

CONTEXTE



Le cancer colorectal est la **2^e cause de décès** par cancer au Canada

Heureusement, nous avons le pouvoir de changer les choses en misant sur la prévention par l'adoption de saines habitudes de vie.

Cancer colorectal Canada, via son programme **Les aliments contre le cancer**, a décidé d'offrir des ateliers de nutrition sur la prévention du cancer pour motiver les gens à adopter de bonnes habitudes alimentaires dans le cadre d'un mode de vie plus sain.

Ces ateliers gratuits, organisés en partenariat avec le **Centre de prévention du cancer de l'Hôpital général juif de Montréal**, sont offerts aux personnes qui ont eu des polypes colorectaux. Ces gens ont été ciblés en raison de leur plus grand risque de développer un cancer colorectal. Les études ont démontré qu'environ la moitié des cas de cancer pourraient être évités en misant sur la prévention. Le cancer colorectal est un des cancers le plus influencé par le mode de vie incluant une saine alimentation, l'activité physique, un environnement sans fumée et le maintien d'un poids santé.

OBJECTIFS DES ATELIERS

Motiver les participants à adopter de saines habitudes de vie pour réduire leur risque de développer un cancer colorectal.

- Séance 1** • Partager les **recommandations alimentaires du Fonds mondial de recherche contre le cancer** et outiller les participants avec des astuces à intégrer au quotidien.
- Séance 2** • **Démonstration culinaire** de recettes saines et délicieuses par un chef invité pour **motiver les participants à cuisiner davantage**.
 • Faire vivre l'expérience de **manger en pleine conscience** pour un rapport positif avec l'alimentation et une saine gestion du poids.
- Séance 3** • **Conseils pratiques pour motiver les gens à faire de meilleurs choix** à l'épicerie et au restaurant.
 • Astuces inspirantes pour **sensibiliser les gens sur l'importance d'un mode de vie actif et sans fumée**.

DÉROULEMENT DES ATELIERS

3 séances (1x/mois pour 3 mois)	18h00 - 19h15	Centre de bien-être L'espoir c'est la vie	Groupes de 15 personnes	Animé par une nutritionniste
Approche positive axée sur le plaisir de bien manger	Conseils pratiques	Démonstration culinaire avec chef invité	Repas gratuits et surprises offerts par des commanditaires	Matériel éducatif utile et inspirant

Séance 1

Recommandations pour réduire votre risque de développer un cancer colorectal



Séance 2

Démonstration culinaire avec chef invité



Séance 3

Conseils pratiques



RÉSULTATS

Les résultats incluent les questionnaires remplis par 35 participants (sur un total de 45 participants aux ateliers). Démographie : 33 femmes, 12 hommes (25-40 ans : 8, 41-60 ans : 17, 61-75 ans : 20)

Suite à l'atelier, ma motivation à mieux m'alimenter a augmentée 9,4 / 10	Après les 3 séances, les participants ont grandement amélioré leur motivation à apporter des changements concrets à leur alimentation pour réduire leur risque de développer un cancer colorectal.
Suite à l'atelier, j'ai de meilleures connaissances sur la prévention du cancer 8,9 / 10	Certains participants avaient déjà de bonnes connaissances sur la saine alimentation, par contre, la majorité ont appris de nouvelles choses. Ils ont particulièrement aimé les conseils pratiques à appliquer dans la vie de tous les jours.
Appréciation de l'animation de la nutritionniste 9,2 / 10	Le dynamisme de la nutritionniste conférencière et sa capacité à partager clairement de l'information crédible ont été appréciés. Cet aspect est ressorti dans les commentaires.
Satisfaction face au matériel éducatif 9,6 / 10	Les participants ont beaucoup apprécié la qualité visuelle du matériel utilisé et l'utilité des outils partagés.

Aperçu de quelques commentaires :

- « Merci pour tout le travail qui a été consacré à ces belles séances. L'information était très intéressante et facile à adapter à la vie de tous les jours. »
- « J'ai beaucoup appris et vous m'avez motivé à changer mes habitudes alimentaires. J'ai perdu du poids après les 2 dernières séances ! »
- « J'aimerais assister à d'autres ateliers ! »
- « J'ai adoré les délicieux repas et vos bons conseils, merci beaucoup ! »

DISCUSSION ET OPPORTUNITÉS

Les excellents résultats d'évaluation semblent indiquer que nos ateliers de nutrition ont eu un **impact très positif sur les participants**. Ils ont grandement amélioré leurs connaissances en nutrition et surtout leur motivation à réduire leur risque de développer un cancer colorectal. Ces résultats sont très encourageants et démontrent la **réelle valeur ajoutée** d'offrir des ateliers de nutrition axés sur le plaisir de bien manger et le partage de conseils pratiques pour la prévention du cancer colorectal.

Modifications envisagées pour 2020 :

Nous prévoyons **condenser les 3 séances en 2 séances de 1h30** pour offrir plus d'ateliers et ainsi aider plus de personnes à réduire leur risque de développer un cancer colorectal. **L'utilisation d'un local plus grand nous permettra également d'augmenter le nombre de places disponibles** pour l'inscription aux ateliers, facteur important pour aider encore plus de gens.

Opportunités :

- Collaborer avec l'éventuel *Programme québécois de dépistage du cancer colorectal*, l'Association des gastroentérologues du Québec (AGEQ) et les Centres de coloscopies de la province (distribuer de l'information suite à un test FIT positif ou la présence de polypes).

Un soutien financier de partenaires et une collaboration avec les départements de gastroentérologie des différents hôpitaux du Québec nous permettrait de reproduire le concept des ateliers dans plusieurs régions.

Rejoindre plus de patients qui ont des polypes colorectaux et qui sont plus à risque de développer un cancer colorectal. → Prévenir plus de cancers et sauver plus de vies.

MÉTHODOLOGIE D'ÉVALUATION

- Questionnaire rempli de façon anonyme par les participants à la fin de leur 3^e séance.
- Évaluation effectuée entre le 7 février 2019 et le 7 novembre 2019, qui inclut 3 ateliers complets de 3 séances chacun (février-avril, mai-juillet et septembre-novembre) pour un total de 35 participants différents.
- Les questions portaient sur les points suivants, sur une échelle de satisfaction de 1 à 10 : amélioration de leurs connaissances sur la prévention du cancer colorectal, **amélioration de leur motivation à manger plus sainement**, satisfaction face à l'animatrice et au matériel éducatif, les aspects qu'ils ont préférés et leurs commentaires pour améliorer les ateliers.*

L'amélioration de la motivation est un facteur important pour mener à un changement des habitudes de vie durable. Il s'agit donc d'un critère clé pour mesurer l'impact de nos ateliers sur les participants.

*Nous planifions également effectuer un suivi avec les participants, un an après la fin de leur participation à l'atelier pour évaluer l'impact sur leurs habitudes alimentaires à plus long terme (dès avril 2020 dans le cas du premier groupe).

