

Santé après 60 ans : prévenir, agir et rester en forme

Seniors : testez votre niveau d'autonomie dès 60 avec un questionnaire en ligne et rapide

Pour aider les seniors à repérer les premiers signes de fragilité, le programme ICOPE (Integrated Care for Older People), lancé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), propose un questionnaire pour évaluer les 6 fonctions essentielles de l'autonomie et identifier d'éventuelles anomalies à prendre en charge.

PAR SENIORACTU.COM | Publié le Lundi 22 Septembre 2025

Pourquoi utiliser ICOPE ?

Le programme ICOPE, soutenu par le ministère de la Santé et de la Prévention, permet de détecter précocement des signes de déclin parmi les 6 fonctions essentielles :

- mémoire : évaluer votre capacité à retenir et à vous souvenir ;
- nutrition : vérifier si votre alimentation couvre vos besoins ;
- vision : testez vos acuités visuelles ;
- audition : contrôler votre capacité à entendre discrètement ;
- bien-être psychologique : identifier d'éventuels signes de stress, d'anxiété ou de déprime ;
- mobilité : évaluer votre capacité à vous déplacer sans difficulté.

À qui s'adresse ce questionnaire ?

Il s'adresse à toute personne de 60 ans et plus souhaitant préserver sa forme physique, morale et intellectuelle grâce à des réflexes simples.

Il peut aussi être utilisé par les aidants ou les professionnels de santé pour accompagner les personnes âgées dans le maintien de leur autonomie.

À savoir

Les rendez-vous « Mon bilan prévention », proposés entre 60 et 65 ans puis entre 70 et 75 ans, constituent le moment idéal pour parler de son autonomie à son professionnel de santé.

Comment l'utiliser ?

Le questionnaire ICOPE permet d'évaluer chaque fonction à travers quelques questions simples. Le test est gratuit et ne vous prendra pas plus de 10 minutes. Il peut être rempli en toute autonomie par la personne concernée ou avec l'aide d'un proche.

Vous pouvez le compléter via l'application pour tablette et smartphone ou via la version web sur un ordinateur :

- ICOPE Monitor : télécharger l'application sur Google Play ou l'App Store ou voir la version web ;
- DIGICOPE : télécharger l'application sur Google Play ou l'App Store.

Il vous suffit ensuite de créer un compte. En quelques minutes, l'application vous guidera à travers un test simple et rapide.

À noter

Il est recommandé de consulter votre médecin traitant pour une évaluation approfondie si les résultats sont préoccupants. Dans le cas contraire, il est conseillé de répéter le test tous les 6 mois. Pensez à bien conserver l'identifiant reçu par mail pour la prochaine évaluation.

Source

https://www.senioractu.com/Seniors-testez-votre-niveau-d-autonomie-des-60-avec-un-questionnaire-en-ligne-et-rapide_a26509.html