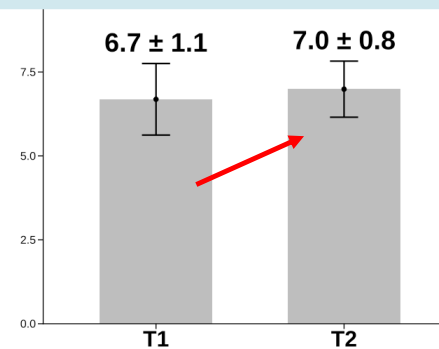


p = 0.02

Taille d'effet (petite)

d (95% CI) = **-0.16 (-0.34, 0.00)**

PIH - AUTOGESTION



p = 0.001

Taille d'effet (petite)

d (95% CI) = **0.30 (0.13, 0.49)**

NOTE IMPORTANTE :

*Un **score plus élevé** sur l'échelle FACIT-Fatigue indique **moins de fatigue**

UTILITÉ ET SATISFACTION

La satisfaction globale de **COACTIF** est de **98,4%**.



90% des **patients** et **86%** des **proches aidants** disent avoir pu **mettre en pratique** les conseils partagés dans les capsules éducatives.

Patiente 74 ans, cancer du sein. *Je suis contente d'avoir suivi le programme de coACTIF. Ça été bénéfique. Ça m'a calmée, ça diminué le stress, l'anxiété. Ça va sûrement porter fruit dans le processus de guérison.*

“

”

“

Proche aidante, 65 ans. *C'est une vraie bibliothèque d'information et de sensibilisation à la prise de conscience de prendre soin de soi. 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. ».*

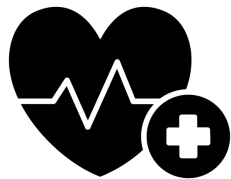
”

“

Patiente 60 ans, cancer du foie. *L'équipe est excellente... ce programme aurait dû être dans tous les hôpitaux.*

”

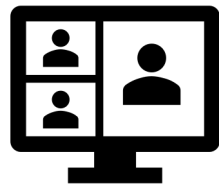
CONCLUSION



Améliore le
fonctionnement
physique & psychosocial



PAR et **POUR**
les **patients** et **proches**
aidants



Intervention
entièrement virtuelle et
relativement **peu coûteuse**



Partenariat avec la
communauté pour
favoriser la **pérennité** du
service

coACTIF.ca

RESSOURCE ÉDUCATIVE



- ✓ Fiable
- ✓ Gratuite
- ✓ Accessible
- ✓ Pour les patients ET les proches aidants

coactif.ca – PARLEZ-EN !



- Collègues
- Patient.e.s
- Entourage
- Etc.



COACTIF

OUTILS PROMOTIONNELS



Affiche



Carton d'information



Bannière



coACTIF.ca

Pour obtenir des outils de promotion coACTIF :

info@coactif.ca

Remerciements





Alexia Piché, M. Sc.
Kinésiologue
Coordonnatrice de l'étude
alexia.piche.chum@ssss.gouv.qc.ca



Florence Peters, M. Sc.
Kinésiologue
Agente de recherche
florence.peters.chum@ssss.gouv.qc.ca



Manon Lebrun, B. Sc.
Kinésiologue
Agente de recherche
manon.lebrun.chum@ssss.gouv.qc.ca



Isabelle Doré, Ph. D.
Professeure-Chercheuse
Chercheuse principale de l'étude
isabelle.dore@umontreal.ca



Isabelle Brisson, M. Sc. (c)
isabelle.brisson.chum@ssss.gouv.qc.ca



Guillaume Bastarache, M. Sc.
guillaume.bastarache.chum@ssss.gouv.qc.ca



Julia Lambert, B. Sc.
julia.lambert.chum@ssss.gouv.qc.ca



Thibaud Maret, B. Sc. (c)
thibaud.maret.chum@ssss.gouv.qc.ca



Hakim Bendkia, M. Sc.
hakim.bendkia.chum@ssss.gouv.qc.ca



Mathilde Conquére De Monbrison, M. Sc. (c)
mathilde.conquere@umontreal.ca



Geneviève-Aude Goudreault, M. Sc.
genevieve-aude.goudreault@sercovie.org



Sandrine Kirouac, B. Sc.
sandrine.kirouac@sercovie.org



Joanie Lévesque, B. Sc.
joanie.levesque@sercovie.org

CO-CHERCHEURS

- Éléonor Riesco, Ph. D.
- Sylvie Lambert, Ph. D.
- Chelsia Gillis, Ph. D.
- Sébastien Dufresne, Ph. D.
- Michel Pavic, MD
- Vanessa Samouelian, MD, Ph. D.
- Pauline Jardel, MD
- Danielle Charpentier, MD
- Samuel Dubé, MD
- Marie-Pascale Pomey, MD, Ph. D.

EXPERTS

- Guillaume Bastarache, M. Sc. kin
- Michelle St-Jacques, Dt. P.
- Chelsia Gillis, Ph. D.
- Véronique Ratté, Psy. D.
- Corentin Montiel, Psy.D., Ph. D.
- Caroline Arbour, inf., Ph. D.
- Sylvie Lambert, inf., Ph. D.

PATIENTS ET PROCHES PARTENAIRES

- Valérie Dufour, inf.
- Richard Bilodeau
- Anne-Marie Dubois
- Filomena Posteraro
- Geneviève Guay
- André Myre
- Mireille Doré



MERCI À NOS
PARTENAIRES



sercovie

CRCHUM

CENTRE DE RECHERCHE
Centre hospitalier
de l'Université de Montréal



Centre hospitalier
de l'Université de Montréal



POUR NOUS SUIVRE

COACTIF.ca



POUR NOUS CONTACTER

Chercheuse principale

Isabelle Doré, Ph. D.

isabelle.dore@umontreal.ca

Coordonnatrice de recherche

Alexia Piché, M. Sc.

alexia.piche.chum@ssss.gouv.qc.ca

Informations

info@coactif.ca

Questions ?