

Communiqué de presse,  
le 9 juin 2023

# APPLICATION « ICOPE et MOI » : POUR ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

**L'Équipe Régionale Vieillessement et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) portée par le CHU de Tours, en partenariat avec les CPTS O'Tours (37) et la Salamandre (41), le GIP e-santé Centre-Val de Loire, la CPAM d'Indre-et-Loire et du Loir-et-Cher, la MSA Berry-Touraine et de nombreux partenaires, lancent aujourd'hui une application pour favoriser le maintien de l'autonomie à partir de 60 ans : l'application « ICOPE et Moi », actuellement en expérimentation sur 48 communes d'Indre-et-Loire\* et 110 communes du Loir-et-Cher\*\*.**

## LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE ET L'AVANCÉE EN ÂGE

Le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus sur le territoire national va continuer d'augmenter dans les années à venir (prévision de 31.9% de personnes âgées de 60 ans et plus en 2050, selon une étude de l'Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques INSEE, réalisée 2021).

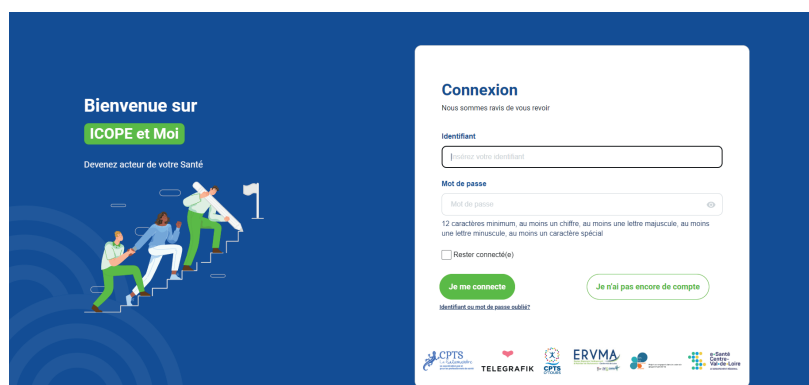
Si l'espérance de vie s'allonge, l'âge d'apparition de la première incapacité évolue peu au fil des années (67 ans pour les femmes, 65,6 ans pour les hommes, selon une étude de l'INSEE réalisée en 2021). Nous vivons donc plus longtemps, mais également plus longtemps avec une ou plusieurs incapacités fonctionnelles (perte de mobilité, de mémoire, difficultés à programmer un voyage, à déclarer ses impôts en ligne, ...).

Il est donc important d'adopter un mode de vie favorable à la santé et de contrôler régulièrement ses capacités afin de préserver son autonomie le plus longtemps possible.

## L'APPLICATION GRATUITE « ICOPE et Moi », ISSUE D'UN PROGRAMME DE L'OMS

Le programme ICOPE « Integrated Care for Older People » (autrement dit « je gère ma santé ») conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), permet de tester soi-même son autonomie, à partir d'une application simple, rapide et efficace : l'application « ICOPE et Moi ».

Cette application entièrement gratuite a été élaborée par l'Équipe Régionale Vieillessement et Maintien de l'Autonomie du CHU de Tours et ses partenaires, selon les recommandations de l'OMS et en lien avec le ministère de la Santé et de la Prévention et la Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CNAM). Elle est à ce jour déployée sur 48 communes d'Indre-et-Loire\* et 110 communes du Loir-et-Cher\*\* (territoires de l'expérimentation ICOPE nationale). Elle est accessible sur téléphone, tablette et ordinateur.



Le test proposé porte sur les 6 principales capacités fonctionnelles du corps : audition, vision, mobilité, appétit, humeur, mémoire.

Il peut être réalisé soi-même, de chez soi, en moins de 10 minutes, et doit être réitéré tous les 6 mois afin de permettre une surveillance optimale de son autonomie (un rappel pourra être envoyé par sms ou par mail). Il se compose de questions simples et d'un exercice nécessitant l'usage d'une chaise.

.../...

Selon les résultats obtenus, les utilisateurs pourront bénéficier de conseils de prévention (notamment à travers le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)), ou bien bénéficier d'un parcours de soins personnalisé et adapté à leurs besoins, afin de préserver leur autonomie le plus longtemps possible (un professionnel de santé contactera l'utilisateur afin de proposer une évaluation plus approfondie et débiter le parcours de soins).

Ce test peut également être réalisé dans le cadre d'une consultation avec un professionnel de santé.

Cette expérimentation vise à être généralisée à partir de 2025. L'ensemble des territoires pourra alors utiliser l'application.



## COMMENT UTILISER L'APPLICATION « ICOPE et MOI »

1) Télécharger l'application  
« ICOPE et Moi »

Sur Android



1) Accéder au site internet  
« ICOPE et Moi »

Sur IOS



2) Créer un compte  
3) Répondre aux questions posées (environ 10 minutes)

**Egalement accessible :**

[en cliquant ici](#)

ou en tapant « ICOPE et Moi » dans un navigateur de recherche internet

### Les communes de l'expérimentation

#### \* En Indre-et-Loire :

Tours, Joué-les-Tours, Chambray-les-Tours, La Riche, Saint-Pierre-des-Corps, Saint-Avertin, La Ville-aux-Dames, Larçay, Veigné, Evres, Truyes, Montbazou, Sorigny, Monts, Artannes-sur-Indre, Ballan-miré, Savonnières, Berthenay, Saint-Genouph, Luynes, Fondettes, La Membrolle sur Choisilles, Mettray, Chanceaux-sur-Choisilles, Parçay-Meslay, Notre-Dame-D'oe, Roche-corbon, Vouvray, Vernou-sur-Brenne, Chançay, Noizay, Montlouis-sur-Loire, Veretz, Saint-Branch, Sainte-Catherine-de-Firebois, Villeperdue, Thilouze, Vilaines-les-Roches, Saché, Pont-de-Ruan, Villandry, Druye, Cinq-Mars-la-Pile, Coteaux-sur-Loire, Langeais, Mazières-de-Touraine, Saint-Etienne-de-Chigny.

#### \*\* Dans le Loir-et-Cher :

Blois, Vineuil, La -Chaussée-Saint-Victor, Saint-Gervais-la-Forêt, Mont-Près-Chambord, Cellettes, Seur, Chailles, Valencisse, Saint-Sulpice, Herbault, Saint-Lubin-en-Vergonnois, Villebarou, Saint-Claude-de-Diray, Saint-Denis-sur-Loire, Montlivault, Masilves, Chambord, Thoury, Huisseau-sur-Cosson, Neuzy, Bracieux, Tour-en-Sologne, Cour-Chevergnay, Chitenay, Les Montils, Cormeray, Chevergnay, Fontaines-en-Sologne, Courmemin, Sessay, Fresnes, Oisly, Sambin, Monthou-sur-Bievre, Valaire, Cande-sur-Beuvron, Veuzain-sur-Loire, Chaumont-sur-Loire, Rilly-sur-Loire, Monteaux, Mesland, Valloire-sur-Cisse, Santenay, Saint-Etienne-des-Guérets, Saint-Cyr-du-Gault, Francay, Lancôme Gombergean, Pray, Landes le Gaulois, Saint-Bohaire, Marolles, Villerbon, Cour-sur-Loire, Menars, Saint-Dye-sur-Loire, Crouy-sur-Cosson, Vileny, Dhuizon, La-Marolle-en-Sologne, Montrieux-en-Sologne, Bauzy, Vernou-en-Sologne, La Ferté-Saint-Cyr, Muides-sur-Loire, Suevres, Mer, Mulsans, Averdon, Fosse, La-Chapelle-Vendomoise, Tourailles, Villefrancoeur, Champigny-en-Beauce, Villemardy, Rhodon, Conan, Maves, La Chapelle-Saint-Martin-en-Plaine, Courbouzon, Villexanton, Avaray, Saint-Laurent-Nouan, Lestieux, Seris, Concriers, Talcy, Villeroclain, La-Madeleine-Villefrouin, Roches, Josnes, Le-Plessis-l'Echelle, Villeneuve Fouville, Baigneaux, Sainte-Gemmes, Epiais, Oucques, Sainte-Gemmes, Saint-Leonard-en-Beauce, Briou, Marchenoir, Lorges, Villermain, Saint-Laurent-des-bois, Binas, Autainville, Vieuvry-le-Rayé, Le-Controis-en-Sologne.

### CONTACT PRESSE

CHRU de Tours - Direction de la communication

Véronique Landais-Purnu - 02 47 97 72 - 06 83 85 42 49 - [v.landais-purnu@chu-tours.fr](mailto:v.landais-purnu@chu-tours.fr)

