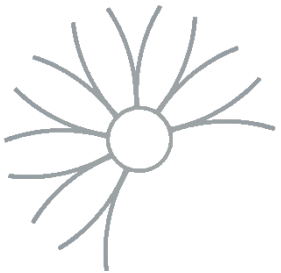
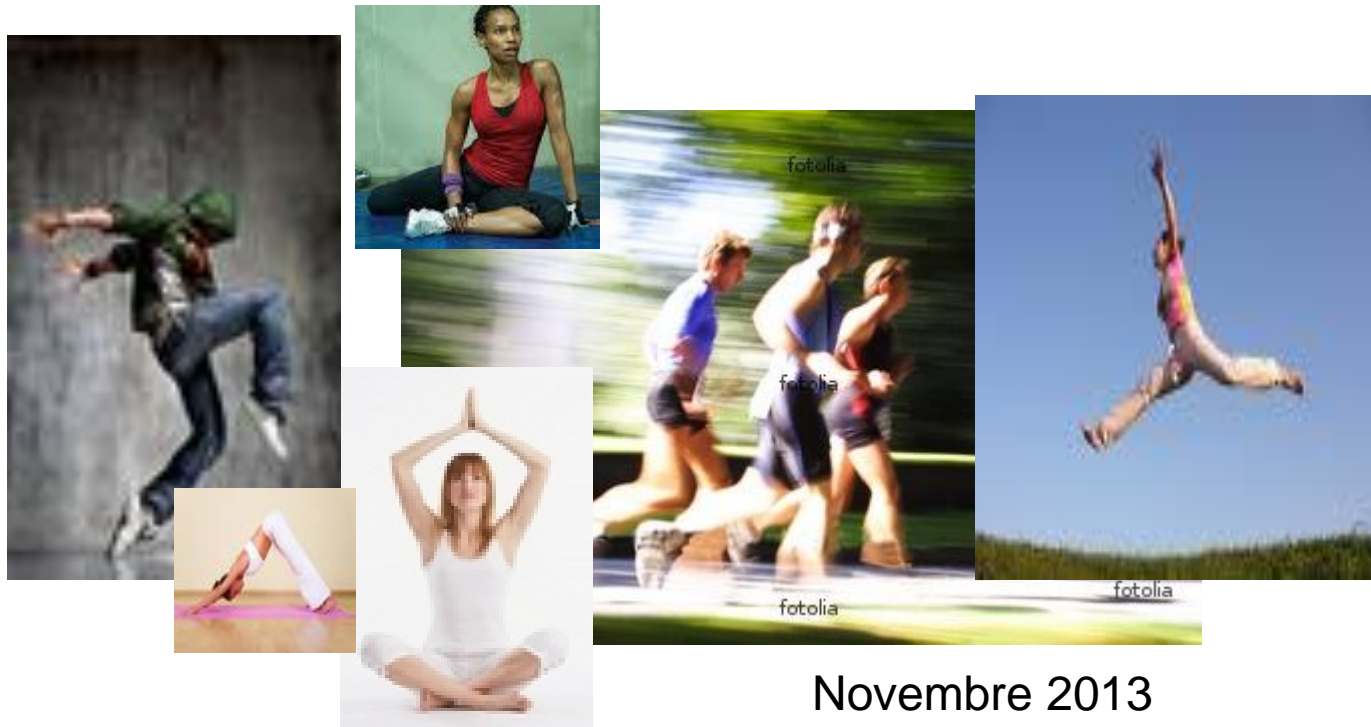
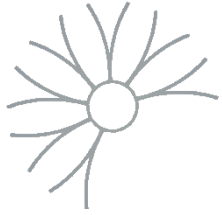


Le programme d'entraînement Activie

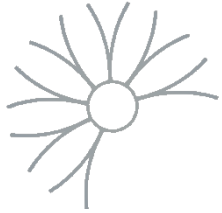


Novembre 2013
Julie Théberge
Carole Lapointe



Le programme d'entraînement Activie

- Conflit d'intérêts:
 - Dre Carole Lapointe:
 - Hématologue Oncologue de la CSL
 - Aucun conflit d'intérêts
 - Julie Théberge:
 - Kinésiologue
 - À l'emploi du Carrefour multisports



Activité Le Pourquoi

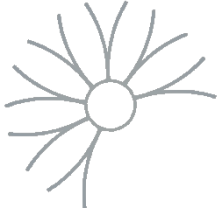
- Évidence de plus en plus convaincante d'un bienfait de l'activité physique pendant et après les traitements
- Science jeune, en explosion
 - Premières publications en 1981



Activité

Le comment

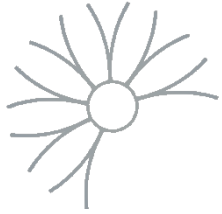
- Programme issu de la collaboration entre le PLCC de Laval et la fondation de la Cité de la Santé de Laval, en partenariat avec le Carrefour Multisports, centre sportif privé sur le territoire de Laval.
- Levée de fond annuelle pour assurer la gratuité du service aux patients qui y participent



Activie

Le comment

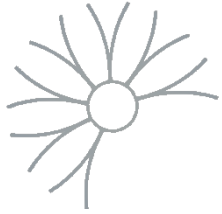
- **Projet pilote (printemps 2010)**
 - Groupe homogène de patient:
 - 2 groupes de 8 patientes avec un même diagnostic (sein) ayant subi une chimiothérapie récente. Recrutement via la clinique externe d'oncologie (IPO, médecin)
 - Une heure, deux fois par semaine pendant 26 semaines (Accès illimité au Carrefour)
 - Combiné à des séances de mentorat en nutrition, en motivation et mode de vie sain



Activité

Le comment: Projet pilote 2010

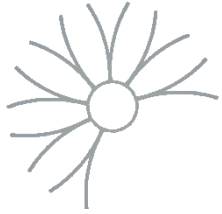
- Évaluation individuelle initiale:
 - Questionnaire médical
 - Questionnaire de qualité de vie
 - Mesures de base (poids, IMC, % graisse, etc.)
 - Mesures anthropométriques
 - Force de préhension



Activité

Le comment: Projet pilote 2010

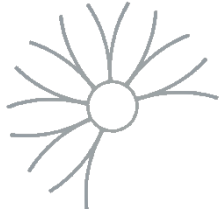
- Phase 1 (8 semaines): Entraînement de groupe en salle privée
 - Échauffement, musculation, étirement
 - 10 à 15 ' de discussion
- Phase 2 (16 semaines) :Entraînement de groupe en salle de musculation
 - Mesure du Vo2 sous-max sur vélo
 - Cardio, musculation sur appareil ou poids libre et étirement
 - Fin du programme: deuxième évaluation



Activie

Le comment: Projet pilote 2010

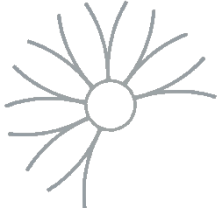
- Résultats:
 - Mesure de base: Aucune différence significative dans les composantes physiques
 - Mesures anthropométriques:
 - Augmentation significative de la force de préhension et d'équilibre de la force des deux mains
 - Amélioration du VO_2 sous-max et diminution de la FC au repos et à faible intensité d'activité



Activie

Le comment: Projet pilote 2010

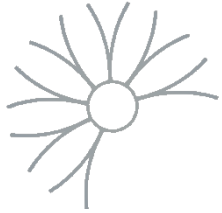
- Résultats:
 - Mesure de la qualité de vie:
 - Élimination ou diminution des douleurs articulaires et musculaires
 - Diminution de la fatigue et du stress
 - Meilleur sommeil et augmentation des heures de sommeil
 - Meilleure énergie, endurance musculaire et capacité aérobie



Activie

Le comment: Projet pilote 2010

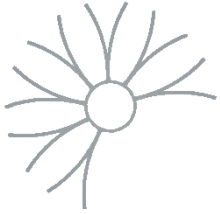
- Facteurs non contrôlés pouvant influencer nos résultats:
 - Appareillage de mesure
 - Alimentation des clientes
 - Arrêt d'entraînement dû au retour au travail, aux vacances ou autres interventions, etc.



Activie

Le comment: La suite 2010+

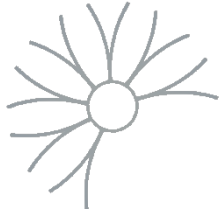
- Clientèle hétérogène
 - Type de cancer
 - Moment des traitements
 - Stades différents(localisé vs avancé)
- 3 sessions par année, à raison de 10 semaines par session (hiver, printemps et automne)
 - Pour chaque session : 2 groupes de 10 à 16 clients
 - 1 évaluation de base individuelle



Activité

Le comment: La suite 2010+

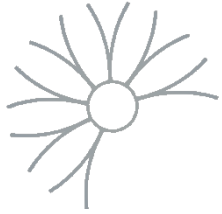
- Par groupe
 - Phase 1 (5 semaines): Entraînement de groupe en salle privée
 - Deux séances par semaine, à raison de 1 h 30 par séance
 - Programme d'entraînement: endurance cardiovasculaire, musculation
 - Deux séances par semaine, à raison de 1 h 30 par séance
 - Étirement, période d'étirement
 - Phase 2 (5 semaines): Entraînement de groupe en salle de conditionnement
 - Deux séances par semaine, à raison de 1 h 30 par séance
 - Entraînement cardiovasculaire par intervalle
 - Entraînement musculaire adapté à leur forme physique par petit groupe de 2 à 4 clients



Activité

Le futur

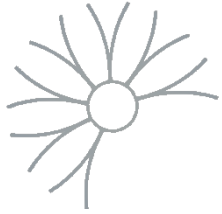
- 11. Projet futur ou rêve
- Recruter un étudiant en maîtrise pour projet de recherche
- Rendre accessible le programme à proximité des résidences des patients en collaborant avec les différents CLSC ou gym de la région et province
- Créer site internet afin de rendre les exercices accessibles pour patients



Activité

Le futur

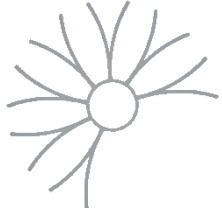
- Informatiser les données d'inscription, de participation et les mesures individuelles colligées
- Assurer un suivi systématisé par la prise de mesures anthropométriques et par la distribution d'un questionnaire de qualité de vie
- Élargir l'accès en ayant différents pôles de service, en ayant site web..



Activité

Le futur

- Informatiser les données d'inscription, de participation et les mesures individuelles colligées
- Assurer un suivi systématisé par la prise de mesures anthropométriques et par la distribution d'un questionnaire de qualité de vie
- Élargir l'accès en ayant différents pôles de service



Activité

Le futur

- Intéresser diverses facultés des Universités montréalaises au projet (projet de maîtrise ou de doctorat)
- Diffuser l'information d'une certification reconnue par l'American College of Sports Medicine

Le programme d'entraînement Activie

Pour la santé de nos patients



Questions
?Merci!

