



MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Préserver son autonomie après 60 ans : tout savoir sur le programme ICOPE



1. Qu'est-ce que le programme ICOPE ?

ICOPE (pour **I**ntegrated **C**are for **O**lder **P**eople) est un programme de santé publique développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et mis en œuvre en France pour **prévenir la perte d'autonomie** chez les personnes âgées de 60 ans et plus.

Il repose sur une idée simple : **repérer le plus tôt possible les premiers signes de fragilité** pour agir avant qu'ils ne s'aggravent. Ce programme gratuit est déployé progressivement en France. Il permet de mettre en place une évaluation et des conseils personnalisés. Il est recommandé de réaliser ce questionnaire tous les 6 mois.

2. À qui s'adresse ICOPE ?

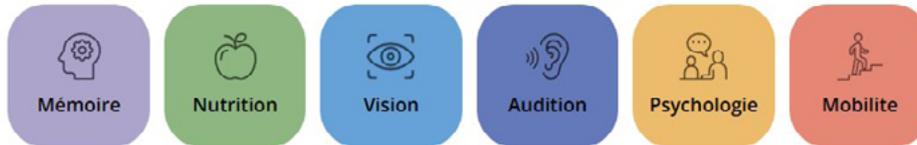
Le programme s'adresse à :

- Toute personne de 60 ans et plus, en bonne santé ou présentant des premiers signes de fragilité ;
- Les proches aidants ou membres de la famille souhaitant accompagner un senior.

3. Comment fonctionne le programme ?

Le dispositif ICOPE permet de **repérer des signes de fragilité pouvant entraîner une perte d'autonomie**, en remplissant un questionnaire accessible depuis un smartphone ou un ordinateur.

Ces six grandes fonctions essentielles au maintien de l'autonomie sont :



Le questionnaire peut être réalisé :

- En autonomie via une application mobile gratuite ;
- Accompagné par un proche aidant, une personne de votre entourage ou un professionnel.

4. Comment bénéficier au mieux du programme ICOPE selon mon lieu de résidence ?

En fonction de votre lieu de résidence, deux situations sont possibles :

- 1 • Après avoir rempli le questionnaire, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé et organisé avec des professionnels de santé de votre département.
- 2 • Si ce suivi n'est pas encore organisé près de chez vous, vous pouvez remplir l'auto-questionnaire via l'une des applications proposées.

Selon les résultats, vous pouvez contacter un de vos professionnels de santé de proximité afin de bénéficier d'un accompagnement dédié.

Les applications disponibles sur l'ensemble du territoire français sont référencées dans le catalogue de services de [Mon espace santé](#) :

- ICOPE Monitor
- ICOPE et Moi : ICOPE
- Digicope

Renseignez votre **département de résidence** pour savoir quels outils sont à votre disposition pour remplir l'auto-questionnaire, en suivant ce lien : [programme icope | Santé.fr](https://programme.icope.fr/Santé.fr)



À terme, cette application sera directement accessible via l'Assurance maladie.