

Livret de Recommandations

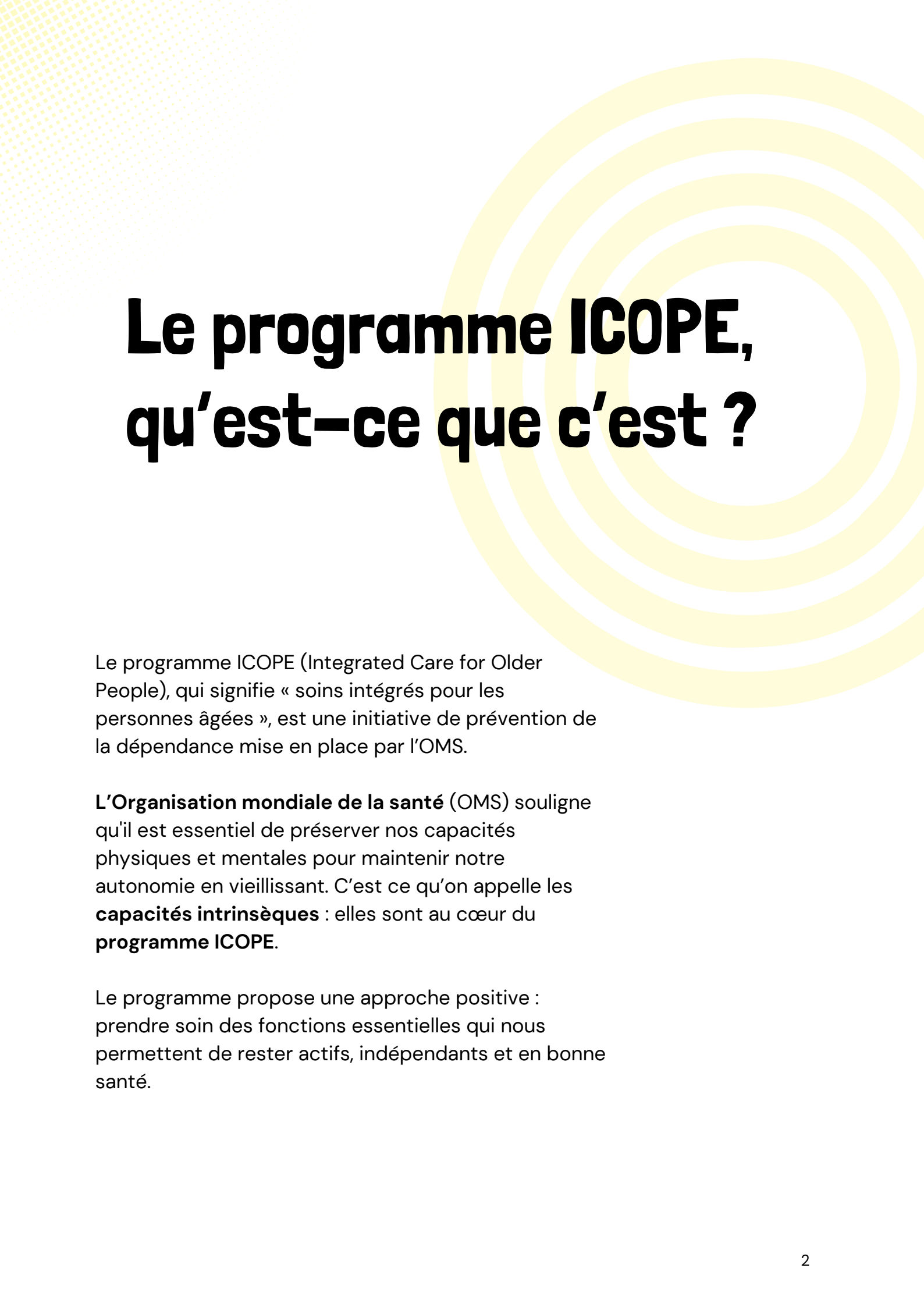


Sommaire



Le programme ICOPE – qu'est-ce que c'est ?	2
Les 6 capacités intrasèques	3
Capacité cognitive	4
Capacité psychologique	6
Capacité nutritionnelle	8
Capacité auditive	10
Capacité visuelle	12
Capacité motrice	14
Ressources générales	16





Le programme ICOPE, qu'est-ce que c'est ?

Le programme ICOPE (Integrated Care for Older People), qui signifie « soins intégrés pour les personnes âgées », est une initiative de prévention de la dépendance mise en place par l'OMS.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) souligne qu'il est essentiel de préserver nos capacités physiques et mentales pour maintenir notre autonomie en vieillissant. C'est ce qu'on appelle les **capacités intrinsèques** : elles sont au cœur du **programme ICOPE**.

Le programme propose une approche positive : prendre soin des fonctions essentielles qui nous permettent de rester actifs, indépendants et en bonne santé.

Les 6 capacités intrasèques



MOBILITÉ

capacité de se déplacer
(locomotion, équilibre...).



COGNITION

Cela inclut la mémoire,
la concentration, la
prise de décisions.



PSYCHOLOGIE

Il s'agit de l'humeur, de
l'envie de faire des
activités, et de l'absence
de signes de dépression
ou d'anxiété.



VISION

Voir clairement est
essentiel pour la
sécurité et l'autonomie.



AUDITION

Bien entendre permet
de rester connecté aux
autres et de participer
à la vie sociale.



NUTRITION

Bien manger, avoir de
l'énergie, maintenir un
poids santé.

Capacité cognitive



Conseils préventifs

- Pratiquez des activités de stimulation cognitive en solo : lecture, jeux de casse-têtes ou Sudoku, apprentissage de nouvelles compétences, musique, etc.
- Maintenez une vie sociale active : interactions familiales, loisirs, discussions d'actualité, activités communautaires.
- Soyez physiquement actif tous les jours en pratiquant tout type d'activités physiques (marche, jardinage, le yoga, natation, danse, vélo, etc.).
- Protégez votre cœur en surveillant de près votre tension artérielle, votre cholestérol et votre diabète pour préserver les fonctions cérébrales.
- Diminuez ou cessez complètement votre consommation d'alcool et de tabac.
- Faites dépister votre ouïe en cas de suspicion de perte auditive.
- Consultez un professionnel de la santé si vous vous sentez dépressif.
- Dormez de 6 à 8 heures chaque nuit pour préserver la santé de votre cerveau.
- Adoptez une alimentation stimulante pour le cerveau (riche en poissons gras, baies, légumes à feuilles et noix) et veillez à une hydratation optimale tout au long de la journée.

Capacité cognitive



Ressources supplémentaires

Société Alzheimer du Canada : <https://alzheimer.ca/fr>

LuciLab : <https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>

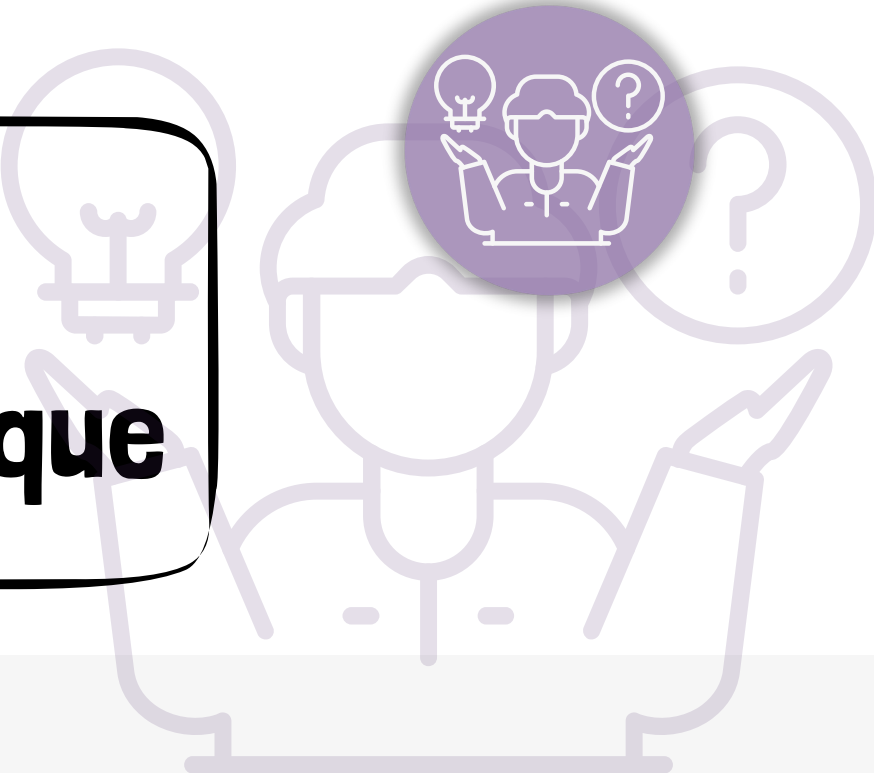
Sources

MoCA Cognition Portal. *How can I stimulate my brain?* [en ligne]. Disponible à : <https://portal.mocacognition.com/questions-and-answers/how-can-i-stimulate-my-brain>

Organisation mondiale de la Santé. *Integrated care for older people (ICOPE) : guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*, 2^e éd. Genève : OMS ; 2024. Disponible à : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380175/9789240103726-eng.pdf?sequence=1>

Société Alzheimer Canada. *10 façons de réduire le risque d'un trouble neurocognitif*. Toronto : Société Alzheimer Canada ; 2025. Disponible à : <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-reduire-le-risque-dun-trouble-neurocognitif/10-manieres>

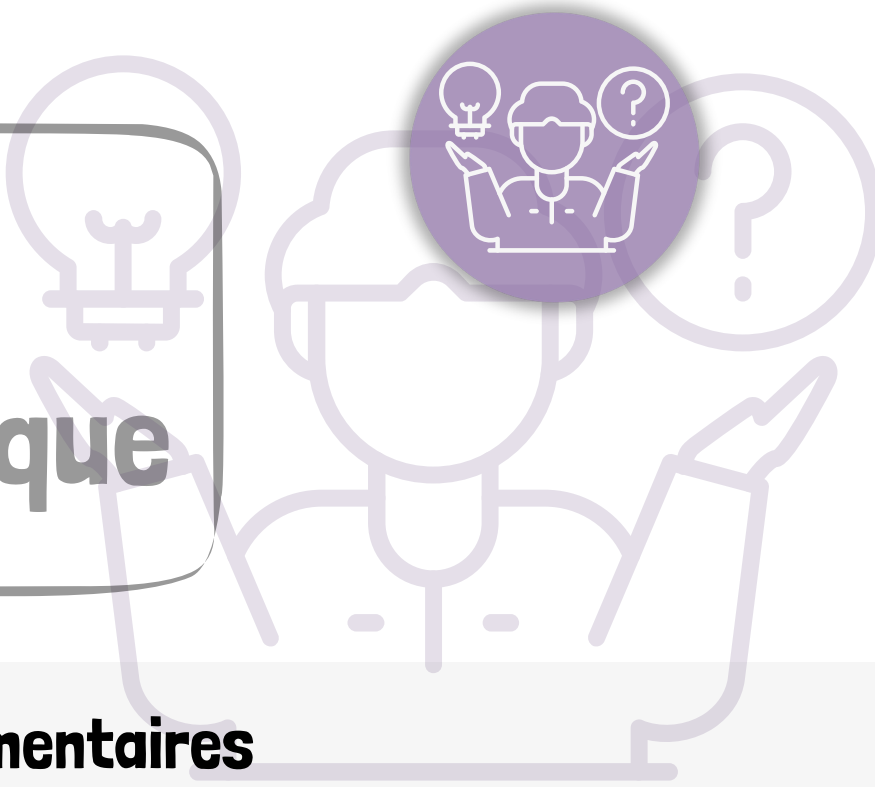
Capacité psychologique



Conseils préventifs

- Soyez physiquement actif tous les jours en pratiquant tout type d'activités physiques (marche, jardinage, le yoga, natation, danse, vélo, etc.).
- Maintenez un rythme de sommeil régulier de 6 à 8 heures de bonne qualité.
- Adopter une alimentation saine et équilibrée.
- Maintenez une vie sociale active : interactions familiales, loisirs, activités communautaires.
- Apprendre des techniques de gestion du stress (relaxation, méditation).
- Reconnaître que les symptômes dépressifs ne sont pas une fatalité et qu'ils se traitent. Veuillez demander de l'aide.
- Diminuez ou cessez complètement votre consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

Capacité psychologique



Ressources supplémentaires

Programme de visites amicales par des bénévoles :

<https://petitsfreres.ca/formulaire-briser-mon-isolement/>

Programme de visites amicales par des bénévoles :

<https://petitsfreres.ca/formulaire-briser-mo> Ressources sur l'isolement social et la solitude : <https://ccsmh.ca/personnes-ainees-proches-aidants/?lang=fr>

Ligne de prévention du suicide : <https://suicide.ca/fr> ou 1 866 APPELLE (277-3553)

Sources

Gouvernement du Québec. *Maintenir une bonne santé mentale*. Québec :

Gouvernement du Québec ; 2025. Disponible à :

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale>

Organisation mondiale de la Santé. *Integrated care for older people (ICOPE) : guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*, 2^e éd.

Genève : OMS ; 2024. Disponible à :

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380175/9789240103726-eng.pdf?sequence=1>

Capacité nutritionnelle



Conseils préventifs

- Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/>
- Mangez en plus petites portions et plus souvent (5–6×/jour) si les plus gros repas sont difficiles à consommer.
- Faites de l'activité physique pour optimiser l'utilisation des protéines et stimuler l'appétit. une alimentation saine et équilibrée.
- Exposez-vous au soleil de manière sécuritaire pour favoriser la synthèse de vitamine D.
- Assurez-vous de vous brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes avec un dentifrice fluoré.
- Partagez vos repas en bonne compagnie.
- Buvez 1,6 à 2 L de liquides par jour, même si la sensation de soif diminue. L'eau, le lait, le jus, le café, les tisanes et les soupes peuvent tous contribuer à une bonne hydratation.
- Mangez une variété de légumes, de fruits, d'aliments à grains entiers (avoine, pâtes de blé entier) et d'aliments protéinés (œuf, noix, poissons, haricots, viandes, produits de soya) que vous aimez ; limiter les gras libres et les sucres ajoutés.

Capacité nutritionnelle



Ressources supplémentaires

« Popote roulante » / Meals on Wheels

211 : Ressources communautaires : services de transport pour vous rendre à l'épicerie et les services de livraison, services de livraison d'aliments et de repas, programmes de dîners et de repas de groupe, cours de cuisine et les cuisines communautaires, centres de services bénévoles pour vous aider à faire vos courses

LuciLab : <https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>

Sources

Organisation mondiale de la Santé. *Integrated care for older people (ICOPE) : guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*, 2^e éd. Genève : OMS ; 2024. Disponible à : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380175/9789240103726-eng.pdf?sequence=1>

Gouvernement du Canada. *Une saine alimentation pour les aînés*. Ottawa : Gouvernement du Canada ; 2022. Disponible à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/#section-2>

Capacité auditive



Conseils préventifs

- N'insérez rien dans vos conduits auditifs et ne partagez pas vos écouteurs.
- Nettoyez uniquement la partie externe du pavillon de vos oreilles avec un linge doux.
- Évitez d'être exposé à des bruits forts ; utilisez des bouchons en milieux bruyants.
- Consultez un professionnel en cas de douleur, d'écoulement ou de baisse d'audition.
- Diminuez ou cessez complètement votre consommation de tabac.
- Pratiquez au moins 150 minutes par semaine d'activité physique aérobique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense ou combinez-les (danse, marche rapide, natation, cyclisme, etc.)
- Adoptez une alimentation saine en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/>
- Assurez une bonne gestion de votre diabète, si tel est le cas, en adoptant de saines habitudes de vie et en suivant les conseils de votre professionnel de la santé.

NOTE

Les aides auditives peuvent être couvertes par la RAMQ, selon certains critères, lorsqu'elles sont recommandées par un audiologiste.

Capacité auditive



Ressources supplémentaires

Audition Québec : <https://auditionquebec.org/>

Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec :
<https://www.ooaq.qc.ca/>

Ressources pour suivi après le lavage d'oreille

Formulaire HHIE-S (insérer le lien vers le formulaire)

[Application hearWHO](#)

Sources

Organisation mondiale de la Santé. *Integrated care for older people (ICOPE) : guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*, 2^e éd. Genève : OMS ; 2024. Disponible à :
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380175/9789240103726-eng.pdf?sequence=1>

Capacité visuelle



Conseils préventifs

- Limitez le temps de vision de près (écrans, cellulaires, tablette et lecture) en prenant des pauses régulières.
- Alternez la vision de loin et de près et pratiquez des exercices oculaires en balayant votre champ visuel.
- Ne frottez pas vos yeux et nettoyez vos paupières avec un savon doux ou une lingette oculaire.
- Utilisez un démaquillant à l'eau micellaire et appliquez des larmes artificielles sans agent de conservation si nécessaire.
- Protégez vos yeux des UV en portant des lunettes de soleil et un chapeau.
- Contrôlez vos facteurs de risque (diabète, hypertension, traitement corticoïde).
- Arrêtez de fumer pour réduire le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire.
- Veuillez consulter votre optométriste chaque 12 mois ou selon ses recommandations.

NOTE

L'examen de la vue annuel est couvert par la RAMQ pour les ≥ 65 ans, l'examen de dépistage pour les patients diabétiques et les urgences oculaires.

Capacité visuelle



Ressources supplémentaires

Ordre des Optométristes du Québec : <https://www.ooq.org/fr>

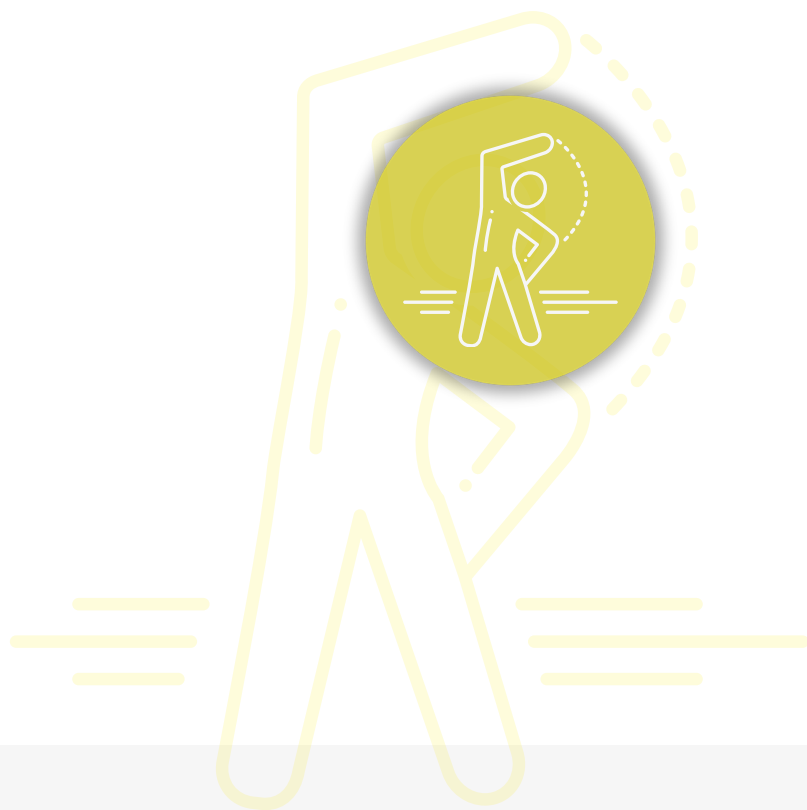
Association des Optométristes du Québec : <https://www.aognet.qc.ca/>

Sources

Organisation mondiale de la Santé. *Integrated care for older people (ICOPE) : guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*, 2^e éd. Genève : OMS ; 2024. Disponible à : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380175/9789240103726-eng.pdf?sequence=1>

Régie de l'assurance maladie du Québec. *Services optométriques*. Québec : RAMQ ; 2025. Disponible à : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-optometriques#:~:text=Service%20couvert%20pour%20tous,carte%20d'assurance%20maladie%20valide>

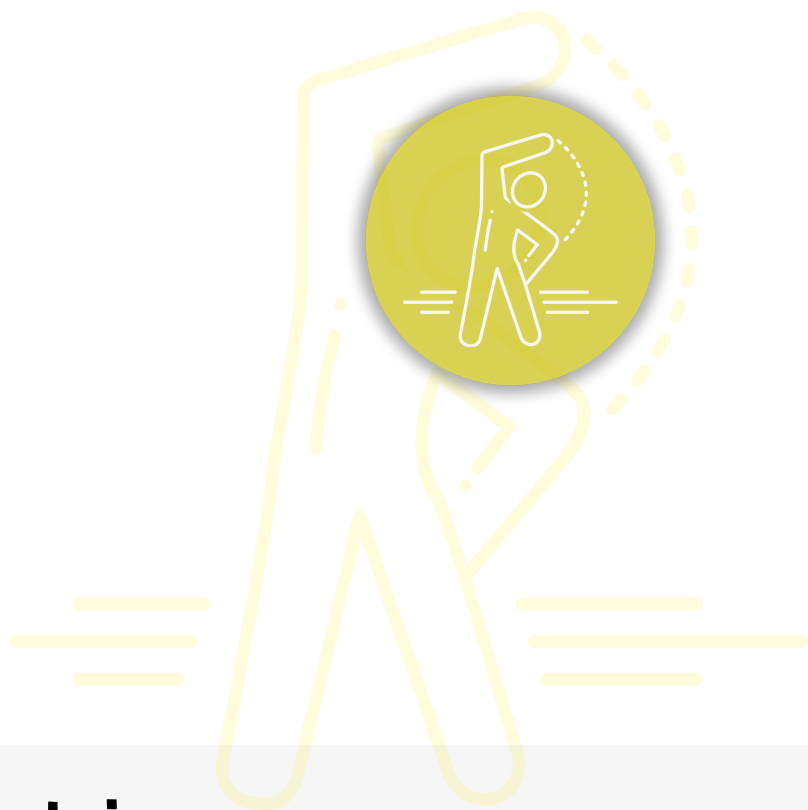
Capacité motrice



Conseils préventifs

- Pratiquez au moins 150 minutes par semaine d'activité physique aérobique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense ou combinez-les (danse, marche rapide, natation, cyclisme, etc.)
- Effectuez des exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine.
- Réalisez des activités de mobilité et d'équilibre (yoga, tai-chi) au moins 3 fois par semaine.
- Interrompez fréquemment les longues périodes assises ; tout mouvement compte.
- Dormez 6–8 heures par nuit en maintenant des horaires réguliers.
- Adaptez l'activité à vos capacités et progressez graduellement.
- Adoptez une alimentation saine.

Capacité motrice



Ressources supplémentaires

Le Go pour Bouger : <https://move5Oplus.ca/le-go-pour-bouger/>

DuraGyms

Programme Pied dans votre CIUSSS :

<https://santepublicquemontreal.ca/conseils-et-prevention/programmes-et-services-de-prevention/prevention-des-chutes-pied>

SAFE : <https://safe-seniors.com/fr>

ViviFrail : <https://vivifrail.com/fr/accueil/>

LuciLab : <https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>

Sources

Canadian Society for Exercise Physiology. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Ottawa : CSEP; 2025. Disponible à :

https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/

Organisation mondiale de la Santé. Integrated care for older people (ICOPE) : guidance for person-centred assessment and pathways in primary care, 2^e éd. Genève : OMS ; 2024. Disponible à :

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380175/9789240103726-eng.pdf?sequence=1>

Ressources générales

Votre CLSC (services d'aide à domicile et références selon vos besoins)

Info-Santé (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel avec une infirmière en cas de problème de santé non urgent, 24 h / jour) :
Composez le 8-1-1 poste 1

Info-Social (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel avec un travailleur social lors de situation difficile telle que détresse, anxiété, deuil, perte d'autonomie d'un proche, santé mentale, crise familiale, victime d'abus/violence, inquiétudes pour un proche, dépendance, autre, 24 h / jour) :
Composez le 8-1-1 poste 2

Service 211 (service de référence gratuit vers les ressources sociales et communautaires de votre région) : Composez le 2-1-1 ou visitez le <https://www.211qc.ca/>



**CENTRE D'EXCELLENCE POUR LA SANTÉ DURABLE DES AÎNÉS
SIMONE & EDOUARD SCHOUELA**

CENTRE OF EXCELLENCE FOR SUSTAINABLE HEALTH OF SENIORS

3755 Chem. de la Côte-Sainte-Catherine, Room E.0075
Montréal, QC H3T 1E2



contact@cedurable.ca



www.cedurable.ca



[Schouela CEDurable](#)



[@aging_CEDurable](#)

CENTRE D'EXCELLENCE POUR LA SANTÉ DURABLE DES AÎNÉS
SIMONE & EDOUARD SCHOUELA
CENTRE OF EXCELLENCE FOR SUSTAINABLE HEALTH OF SENIORS

