

# Vie Active et Cancer

**La pratique régulière d'activité physique s'est avérée bénéfique pour les personnes atteintes de cancer, avant, durant et après leur traitement!**



Le programme Vie Active et Cancer vise à évaluer un programme d'activités en ligne pour vous aider à vous sentir mieux.

Si vous avez reçu un diagnostic de cancer du sein ou de la prostate, et que vous aimez utiliser internet, vous pourriez être éligible à participer GRATUITEMENT à cette étude.

Pour plus d'informations

Contactez-nous :

[chip@cvage.ca](mailto:chip@cvage.ca)

514-489-6630

ou allez à  
[monbilansante.ca/abc](http://monbilansante.ca/abc)



Programme complet d'amélioration de la santé McGill  
McGill Comprehensive Health Improvement Program

5400 AVENUE WESTBURY, MONTREAL (QUÉBEC) H3W 2W8 TEL: 514 489-6630 FAX: 514 489-2604 WWW.CHIPREHAB.COM



Réseau de  
cancérologie  
Rossy

Rossy  
Cancer  
Network

**Si vous acceptez de participer à cette étude, on vous demandera de respecter les étapes suivantes:**

- Vous serez invité(e) à la clinique du Programme Complet d'Amélioration de la Santé de McGill (ou clinique **CHIP**, située au YM-YWHA, 5400 avenue Westbury à Montréal, près des métros Snowdon et Côte-Sainte-Catherine) pour une visite initiale d'environ 60 à 90 minutes.
  - Pendant cette visite, vous rencontrerez un médecin de CHIP qui vous examinera brièvement pour s'assurer que vous êtes apte à pratiquer une activité physique de manière sécuritaire.
  - Vous aurez aussi la possibilité d'effectuer une analyse de sang pour obtenir votre taux de cholestérol et glucose à jeun (optionnel).
  - Un professionnel de la santé vous donnera accès à la plateforme de télésanté et vous aidera à remplir les différents questionnaires de santé afin d'évaluer votre état de fatigue actuel, votre qualité de sommeil, votre niveau de stress, d'anxiété et d'humeur.
  - Vous pourrez alors participer en ligne aux défis conçus pour vous permettre d'améliorer votre forme physique. Au cours des 8 à 12 semaines du défi, vous aurez à saisir vos pas quotidiennement (grâce à un podomètre remis gratuitement) ou les différentes activités que vous aurez accomplies au cours de la journée.
  
- **Exercices supervisés à CHIP**
  - Vous aurez le choix de participer 60 minutes chaque semaine au programme d'exercice offert au YM-YWHA en petits groupes de 10 à 15 personnes, pendant 8 à 12 semaines (optionnel).
  
- Vous serez invité(e) à une **dernière visite** à la clinique CHIP pour une **durée de 30 à 60 minutes**.
  - Lors de cette visite, un professionnel de la santé vous examinera brièvement.
  - Vous aurez aussi la possibilité d'obtenir votre cholestérol et glucose à jeun (optionnel).
  - Un professionnel de la santé vous aidera à remplir les différents questionnaires de santé afin d'évaluer votre état de fatigue actuel, votre qualité de sommeil, votre niveau de stress, d'anxiété et votre humeur.

**Espace réservé au médecin: Référence au programme Vie Active et Cancer**

Nom du Patient : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Contre-indication à de l'exercice modéré ?  Non  Oui, veuillez préciser svp:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom du médecin: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

