

Innovation en santé préventive : conception et évaluation de Luci, programme de promotion des saines habitudes de vie

Isabelle Lussier¹, Juliette Guillemont¹, Eliana Aubé¹, Connie Ann Ramos¹, Maxime Lévesque¹, Simon L. Bacon^{2,3}, Michel Boivin⁴, Guylaine Ferland^{4,7}, Kim L. Lavoie^{5,2}, Guy Paré⁶, Sylvie Belleville^{4,7}

¹Lucilab Inc.; ²Centre de médecine comportementale de Montréal; ³Université Concordia; ⁴Université de Montréal; ⁵Université du Québec à Montréal; ⁶HEC Montréal; ⁷Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, Université de Montréal.

Contexte

- Augmentation de la prévalence des maladies chroniques, incluant les troubles neurocognitifs, liée notamment au vieillissement de la population.
- Impact majeur sur la qualité de vie et sur les ressources du réseau de la santé.
- Une proportion importante de cas serait évitable car attribuable aux habitudes de vie.
- Prévention et promotion de la santé, des stratégies éprouvées pour réduire le fardeau de ces maladies.

Le programme Luci

Luci : un programme d'intervention comportementale personnalisé pour l'adoption durable d'un mode de vie sain

- Offert à distance via une plateforme numérique
- Disponible en parcours autonome ou avec accompagnement
- Accessible aux adultes avec ou sans problème de santé

Objectif : promotion des facteurs de protection communs à plusieurs maladies évitables

- La saine alimentation
- L'activité physique
- L'engagement cognitif

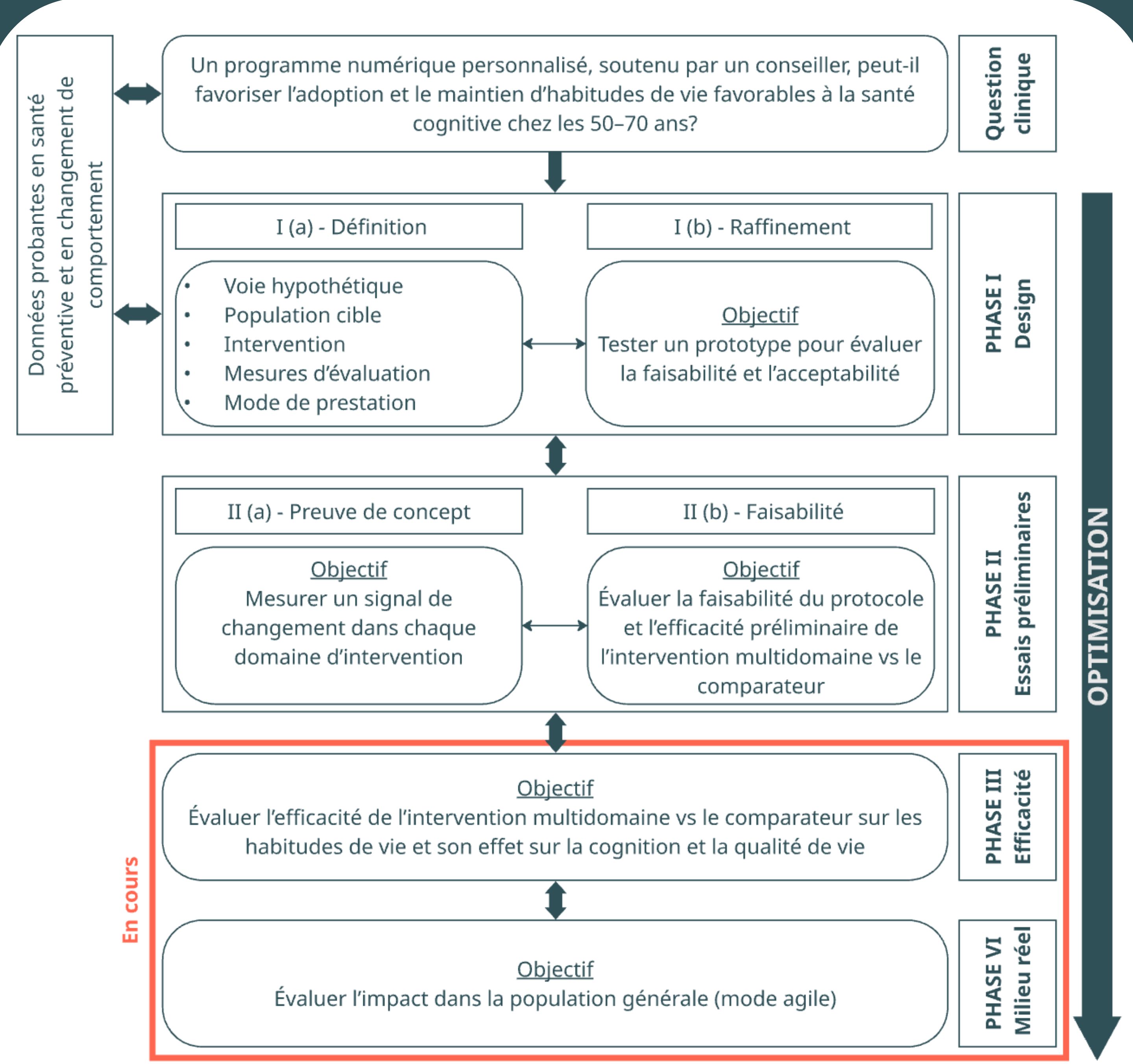
Composantes du programme

- Contenus multimédias éducatifs et pratiques
- Évaluation des habitudes de vie et rétroaction
- Création d'objectifs
- Suivi des progrès
- Accompagnement individuel par un-e conseiller-ère en saines habitudes de vie

Fondements scientifiques

- Modèle *Obesity-Related Behavioral Intervention Trials* (ORBIT) pour la conception et l'évaluation d'interventions comportementales

Développement et validation du programme Luci selon le modèle ORBIT



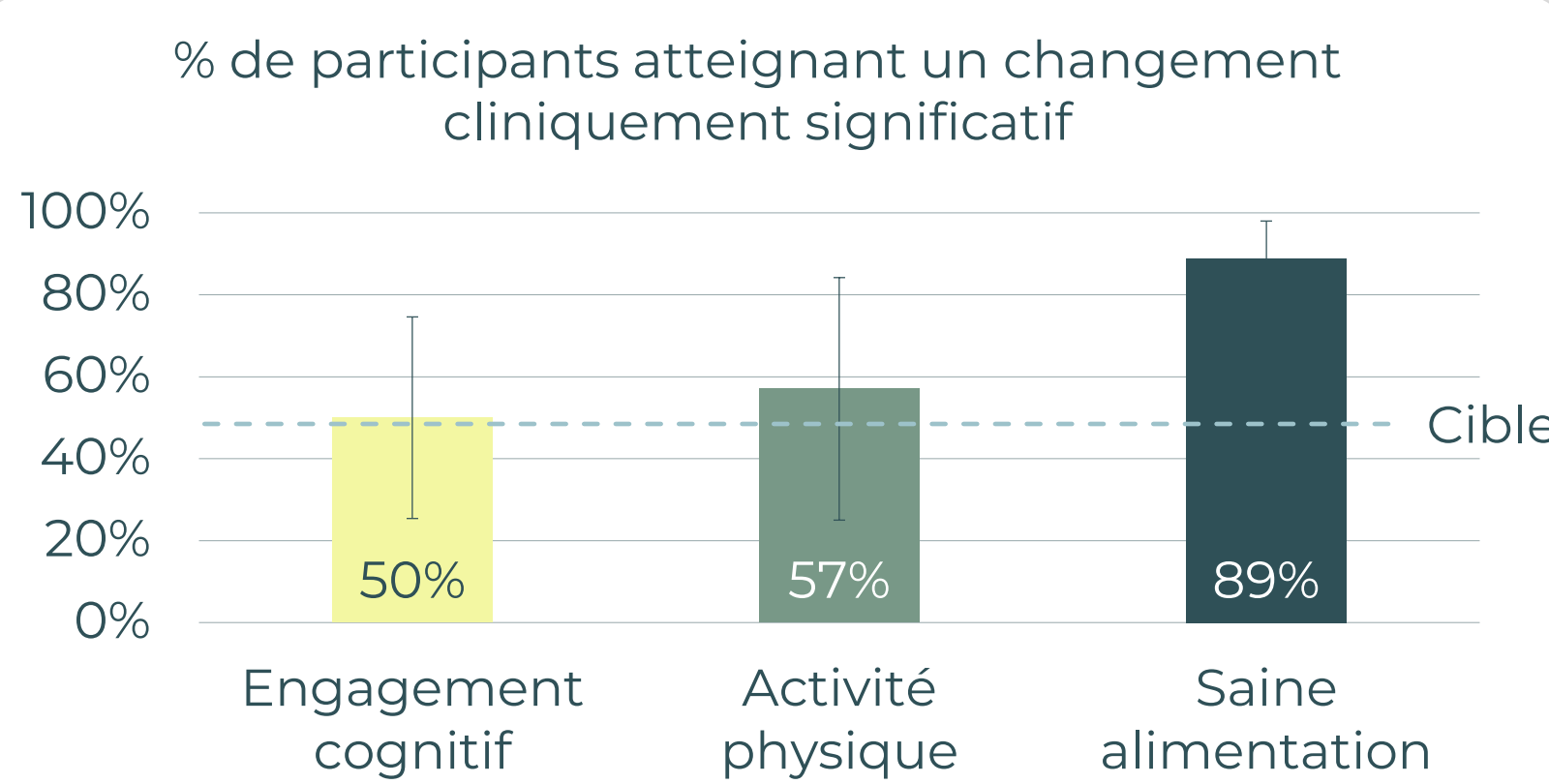
Résultats et retombées

Études cliniques

Preuve de concept (2020)

Étude pré-post (N=38) - 10 sem.

Un signal de changement est observé dans chaque domaine



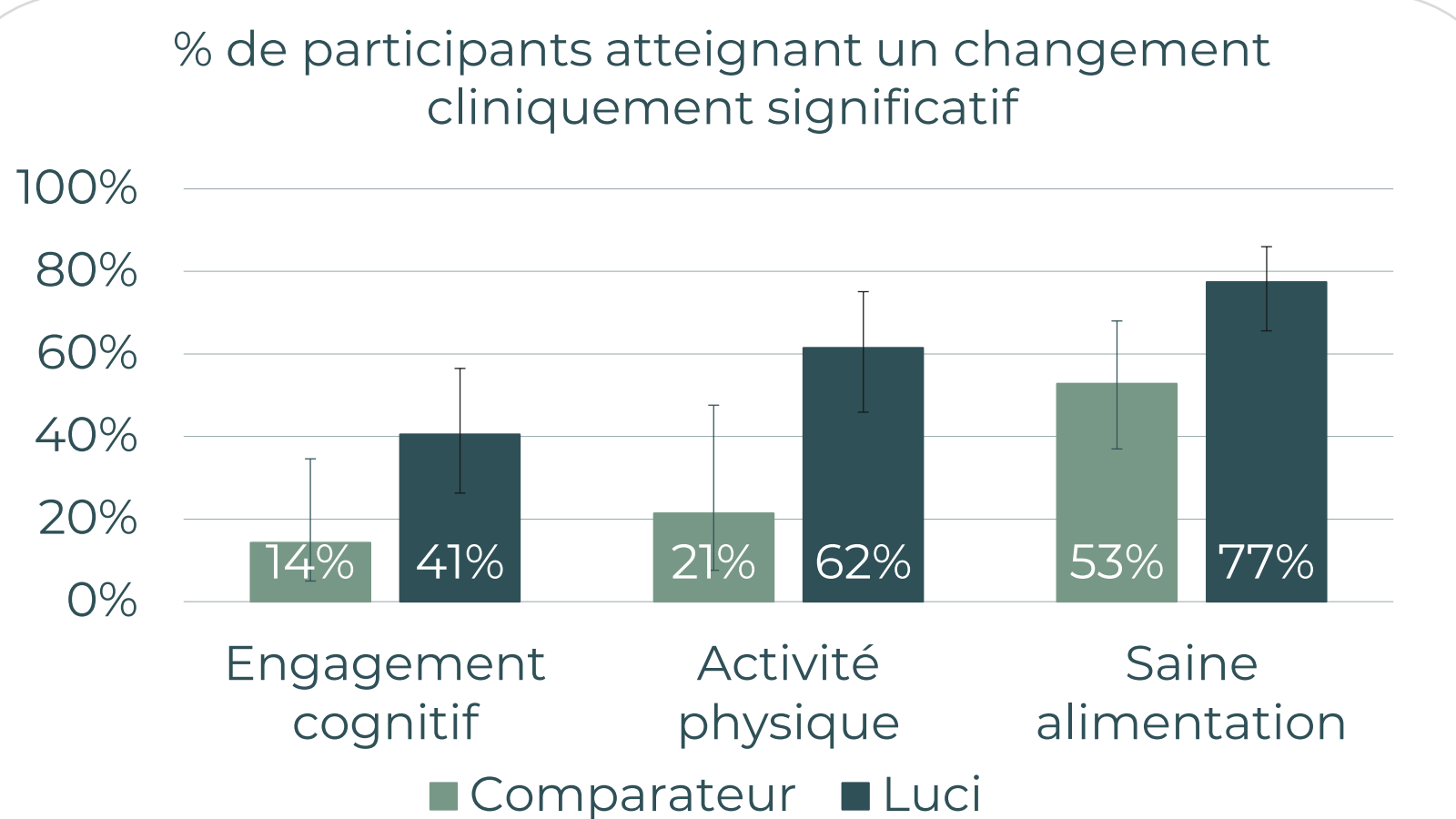
Étude pilote de faisabilité (2021)

Essai randomisé contrôlé (N = 119) - 24 sem.

La faisabilité du protocole est démontrée

Indicateurs	Définitions	Cibles	Résultats
Recrutement	# participants randomisés par mois	≥ 30/mois	119/1 sem.
Enrôlement	# participants randomisés / # participants évalués	≥ 48 %	76 %
Rétention	% de participants randomisés ayant complété ≥ 1 mesure à 24 semaines	≥ 75 %	92 %
Adhésion	% de participants Luci ayant assisté à ≥ 12 rencontres	≥ 70 %	88 %

Les changements d'habitudes de vie sont plus importants avec Luci



Population cible : personnes de 50 à 70 ans, sans trouble cognitif, ne suivant pas les recommandations en matière de santé dans au moins un domaine d'intervention ; Changement cliniquement significatif = associé à une diminution du risque de maladies chroniques.

Milieu réel

Une portée large

- 136 102 visiteurs
- 9 654 nouveaux comptes
- 7 319 évaluations des habitudes de vie
- 108 588 contenus consultés
- 1 304 rencontres conseillers

Un impact réel*

- 91 % Ont amélioré leurs habitudes de vie dans au moins un domaine d'intervention
- 99 % Estiment avoir amélioré leurs connaissances sur les comportements favorisant la santé du cerveau

Une satisfaction élevée*

- 100 % Recommanderaient le programme Luci
- 94 % Affirment que la plateforme est facile à utiliser

Population cible : adultes. Période : oct. 2024 - oct. 2025. * Information collectée uniquement chez les participants ayant un parcours avec accompagnement.

Leçons apprises et pistes d'optimisation

Facteurs de réussite :

- Équipe multidisciplinaire
- Approche itérative et amélioration continue

Défis rencontrés :

- Difficulté partagée par plusieurs initiatives de prévention à rejoindre certains publics
- Variabilité de l'engagement dans la durée.

Pistes d'optimisation :

- Renforcer la collaboration avec les professionnels de la santé et les autres acteurs en prévention pour diversifier les profils de participants et soutenir l'engagement.
- Intégrer des technologies émergentes (par ex., intelligence artificielle) pour offrir des parcours plus personnalisés et inclusifs.

Conclusion

Les résultats démontrent l'impact réel et l'intérêt marqué du public pour les programmes numériques tels que Luci.

Ils illustrent le potentiel des interventions multidomaines fondées sur des données probantes pour une prévention de précision à grande échelle.

Références : Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2025). Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035 (No 25-297-04W). Gouvernement du Québec. Czajkowski et al. From ideas to efficacy: The ORBIT model for developing behavioral treatments for chronic diseases. Health Psychol. 2015 Oct;34(10):971-82.



Luci

Financement : Sojceci II Ltd., Agence de santé publique du Canada
Contact : ilussier@lucilab.ca

28^{ES} JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE