MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Miser sur l'activité physique pour promouvoir la santé physique, mentale et sociale des personnes ayant reçu un diagnostic de cancer

Isabelle Doré, Ph. D.

Professeure agrégée
École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de médecine
Département de médecine sociale et préventive, École de santé publique
Université de Montréal
Chercheuse
Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

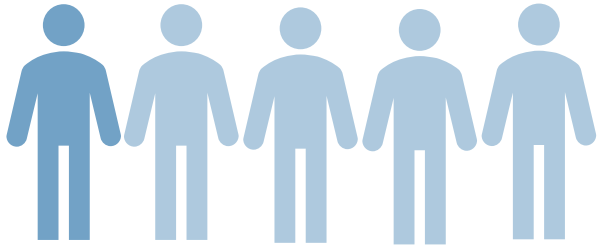
ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

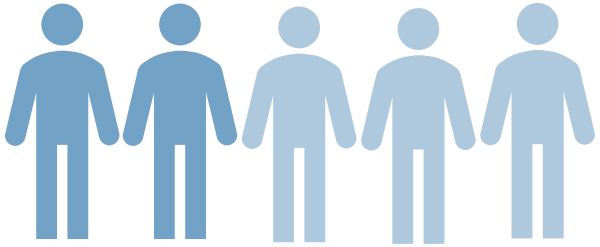
DIAGNOSTIC DE CANCER

MONDE
2024



Cancer (2024). *Observatoire mondial du cancer, OMS.*

FRANCE / CANADA
2024



Statistiques sur le cancer (2024). *Société canadienne du cancer*
Panorama des cancers en France (2024). *Institut national du cancer*

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

CANCER

1ère cause de décès
France & Canada

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

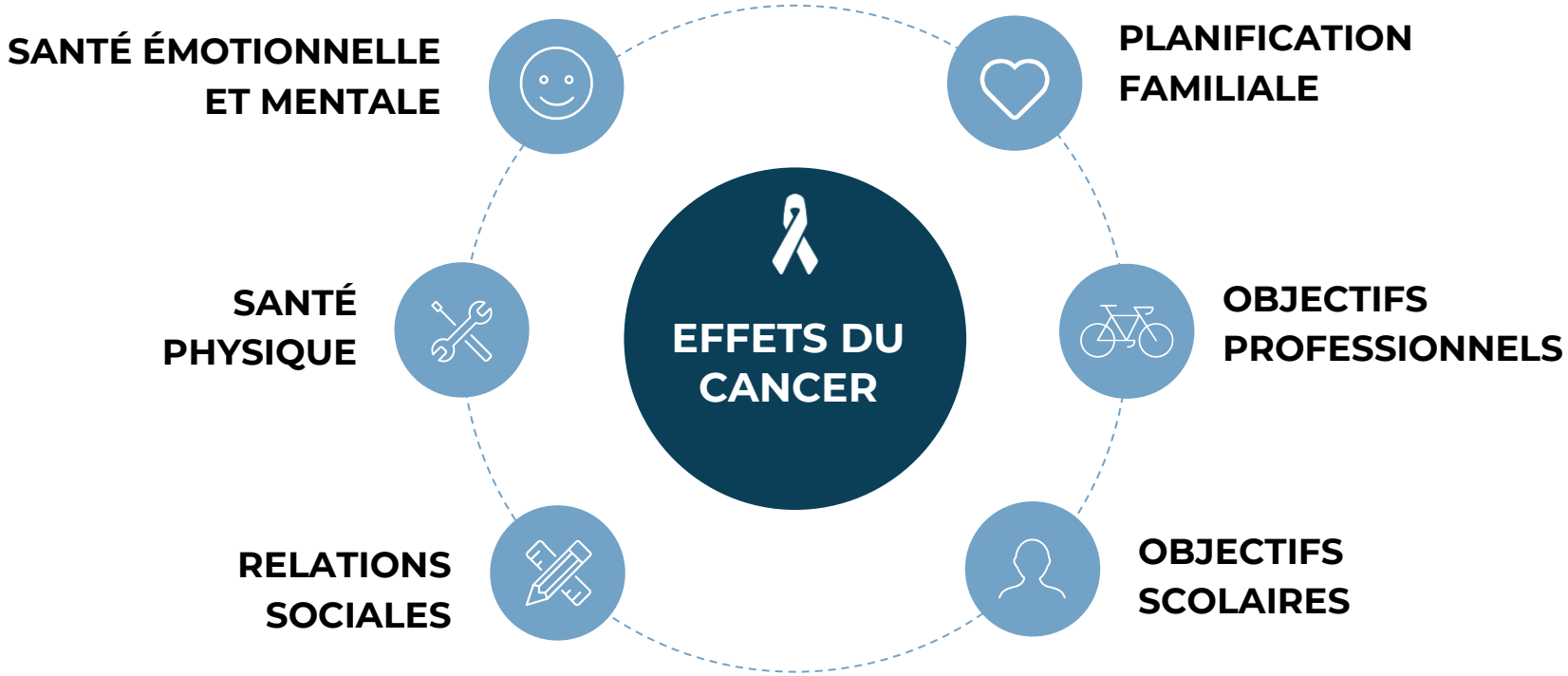
Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Thrive
HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

L'IMPACT DU CANCER



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

PRÉVALENCE TROUBLES MENTAUX
CANCER

~30%

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

~30%

PRÉVALENCE TROUBLES MENTAUX CANCER

Méta-analyse : 1 448 patients

DIAGNOSTIC TROUBLES MENTAUX

- 23 % - Cancer du sein – Turquie
- 53 % - Tous cancer, âgées - Ouganda
- **Combiné = 32%** (IC95 % : 27 % – 37 %)

Singer & al. 2010

Étude longitudinale 2004 – 2009
10 153 patients cancer

ANXIÉTÉ

- 19,0 % symptômes cliniques
- 22,6 % symptômes sous-cliniques
- **41,6% (total)**

DÉPRESSION

- 12,9 % symptômes cliniques
- 16,5 % symptômes sous-cliniques
- **29,4% (total)**

Linden & al. 2012

Méta-analyse : 135 015 survivants cancer
147 études - 30 pays

ANXIÉTÉ

- 78 études
- **24,4 %** (IC95 % : 20,2 %–28,8 %)

DÉPRESSION

- 96 études
- **23,7 %** (IC95 % : 20,1 %–27,4 %)

SOMMEIL

- 42 études
- **34,1 %** (IC à 95 % : 27,9 %–40,6 %)

Ge & al. 2025

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

MISER SUR ....

ACTIVITÉ PHYSIQUE

NUTRITION

SOMMEIL

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

Thrive HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

MISER SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PRÉ-DIAGNOSTIC → **PRÉ-TRAITEMENT** → **TRAITEMENT** → **POST-TRAITEMENT** → **SURVIE SOINS AVANCÉS**

CONTINUUM DU CANCER

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Thrive
HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

90 – 150 min/sem
Activité physique
modérée à
vigoureuse

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

Campbell & al. 2019

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Thrive
HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

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

Campbell & al. 2019

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Thrive HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

EFFETS ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ EN CONTEXTE DE 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 & al. 2019

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Thrive HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

EFFETS ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE EN CONTEXTE DE 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 & al. 2019

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

Thrive HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

EFFETS ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR DES INDICATEURS DE SANTÉ LIÉS À LA SANTÉ MENTALE EN CONTEXTE DE 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 & al. 2019

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

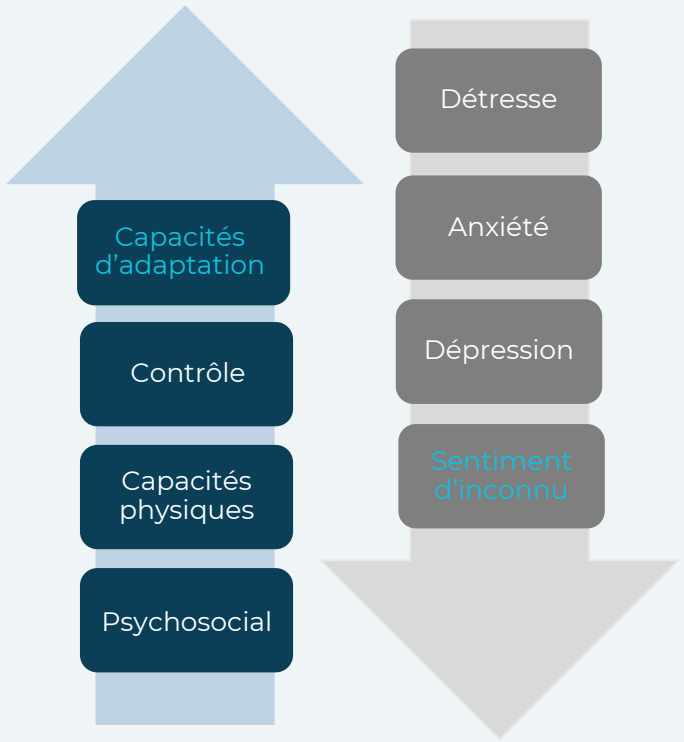
MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté Égalité Fraternité

Pôle Ressources National Sport Santé

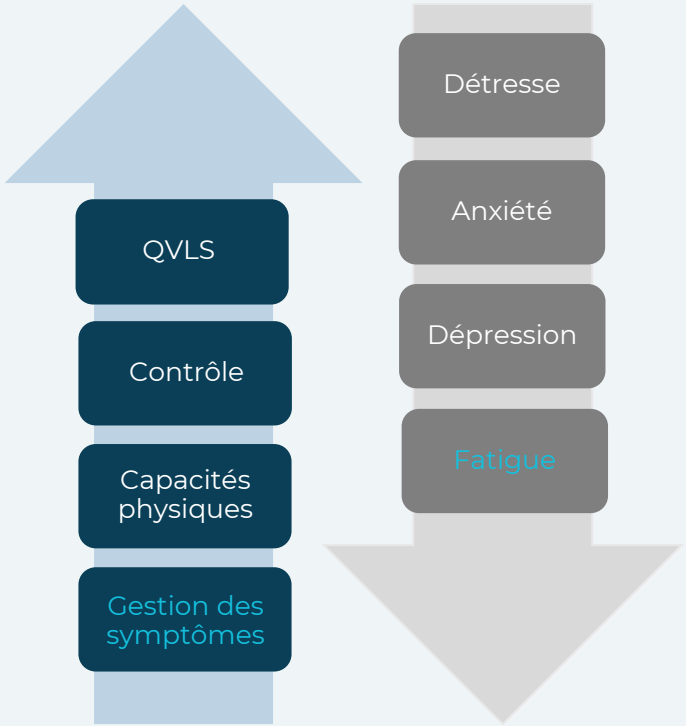
Thrive HEALTH
S'ÉPANOUIR EN SANTÉ

BIENFAITS PSYCHOSOCIAUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

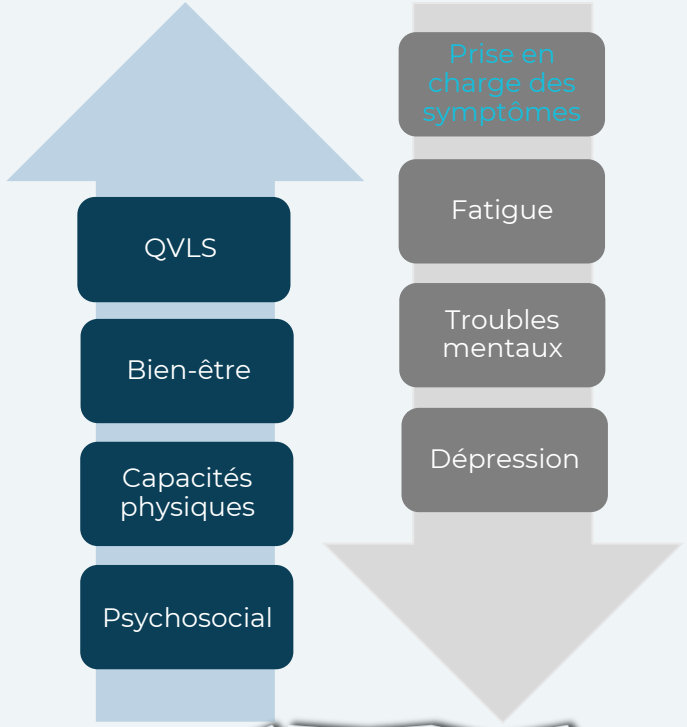
PRÉ TRAITEMENT
PRÉADAPTATION



PENDANT TRAITEMENT



POST TRAITEMENT
RÉADAPTATION



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

Lee et al. (2020). *Curr Oncol Rep 22*, 71.; Kim et al. (2019). *Support Care Cancer 27*, 2933–2940 ; Sweegers et al. (2018). *British Journal of Sports Medicine*.

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

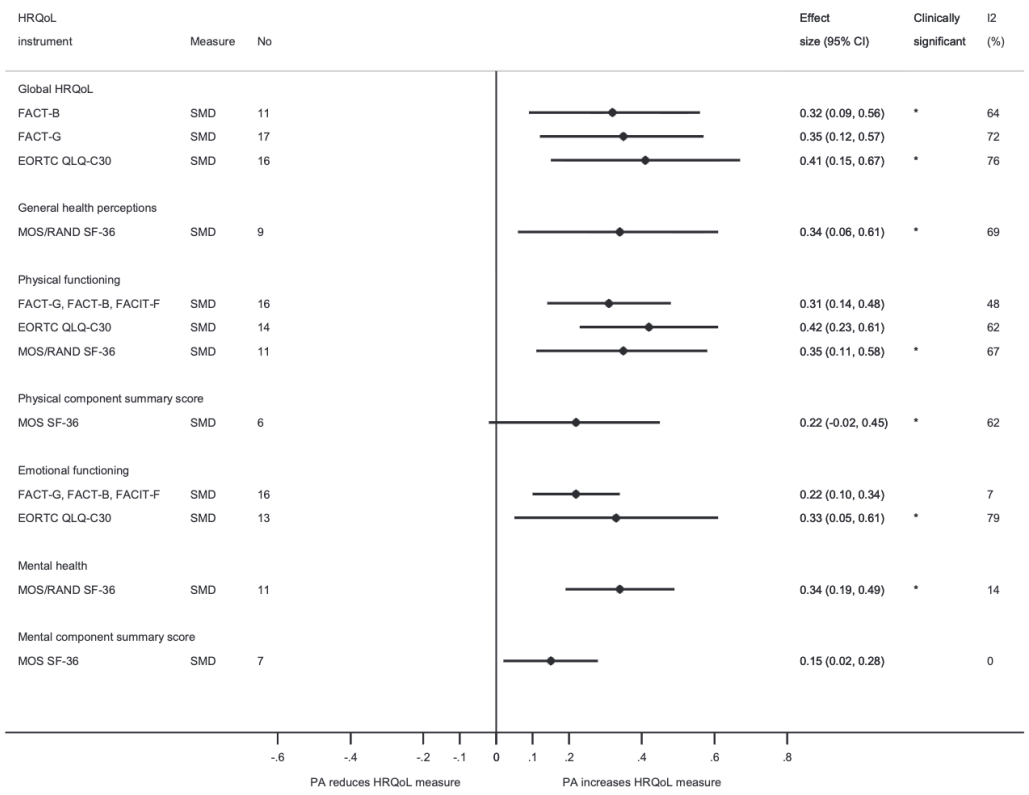
BIENFAITS PSYCHOSOCIAUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Méta-analyse
79 ECR (14 554 patientes cancer du sein)

Différence moyenne pondérée
[DMP] = 5,94 (IC95 %: 2,64 - 9,24)

QVLS globale

Aule & al. 2022



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

BIENFAITS PSYCHOSOCIAUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

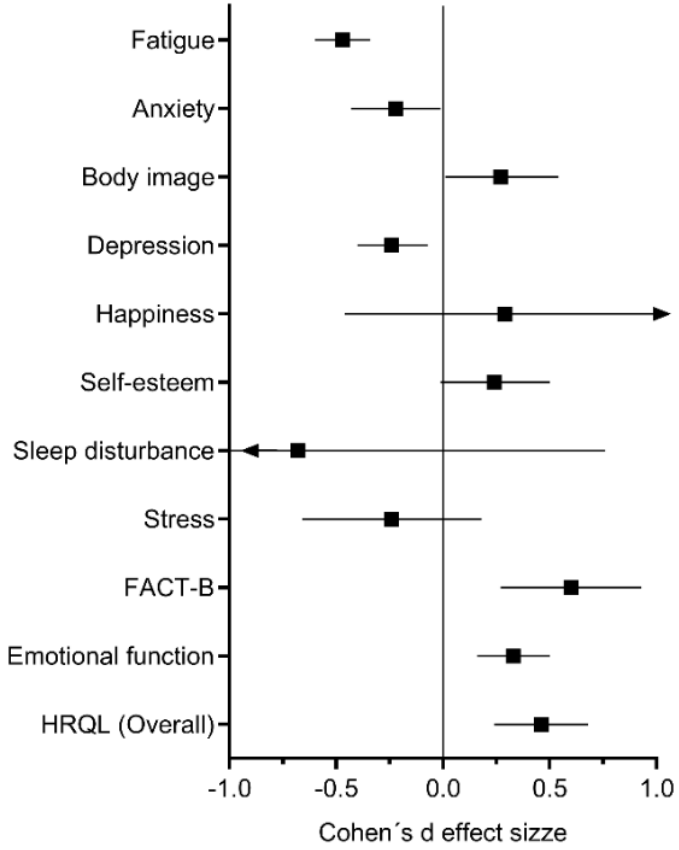
Méta-analyse
57 études (6 988 patientes cancer du sein)

Programmes d'entraînement physique =

- **Fatigue** : d = – 0,4
- **Anxiété** : d = – 0,22
- **Dépression** : d = – 0,24

- **Image corporelle** : d = 0,27
- **Qualité de vie** : d = 0,46
- **Fonction émotionnelle** : d = 0,33
- **FACT-B** : d = 0,60

Ramirez-Velez & al. 2021



	Studies (n)	d	95% CI	p value	I^2	Egger
Fatigue	39	-0.47	-0.60 to -0.34	<0.001	69.8	<0.001
Anxiety	10	-0.22	-0.43 to -0.01	0.039	53.0	0.988
Body image	12	0.27	0.01 to 0.54	0.046	69.2	0.542
Depression	17	-0.24	-0.40 to -0.07	0.008	66.6	0.210
Happiness	3	0.29	-0.46 to 1.03	0.280	21.5	0.651
Self-esteem	10	0.24	-0.01 to 0.50	0.081	41.5	0.731
Sleep disturbance	4	-0.68	-2.12 to 0.76	0.229	88.1	0.354
Stress	4	-0.24	-0.66 to 0.18	0.843	0	0.394
FACT-B	13	0.60	0.27 to 0.93	<0.001	72.6	0.002
Emotional function	21	0.33	0.16 to 0.50	<0.001	65.7	0.002
HRQL (Overall)	20	0.46	0.24 to 0.68	<0.001	71.6	<0.001

Figure 2. Exercise effects on mental health parameters.

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

COACTIF

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

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PRÉ-DIAGNOSTIC | **PRÉ-TRAITEMENT** | TRAITEMENT | POST-TRAITEMENT | SURVIE SOINS AVANCÉS

CONTINUUM DU CANCER

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

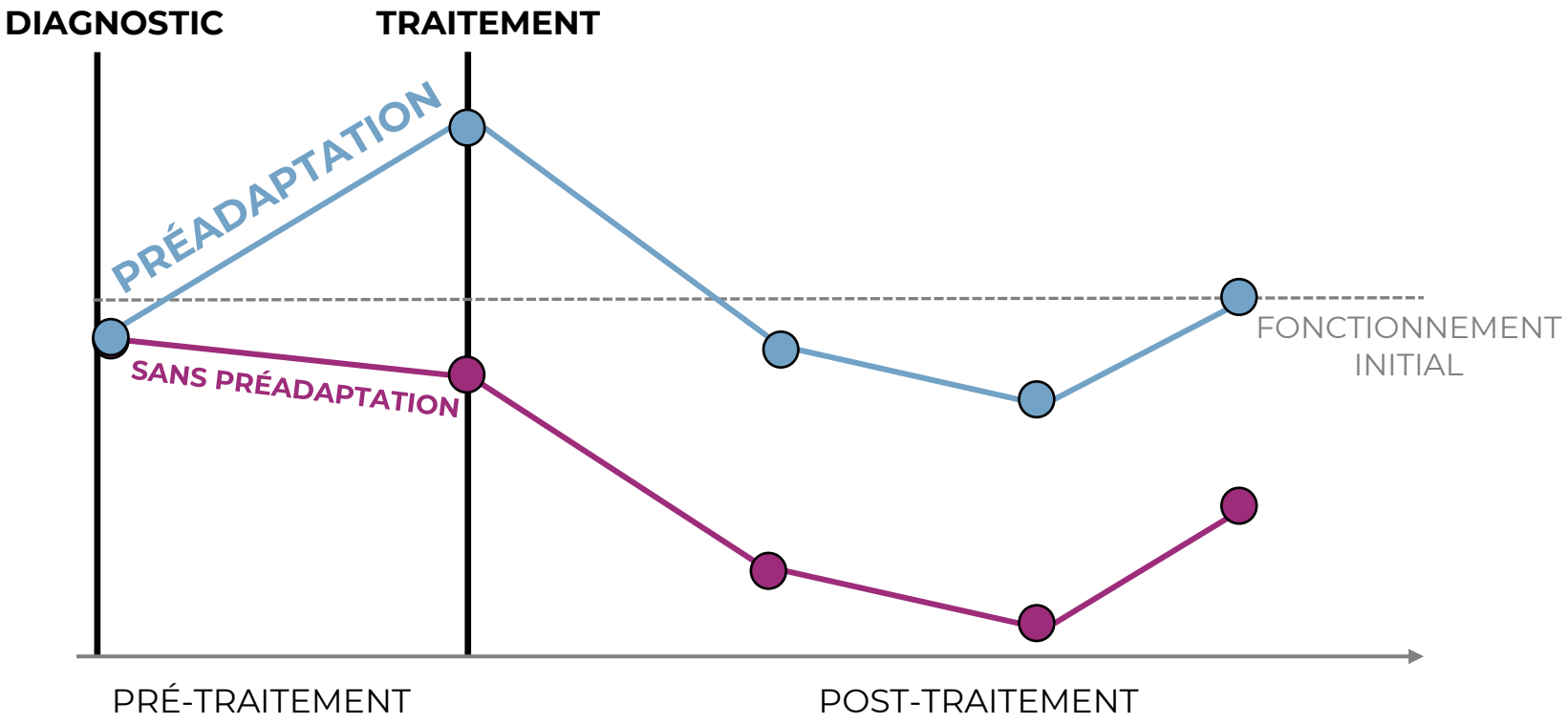
ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

LA PRÉADAPTATION



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

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

COMPOSANTES
ÉVALUATION ET D'INTERVENTION

PAR ET **POUR**
LES PATIENTS ET
PROCHES AIDANTS

ÉVALUATION VIRTUELLE
T1, T2, T3

EXERCICES VIRTUELS
3 X 60 MIN / SEM

ÉDUCATION VIRTUELLE
VIDÉO, TEXTE, QUIZ, RESSOURCES

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

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

PROGRAMME BASÉ SUR LES DONNÉES PROBANTES : Prescription individualisée d'exercice basée sur les recommendations internationales + Kinésiologues spécialisés en cancer

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

MUTIMODAL, EN GROUPE ET 100% VIRTUEL : Surmonter les obstacles courants à la préadaptation (transport, coûts, emploi et rendez-vous préopératoires)

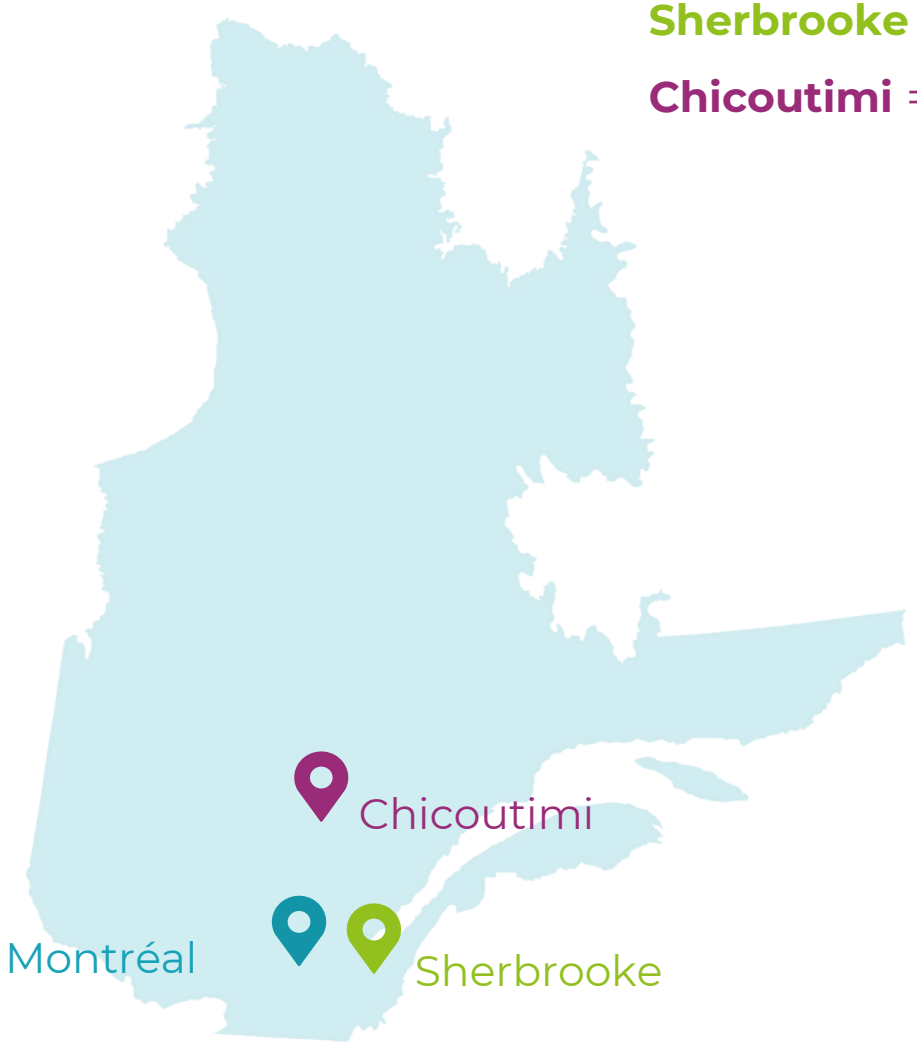
MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Montréal = Hôpital universitaire – Grande ville

Sherbrooke = Hôpital universitaire – Ville moyenne

Chicoutimi = Hôpital régional



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

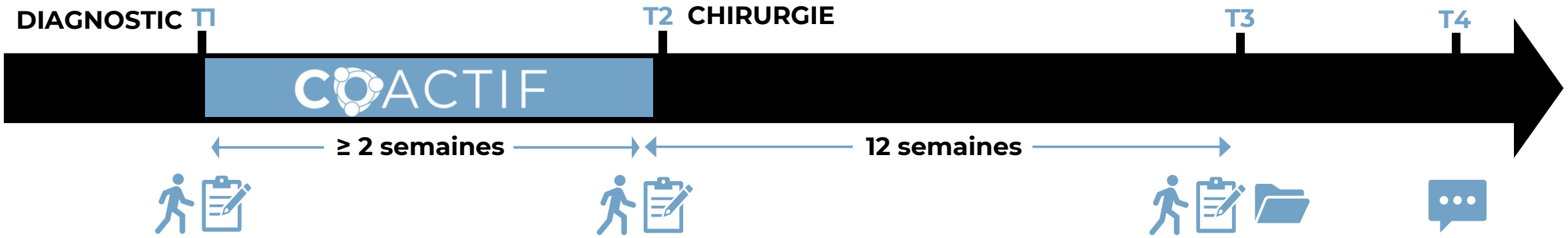
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

COLLECTE DE DONNÉES



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

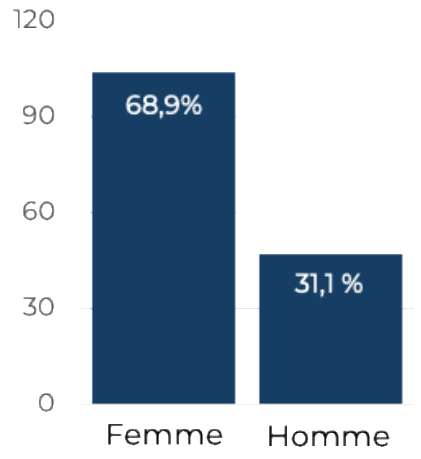
MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Participants

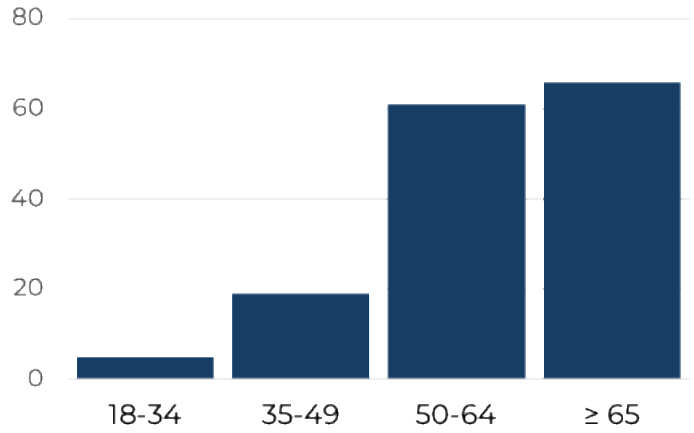
- Référés = **522**
  - Eligibles = **280** (53,6%)
    - **Inclus = 151** (53,9%)
      - **Patients = 131** (86,8%)
      - Proches aidants = 20 (13,2%)

Sexe

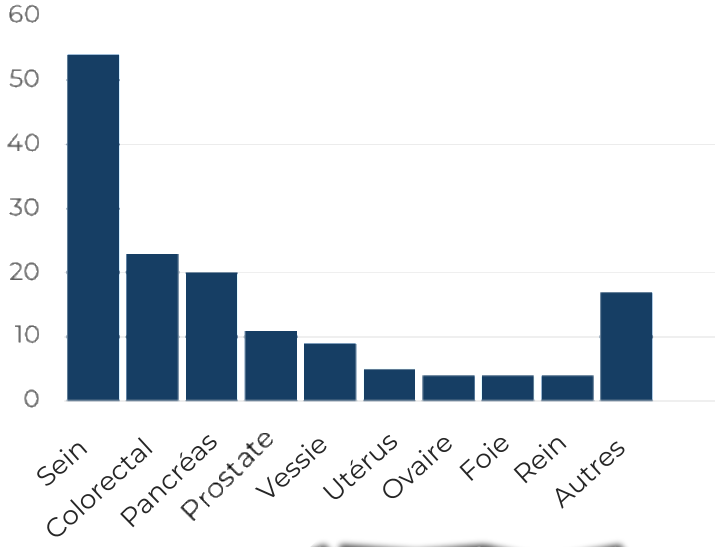


Age

61,3 (± 12,5) ans



Type de cancer



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

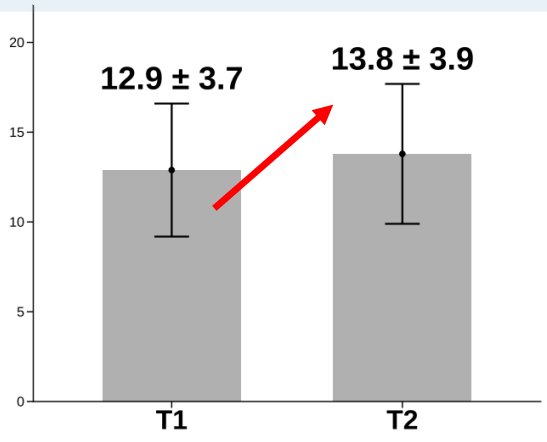
Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

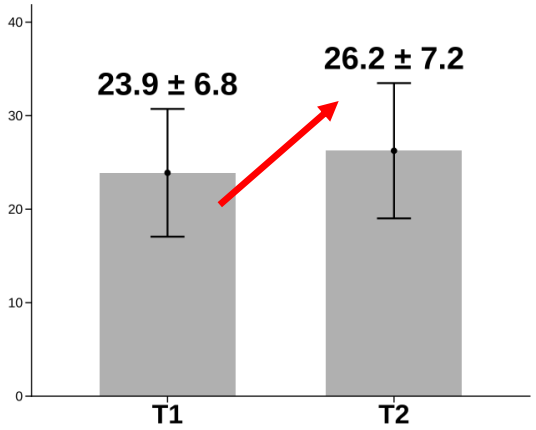
RÉSULTATS : FORME PHYSIQUE

30 SEC SIT-TO-STAND



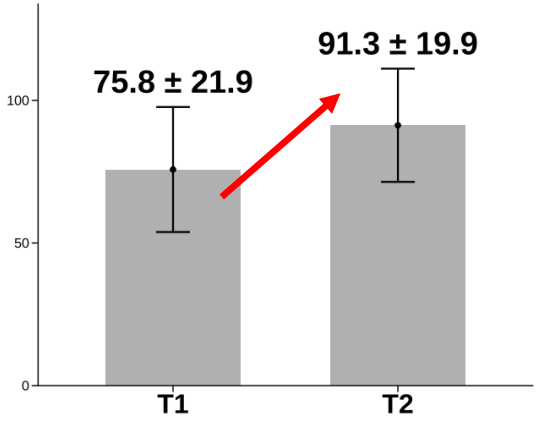
p < 0,001
Taille d'effet (petite)
d (95% CI) = **0.23 (0.08, 0.40)**

60 SEC SIT-TO-STAND



p < 0.001
Taille d'effet (petite)
d (95% CI) = **0.36 (0.22, 0.51)**

2 MIN STEP-TEST



p < 0.001
Taille d'effet (moyenne)
d (95% CI) = **0.72 (0.56, 0.88)**

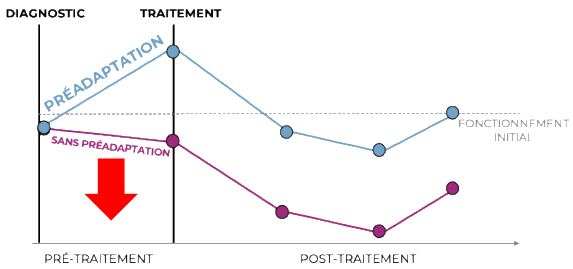
13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

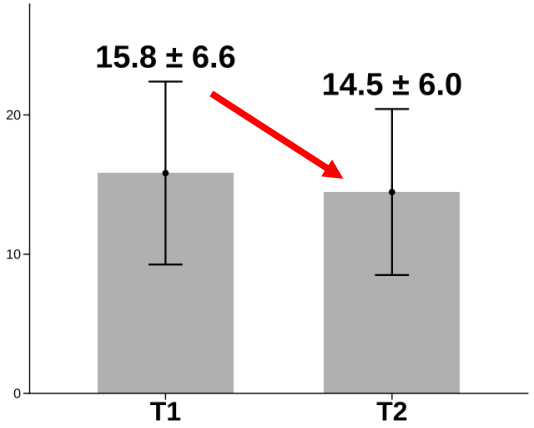
Pôle Ressources National
Sport Santé

RÉSULTATS : SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



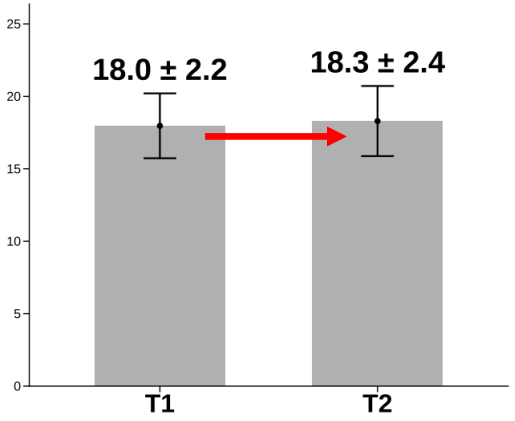
Adapté de : de van Waart & Seretny (2025). *BJA Education*, *25*(5).

PSS - STRESS



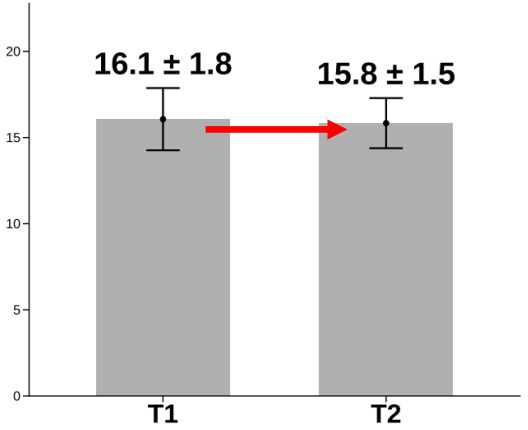
p = 0.03
Taille d'effet (petite)
d (95% CI) = **-0.21 (-0.38, -0.05)**

HADS - SYMPTÔMES ANXIEUX



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

HADS - SYMPTÔMES DÉPRESSIFS



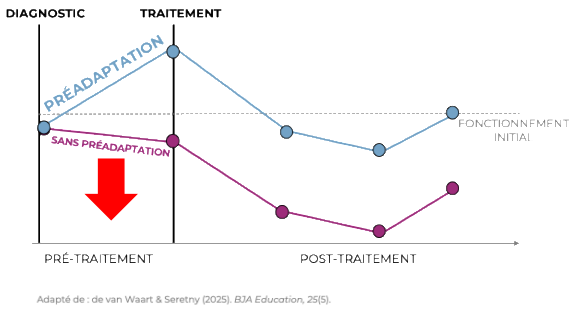
p = 0.12
Taille d'effet (nulle)
d (95% CI) = -0.14 (-0.37, 0.09)

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

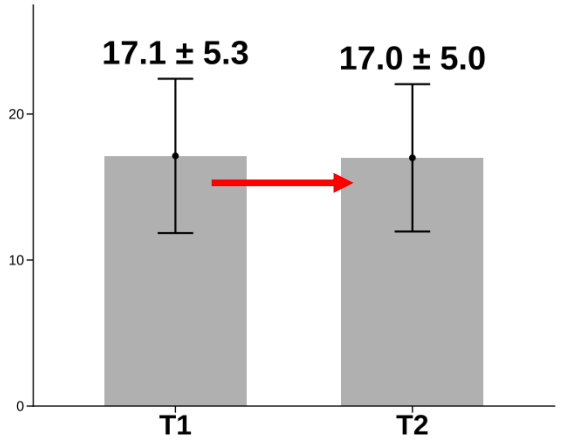
MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé



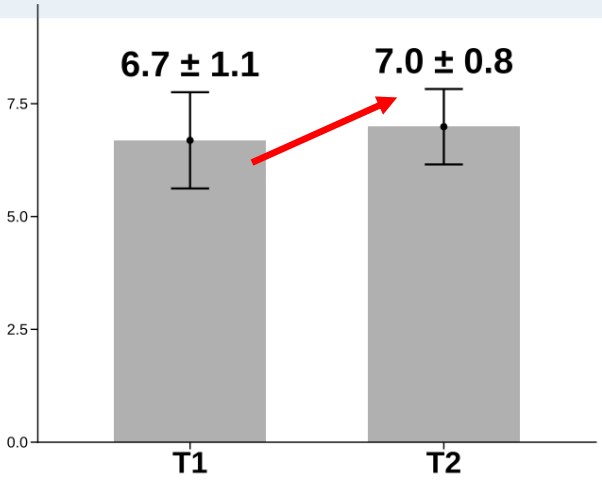
RÉSULTATS : FONCTIONNEMENT

FACIT - FATIGUE



p = 0.6
Taille d'effet (nulle)
d (95% CI) = - 0.14 (-0.37, 0.09)

PIH - AUTOGESTION

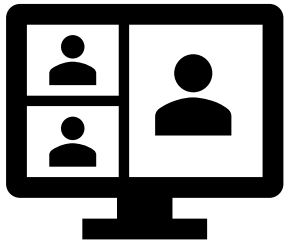


p = 0.001
Taille d'effet (petite)
d (95% CI) = **0.30 (0.13, 0.49)**

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité
Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE

Améliore le fonctionnement **physique** & **psychosocial**



Intervention de préadaptation **entièrement virtuelle** et relativement **peu coûteuse**

Analyses futures spécifiques aux **patients** et aux **proches aidants**

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

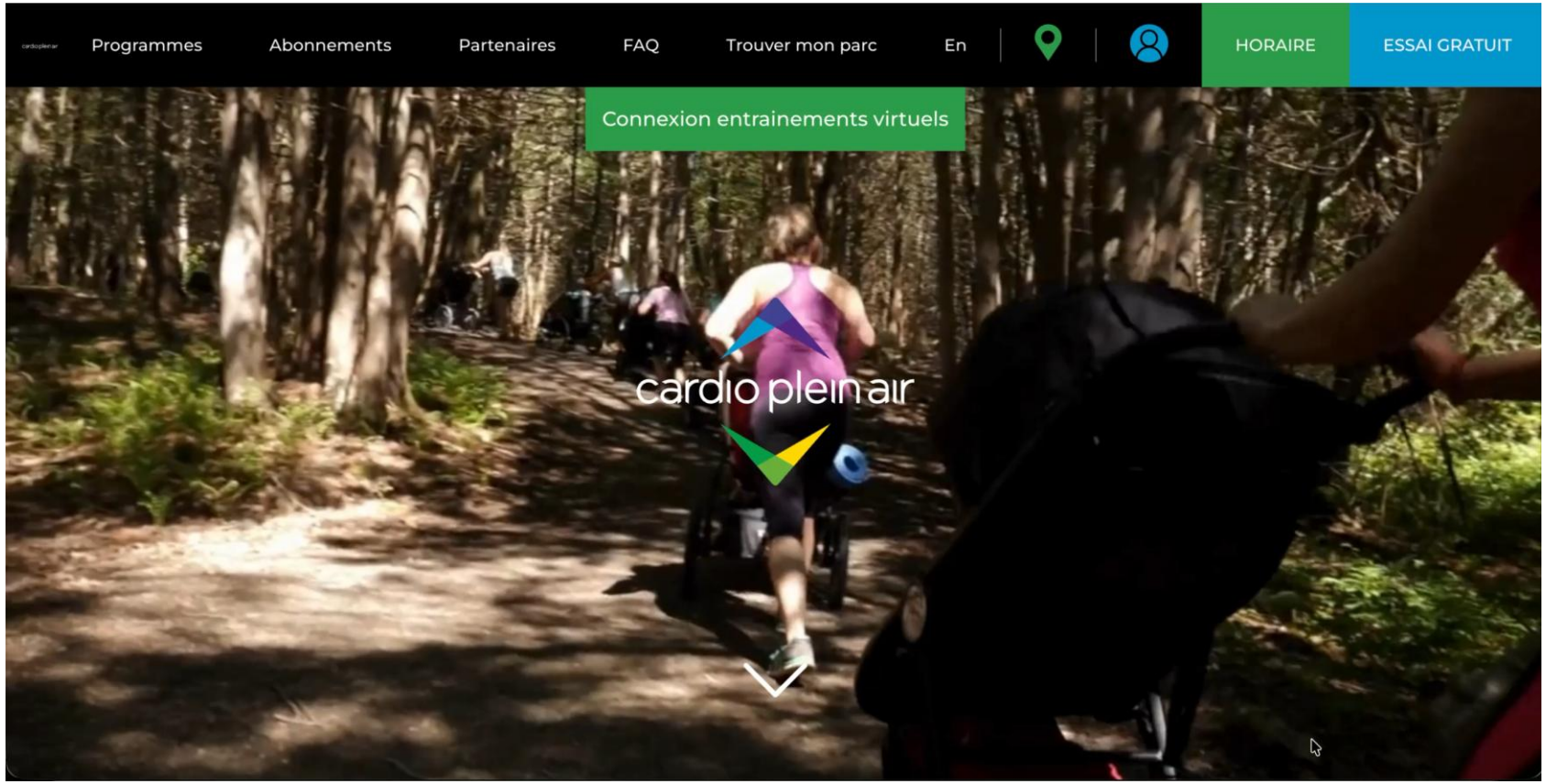
coactif.ca

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE


Programmes
Abonnements
Partenaires
FAQ
Trouver mon parc
En
HORAIRE
ESSAI GRATUIT
Connexion entrainements virtuels
cardio plein air

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

cardio plein air

Actif en nature

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

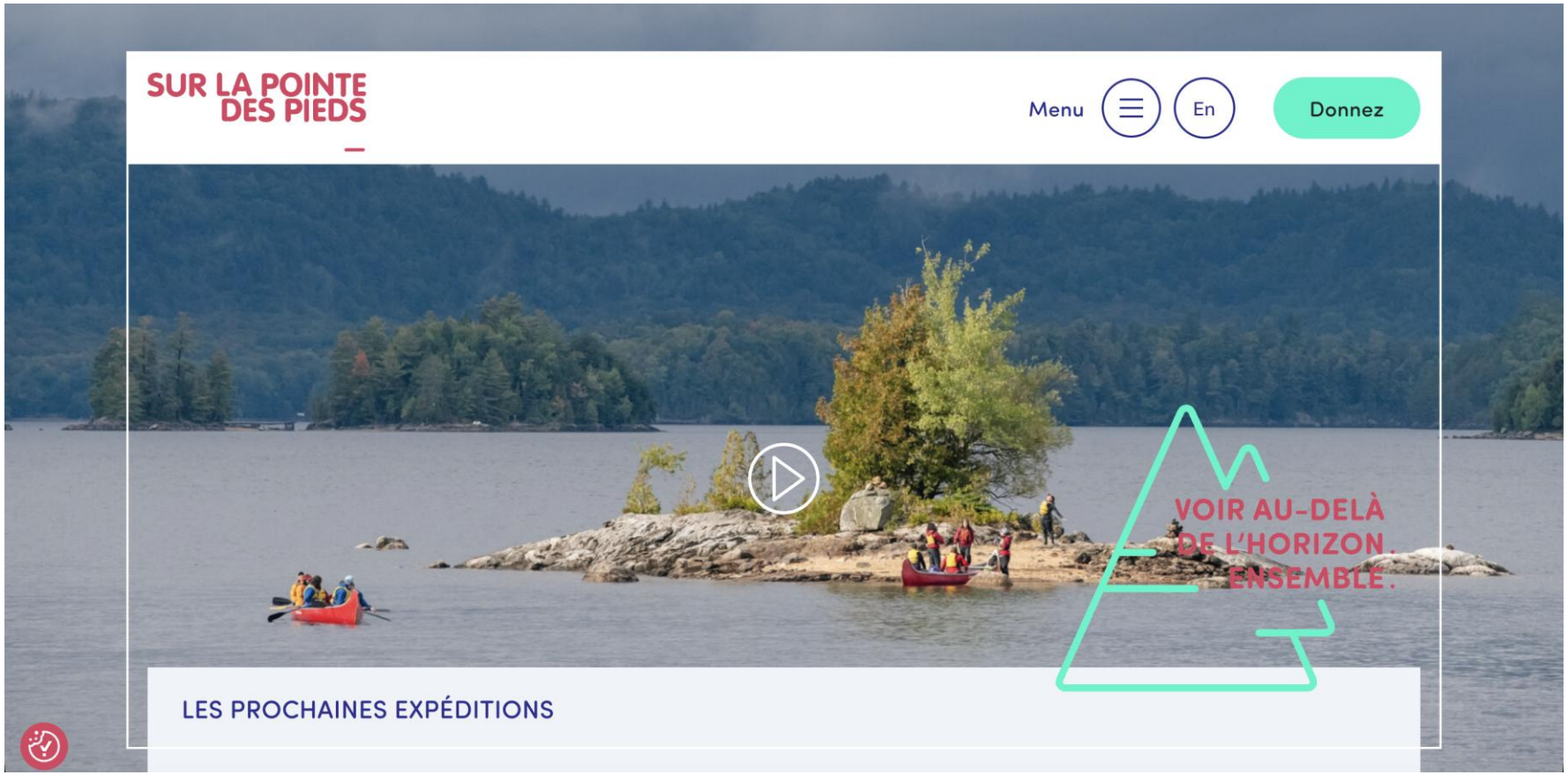
ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé



13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Université de Montréal

CRCHUM
CENTRE DE RECHERCHE
Centre hospitalier
de l'Université de Montréal

invent
Centre d'innovation technosociale

ONCOPOLE

Fonds de recherche
Santé
Québec

Fondation VIRAGE
pour le soutien au cancer

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE
LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

LABE
LAB ACTIVITÉ PHYSIQUE & BIEN-ÊTRE

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Pôle Ressources National
Sport Santé

Merci !

Questions ?

isabelle.dore@umontreal.ca

13 NOVEMBRE 2025
COLLOQUE WEBINAIRE

LE MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

ONAPS
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE