

## **Élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé 2025**

**Appel à contribution présenté par :**

**Lucilab Inc.**

**Intervention de précision et innovation  
au service de la prévention**

**15 avril 2025**

**Personne à contacter :**

Marc-André Chagnon, Président

[machagnon@lucilab.ca](mailto:machagnon@lucilab.ca)

514-712-7192

## Résumé

Lucilab soumet une proposition pour inscrire le programme en santé numérique Luci, une solution de prévention de précision, dans la Stratégie nationale de prévention en santé 2025. Déployée à grande échelle, cette solution numérique fondée sur des données probantes peut contribuer à améliorer les habitudes de vie, prévenir les maladies chroniques et alléger la pression sur le réseau de la santé.

## Introduction

Le Québec est confronté à une hausse anticipée et préoccupante de la prévalence des maladies chroniques, incluant les troubles neurocognitifs, notamment en raison du vieillissement accéléré de sa population. Ces maladies ont des effets significatifs en santé publique : elles réduisent la qualité de vie des personnes atteintes et de leurs proches, augmentent le risque de multimorbidité et de mortalité, et exercent une pression croissante sur le réseau de la santé, tant en matière de soins et services que de coûts.

Des données probantes démontrent qu'une proportion importante de ces maladies pourrait être évitée en agissant sur les facteurs de risque modifiables liés au mode de vie. Or, les données québécoises révèlent qu'une faible proportion de la population adulte – notamment les personnes âgées – adhère aux recommandations en matière de saines habitudes de vie.

La promotion d'un mode de vie sain constitue une stratégie de prévention efficace, associée à une réduction de la morbidité et à un retour sur investissement avéré. Selon les interventions, les investissements en prévention peuvent générer un retour de 2 à 20 \$ pour chaque dollar investi, réduisant ainsi les coûts pour le système de santé québécois.<sup>1</sup>

Il devient donc essentiel de rendre accessibles au plus grand nombre des programmes conçus pour favoriser l'adoption et le maintien de comportements favorables à la santé. Pour être efficaces, ces initiatives doivent être adaptées à la réalité des adultes et des personnes âgées et s'appuyer sur les meilleures pratiques en matière de changement de comportement.

L'amélioration des habitudes de vie peut aider à prévenir ou retarder l'apparition de la maladie ou en atténuer les effets, et ainsi réduire le fardeau de la santé publique. Miser sur la prévention peut engendrer une réduction significative des coûts pour le réseau de la santé du Québec, qui fait face à un déficit budgétaire considérable.

## Luci : une solution numérique de prévention personnalisée

Développé par Lucilab, le programme Luci s'inscrit directement dans cette logique. Cette plateforme numérique interactive vise à aider les individus à progresser vers une transformation concrète et durable de leur mode de vie. L'intervention se concentre sur trois domaines clés : l'alimentation, l'activité physique et l'engagement cognitif — des facteurs de risque modifiables associés à plusieurs maladies chroniques, telles que les maladies cardio-métaboliques et les troubles neurocognitifs. Cette approche de prévention innovante allie les principes de la science comportementale à ceux de la prévention de précision, en tenant compte des déterminants de la santé.

Luci propose une expérience flexible et personnalisée, visant à répondre aux besoins particuliers des personnes usagères (p. ex., profil de risques, motivations, milieu de vie). Elles peuvent choisir de cheminer de façon autonome ou avec l'accompagnement d'un-e

<sup>1</sup> Saving lives, spending less: the case for investing in noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240041059>

conseiller·ère·s en saines habitudes de vie (programme d'intervention sur 12 semaines). Luci propose un ensemble d'outils conçus avec l'objectif de renforcer la littératie en santé et favoriser l'autonomisation des individus.

Luci s'adresse aux adultes, avec ou sans condition de santé, incluant les personnes à risque ou vivant avec une maladie chronique, s'inscrivant ainsi dans une approche allant de la prévention primaire à tertiaire. Avec son approche novatrice, combinant technologie et accompagnement humain, elle permet de rejoindre une diversité de clientèle. Des consultations régulières avec la clientèle permettent à Lucilab d'adapter continuellement la plateforme à la littératie numérique, aux besoins et aux réalités des utilisateur·trices.

Accessible à partir de tout fureteur et sur tous types d'appareils, Luci offre de nombreux avantages comparativement à une prestation en personne. Pour l'utilisateur·trice, cela se traduit par une réduction des obstacles à la participation (p. ex. : contraintes géographiques) et une commodité accrue (p. ex. : participation à domicile, flexibilité d'horaire). En outre, Luci peut être déployé à grande échelle sans nécessiter d'infrastructures physiques importantes, ce qui permet de réduire significativement les coûts de déploiement.

Grâce à l'intégration progressive de l'intelligence artificielle (IA) à sa plateforme, Luci présente un fort potentiel en matière de prévention de précision à grande échelle. Cette automatisation intelligente permettra d'offrir des recommandations et un accompagnement d'un niveau de personnalisation accru, mais également d'optimiser l'allocation des ressources humaines, tout en améliorant l'efficacité des coûts et la capacité de déploiement du programme.

Il importe de souligner que la plateforme numérique Luci respecte la réglementation canadienne en matière de confidentialité et de sécurité des données.

### **Impact sur les habitudes de vie**

Luci a démontré, dans des études cliniques et sur le terrain, sa capacité à susciter l'engagement des personnes utilisatrices et à faciliter des changements concrets dans leur mode de vie. Le programme est également très apprécié par ses utilisateur·trices, avec des cotes élevées de satisfaction et d'utilisabilité.

Dans un essai randomisé et contrôlé de 24 semaines, 84,7 % des participant·e·s ayant reçu l'accompagnement Luci ont atteint un changement cliniquement significatif dans au moins un domaine, comparativement à 60,6 % dans le groupe comparateur. Cette proportion atteignait 76,9 % chez les participant·e·s du programme grand public.

### **Implantation et portée**

Depuis son lancement au grand public en 2021, Luci a accueilli près de 258 500 personnes. Plus de 13 500 d'entre elles se sont inscrites pour accéder aux outils d'autogestion ou bénéficier de l'accompagnement d'un·e conseiller·ère. Ces chiffres témoignent de l'intérêt de la population pour ce type de ressources numériques de prévention.

Le déploiement de Luci s'opère également en première ligne grâce à des projets pilotes implantés avec les CISSS de Laval et du Bas-Saint-Laurent. En 2025, Luci a été intégré comme ressource au Guichet d'accès à la première ligne (service 8-1-1 Laval) ainsi qu'à certains Groupes de médecins de famille. Ces initiatives visent à améliorer l'accès à des services de prévention en complémentarité ou en remplacement des services existants au sein du réseau. Luci soutient ainsi les équipes cliniques en réduisant la pression sur les services de première ligne, tout en diminuant le temps d'attente pour les personnes usagères.

Le programme Luci est adaptable à divers contextes cliniques et réalités sociodémographiques, ce qui en fait un levier pertinent pour des clientèles variées, incluant les personnes en situation d'iniquité. Une généralisation de Luci pourrait contribuer à désengorger les services de première ligne et à réduire la fréquence des consultations évitables.

### Dimensions de valeur

- Promouvoir l'inclusion en tenant compte des profils variés de littératie en santé et la diversité de besoins;
- Renforcer la littératie en santé et l'autonomisation des adultes québécois dans leur changement d'habitudes de vie;
- Améliorer le bien-être et réduire les enjeux de santé liés au mode de vie, dans un contexte de vieillissement démographique;
- Faciliter l'accès équitable à des outils de prévention, notamment dans les régions rurales et éloignées et/ou celles où la demande excède l'offre, grâce à une solution numérique évolutive et facilement déployable à grande échelle;
- Alléger la pression sur le système de santé et optimiser l'utilisation des ressources et diminuer les coûts.

### Recommandations

1. Inscrire Luci dans la Stratégie nationale de prévention en santé comme outil éprouvé de prévention de précision et de santé numérique.
2. Établir un partenariat structurant entre Lucilab et le gouvernement du Québec pour soutenir une mise à l'échelle provinciale.
3. Déployer de nouveaux projets pilotes en partenariat avec les CISSS/CIUSSS, afin de valider les effets du programme à plus grande échelle et favoriser l'équité d'accès.
4. À terme, intégrer Luci dans les services de première ligne du réseau de la santé en tant que ressource de prévention complémentaire.

### Conclusion et appel à l'action

Le programme Luci représente une opportunité stratégique et concrète de moderniser l'approche québécoise en matière de prévention. Déjà éprouvé, apprécié et opérationnel, il offre une solution simple, accessible et scientifiquement fondée, dont le déploiement à l'échelle provinciale est réalisable avec l'appui du gouvernement.

Une généralisation de l'accès à Luci contribuerait à améliorer la santé de la population québécoise, à réduire la prévalence de maladies évitables, et à générer des économies substantielles pour le réseau de la santé. Cette approche viendrait renforcer les efforts déjà déployés par le gouvernement du Québec et ses nombreux partenaires engagés en prévention.

Ensemble, faisons du Québec un modèle d'innovation en santé publique. Agissons dès maintenant pour bâtir une société en meilleure santé, plus résiliente et plus équitable.