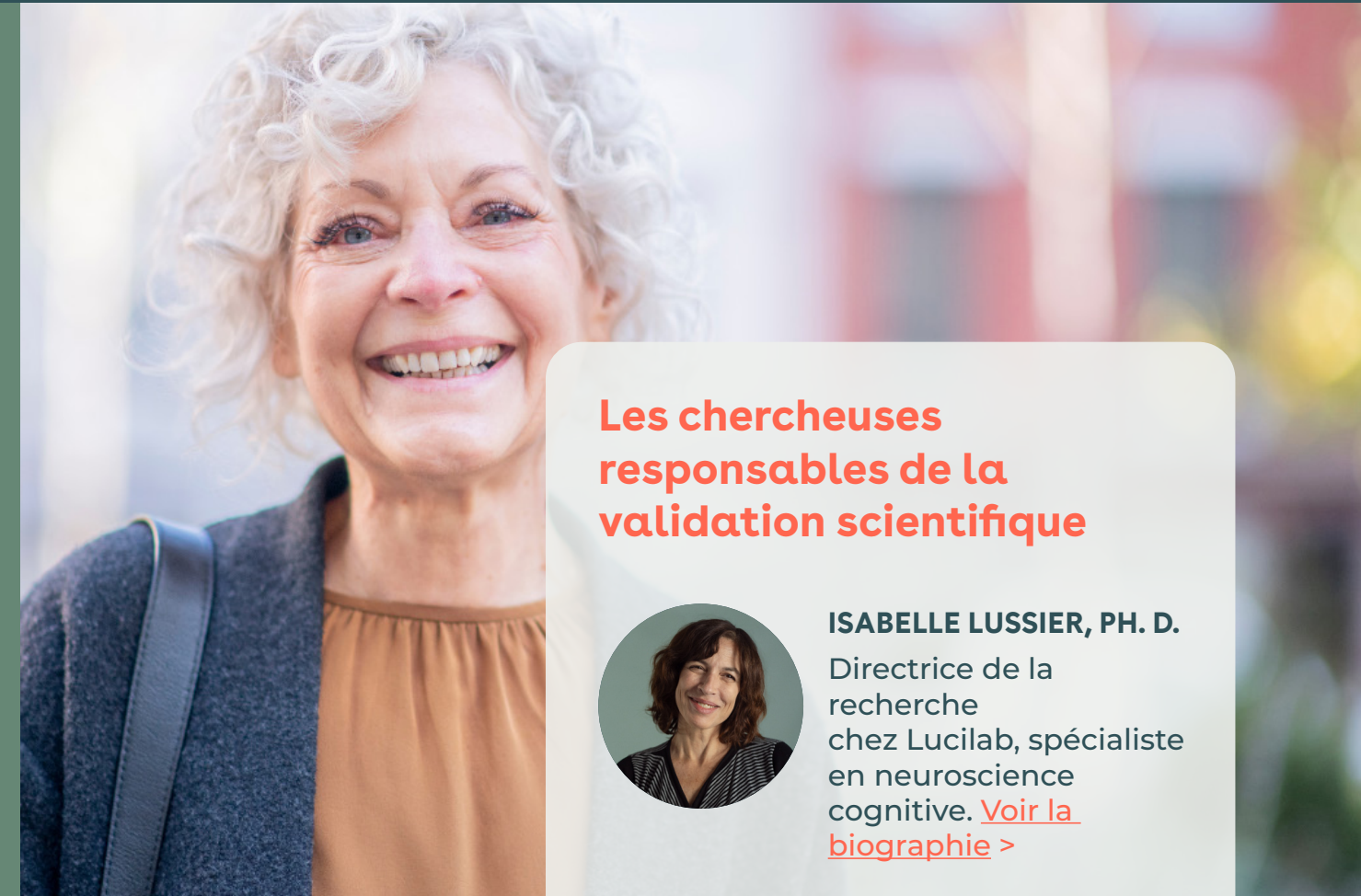


Survол du processus de validation scientifique du programme Luci

Fondé sur le modèle [ORBIT](#) pour le développement d'interventions en changement de comportement, notre processus de validation scientifique est composé de trois étapes successives.

Il vise à évaluer si le programme Luci est efficace pour aider les participants et participantes à améliorer leurs habitudes de vie dans le but de favoriser la santé de leur cerveau. Cap vers les résultats obtenus à ce jour!



Les chercheuses responsables de la validation scientifique



ISABELLE LUSSIER, PH. D.
Directrice de la recherche chez Lucilab, spécialiste en neuroscience cognitive. [Voir la biographie >](#)



SYLVIE BELLEVILLE, PH. D.
Présidente du comité scientifique de Lucilab, experte en neuropsychologie du vieillissement cognitif. [Voir la biographie >](#)

Pourquoi trois étapes?

Pour mesurer l'efficacité d'un programme comme Luci, il est nécessaire de mener une étude auprès d'un grand nombre de participant(e)s, ce qui requiert un important investissement de temps et de ressources. Plutôt que de se lancer dans une étude de grande envergure les yeux fermés, nous avons préféré y aller par étapes! En découpant le processus de validation scientifique en plus petits morceaux, notre équipe se donne la chance d'apporter des ajustements au programme et au protocole de recherche, si nécessaire.



LE PROGRAMME LUCI EN UN COUP D'OEIL

- **OBJECTIF:** favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, reconnues pour leur effet protecteur sur le cerveau
- **DOMAINES ABORDÉS:** saine alimentation, activité physique et stimulation intellectuelle
- **POPULATION CIBLE:** adultes de 50 à 70 ans*, sans trouble cognitif, qui n'atteignent pas les recommandations dans au moins un des trois domaines
- **FONCTIONNEMENT:** accès à une plateforme en ligne permettant de faire le bilan de ses habitudes actuelles, de recevoir l'accompagnement d'un(e) conseiller(-ère) en saines habitudes de vie, d'établir des objectifs personnalisés et de consulter des ressources éducatives et pratiques

*Le programme est offert aux adultes de tous âges dans un contexte grand public (hors étude).



Institut universitaire de gériatrie de Montréal

En collaboration avec le Centre de recherche de l'IUGM et le [comité scientifique](#) de Lucilab.

Où en sommes-nous?

Étape 1 Oct. 2020 - Janv. 2021



Étape 2 Nov. 2021 - Juin 2022



Étape 3

Preuve de concept

OBJECTIF : Évaluer si un signal de changement est détecté dans les habitudes de vie des participant(e)s, pour chacun des domaines, pris séparément.

DURÉE: 9 SEMAINES

SCHÉMA D'ÉTUDE:

Les participant(e)s étaient réparti(e)s en 4 groupes: 1 groupe par domaine et 1 groupe multidomaine (incluant les 3 domaines).

NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S : 38

RÉSULTATS

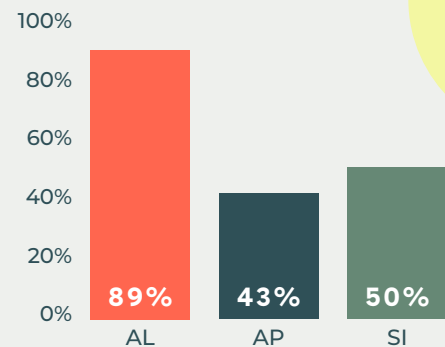
Dans chaque domaine, la proportion de participant(e)s ayant amélioré leurs habitudes de vie de façon significative approche, atteint ou même dépasse largement 50%.

Proportion de participant(e)s ayant réalisé un changement significatif d'habitudes de vie dans chacun des groupes consacrés à un domaine, entre le début et la fin de l'étude

AL = Alimentation
AP = Activité physique
SI = Stimulation intellectuelle

CRITÈRE DE SUCCÈS ATTEINT!

Nous pouvons passer à l'étape 2.



Étude pilote de faisabilité

OBJECTIF PRINCIPAL : Évaluer, sur un nombre limité de participant(e)s, si le protocole envisagé pour l'étude d'efficacité (étape 3) est faisable, par exemple : est-on capable de recruter les participants assez vite ? Les personnes qui commencent l'étude participent-elles jusqu'à la fin ? Les participants sont-ils assidus au programme ?

DURÉE: 24 SEMAINES

SCHÉMA D'ÉTUDE:

Les participant(e)s étaient répartis au hasard entre 2 groupes: ceux du groupe «Luci» (n=83) avaient accès immédiatement au programme, tandis que ceux du groupe «contrôle» (n=40) étaient placés sur liste d'attente pendant 24 semaines avant d'accéder au programme.

NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S : 119

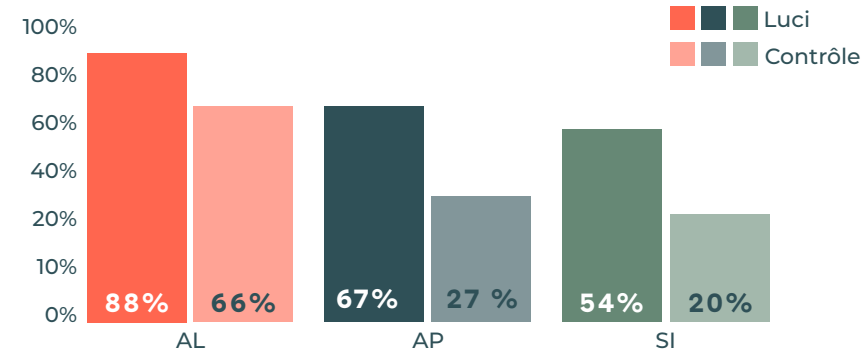
OBJECTIFS SECONDAIRES :

1. Comparer les changements d'habitudes de vie des participant(e)s des deux groupes.

RÉSULTATS

Dans chaque domaine, les personnes ayant bénéficié du programme Luci sont plus nombreuses à avoir amélioré leurs habitudes de vie de façon significative, comparativement à celles qui étaient sur liste d'attente (groupe contrôle).

Proportion de participant(e)s ayant réalisé un changement significatif d'habitudes de vie entre le début et la fin de l'étude, pour chaque domaine.



RÉSULTATS

Les cibles ont été atteintes pour chacune des mesures de faisabilité. Notamment:

- Recrutement: tous les participant(e)s ont été recruté(e)s en 1 semaine
- Rétention: 92% des participant(e)s ayant commencé l'étude ont répondu aux questionnaires de fin
- Assiduité: dans le groupe Luci, 85% des participant(e)s ont assisté à au moins 12 rencontres sur les 18 qui étaient prévues

CRITÈRES DE SUCCÈS ATTEINTS!

Nous pouvons passer à l'étape 3.



RÉSULTATS

98 %

« Le programme Luci m'a fait prendre conscience de l'importance d'améliorer mes habitudes de vie pour favoriser la santé du cerveau. »

100 %

« Le programme Luci a accru mes intentions, mon désir d'améliorer mes habitudes de vie. »

98 %

« Le programme Luci m'a permis d'améliorer mes connaissances sur les comportements qui contribuent à la santé du cerveau. »

90 %

« Je me sens plus capable qu'avant ma participation au programme Luci d'améliorer mes habitudes de vie. »

% de participants se déclarant « plutôt d'accord » ou « tout à fait d'accord » avec ces affirmations

Étude d'efficacité

Prévue pour 2024, l'étude d'efficacité permettra de confirmer auprès d'un plus grand nombre de personnes si le programme Luci amène les participant(e)s à faire des changements dans leurs habitudes de vie et ainsi à réduire leur risque de développer un trouble neurocognitif comme la maladie d'Alzheimer. Détails à venir!



Vous aimeriez participer à l'étude d'efficacité?

Inscrivez-vous à la banque de volontaires Luci pour recevoir les informations lors de la période de recrutement.

M'inscrire

Pour plus d'information, visitez lucilab.ca