



# J'ai 60 ans et +

## Je préserve ma santé avec le programme **ICOPE**



*j'ai un suivi personnalisé*



*Je fais le point sur ma santé*

Je fais un test simple en 15 minutes



### SUR ORDINATEUR

je tape dans ma barre de recherche <https://www.icopemonitor.fr>



### SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application ICOPE Monitor



Plus de renseignements sur : [icope.fr](http://icope.fr)  
ou par mail à [contact@icopemonitor.com](mailto:contact@icopemonitor.com)

Ma santé avec ICOPE

**icope monitor**  
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

# Sommaire

Audition.....	p.5
Continence urinaire.....	p.6
Mémoire .....	p.7
Mobilité .....	p.8
Nutrition .....	p.9
Psychologie.....	p.10
Soin et soutien social .....	p.11
Soutien aux aidants .....	p.
Vision.....	p.

*Ce document a été élaboré à partir du site internet : <https://www.icope.fr/> afin de favoriser le déploiement du repérage des fragilités sur le territoire de la CPTS Plaine et Marais*



# Audition

L'audition baisse naturellement tout au long de la vie : c'est la presbycousie comparable à la presbytie pour la vision.

Certaines personnes ont une perte auditive qui arrive plus tôt et plus rapidement que d'autres.

La presbycousie se développe lentement et graduellement, donc la baisse de votre capacité à entendre peut passer inaperçue.

## Ce qu'il faut faire :

- Vous pouvez consulter votre médecin traitant et/ou un ORL pour passer un test auditif dès l'apparition d'une gêne auditive

Il existe un lien prouvé entre audition et déclin cognitif : prendre soin de son audition, c'est également prendre soin de son cerveau !

Entendre correctement, c'est pouvoir communiquer et maintenir le lien social.

## À qui s'adresser ?

- Audio-prothésiste,
- Médecin traitant,
- ORL



# Continence urinaire

Les personnes souffrant d'incontinence urinaire ont souvent le réflexe de réduire leur consommation de liquides. Moins boire est pourtant l'erreur à ne pas commettre (risque d'infection urinaire).

## Ce qu'il faut faire :

- Veiller à boire suffisamment (entre 1,5 et 2L suivant les personnes) et à répartir votre consommation de boisson tout au long de la journée.
- Pour éviter de vous lever la nuit, le mieux est de diminuer les boissons 2 heures avant le coucher. Attention, les soupes et les potages aussi constituent un apport hydrique important.
- Opter pour une activité physique régulière
- Lutter contre la constipation : les fruits et les légumes très riches en fibres comme les choux, les poireaux, les figues, les pruneaux, les framboises et les groseilles stimulent le transit intestinal et augmentent le volume des selles.
- Modérer la consommation de café, de thé, d'alcool, de tabac. La caféine et la théine augmentent la quantité d'urine produite et favorisent les fuites urinaires chez les sujets à risque (instabilité vésicale).



# Mémoire

Avec l'âge, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire souvent liés au vieillissement naturel du cerveau.

Or, pour conserver des performances satisfaisantes, le cerveau doit être régulièrement stimulé, comme un muscle.

## Ce qu'il faut faire :

- Favoriser les contacts sociaux et privilégier des activités (lecture, jeux de société, mots croisés, sudokus, activités artistiques, "surfer" sur internet ...) qui stimulent le cerveau
- Encourager la personne à rester active, à s'engager dans des associations, dans le bénévolat...
- Pratiquer une activité physique
- Bien dormir
- Avoir une alimentation équilibrée

## À qui s'adresser ?

- Orthophoniste,
- Infirmier en Pratique Avancée,
- Médecin traitant



# Mobilité

Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. C'est reconnu, l'exercice physique régulier permet de prévenir de nombreuses maladies et d'améliorer le bien-être.

## Ce qu'il faut faire :

- Marcher 30 minutes tous les jours
- Pratiquer une activité de courte durée mais régulière : 10 à 15 minutes tous les jours plutôt que 2h le week-end. Toute activité physique compte : monter et descendre les escaliers, faire du jardinage, accomplir des tâches ménagères et quotidiennes, faire du vélo...

Avec l'âge, la masse musculaire diminue et la force aussi, ce qui augmente le risque de chute. Or l'activité physique contribue à prévenir les chutes.

Il n'est jamais trop tard pour démarrer une activité physique ! A condition de trouver celle qui vous convient et de vous y mettre progressivement. Parlez-en à votre médecin !

## À qui s'adresser ?

- Masseur- Kinésithérapeute,
- Enseignant en Activité Physique Adapté

*N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre caisse de retraite, de clubs seniors, d'associations et des mairies qui proposent souvent des ateliers thématiques.*



# Nutrition

Si l'appétit tend à diminuer en prenant de l'âge, les besoins nutritionnels restent pourtant constants voire supérieurs pour les protéines. En effet, un apport protéiné insuffisant peut induire une fonte musculaire et, à long terme, une dénutrition.

L'organisme s'affaiblit, entraînant une diminution des capacités physiques et une baisse des défenses immunitaires. Or à tout âge, l'alimentation est un pilier pour rester en bonne santé et maintenir son autonomie. Conserver l'appétit implique aussi un bon état bucco-dentaire et la pratique d'une activité physique régulière.

## Ce qu'il faut faire :

- Prendre des repas complets et équilibrés. Varier l'alimentation le plus possible, manger de tout en quantité raisonnable
- 3 à 4 repas par jour sont conseillés pour couvrir les besoins nutritionnels : petit déjeuner, déjeuner, dîner et, si besoin, goûter
- Surveiller son poids 1 fois par mois : il n'est pas normal de maigrir en prenant de l'âge. Votre poids varie de plus de 2 à 3 kg ? Signalez-le à votre médecin et contrôlez votre poids plus souvent
- Boire ! Il est conseillé de consommer 1 L à 1,5 L d'eau par jour. Boire tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif
- Aller chez le dentiste 1 fois par an

## À qui s'adresser ?

- Diététicien,
- Médecin traitant



# Psychologie

Le vieillissement amène chacun à être confronté à des pertes successives : perte de proches, d'un animal de compagnie, perte de son autonomie, changement de lieu de vie et perte de ses habitudes... Cela peut favoriser l'apparition de signes de dépression. Il ne faut pas considérer que la tristesse est normale chez une personne âgée.

## Ce qu'il faut faire :

- Une bonne hygiène de vie est essentielle Faire de l'activité physique
- Entretien des liens sociaux et/ou familiaux
- Avoir des apports alimentaires suffisants et équilibrés
- Préserver son sommeil
- Participer à des activités de groupe

## À qui s'adresser ?

- Si vous vous sentez triste, déprimé ou sans espoir, n'hésitez pas en parler et à demander de l'aide à vos proches ou à votre médecin traitant.
- Psychologue
- La ligne Solitud'écoute de l'association Les Petits Frères des Pauvres est à votre écoute tous les jours de la semaine, de 15h à 20h au 0 800 47 17 88.
- Si vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neuro-dégénérative (Alzheimer, Parkinson...) et que vous avez besoin d'être écouté et/ou soutenu : 0 806 806 830 (numéro destiné aux aidants)

3114 : numéro national de prévention du suicide 7jr/7 et 24h/24



# Soin et soutien social

A tous les âges de la vie, la poursuite de relations sociales est essentielle pour prévenir l'isolement, qui est un facteur de perte d'autonomie. La préservation d'une vie sociale à la retraite permet d'entretenir la santé, les interactions sociales et ainsi de vieillir bien et entouré.

## Ce qu'il faut faire :

- Rendre visite à des amis
- Se promener
- Participer à des activités collectives, culturelles
- Utiliser les outils informatiques
- S'investir dans la vie associative ou citoyenne, le bénévolat
- S'inscrire à la bibliothèque municipale, partir en vacances...
- Aménager l'intérieur du logement : barres d'appui, chemins lumineux, revoir les revêtements des sols, enlever les tapis, etc.
- Désencombrer les lieux de passage
- Améliorer les installations électriques et l'éclairage

Pour être bien chez vous il est essentiel d'adapter et d'entretenir votre domicile afin d'assurer confort, sécurité et qualité de vie.

Un logement adapté et équipé, c'est une autonomie préservée !

## À qui s'adresser ?

- Pour bien vieillir : <https://www.pourbienvieillir.fr/>
- France Services :
  - 14 place Leclerc 85400 Luçon - 02 51 56 70 88
  - 43bis Rue du 11 Novembre 85450 Chaillé-les-Marais - 02 51 56 70 88
  - 2 Rue du Chemin de Fer 85540 Moutiers les Mauxfaits - 02 44 41 80 30



# Soutien aux aidants

Le rôle des aidants est essentiel pour soutenir et accompagner l'autonomie à domicile. L'aidant peut avoir lui aussi besoin d'aide, d'être écouté, informé, conseillé.

## Ce qu'il faut faire :

- Échanger, partager, s'informer sur le rôle d'aidant
- S'accorder du temps pour soi (avoir des moments de pause, faire des activités seul, se reposer, etc.)
- Évaluer et suivre les 9 fonctions essentielles pour rester en forme : mobilité, mémoire, nutrition, moral, audition et vision
- S'appuyer sur un réseau d'aide professionnelle
- S'appuyer sur des associations d'aidants
- Partir en vacances

## À qui s'adresser ?

Le Nid des aidants, plateforme d'accompagnement et de répit : 06 08 34 71 01

Ma boussole Aidants : <https://maboussoleaidants.fr/>



# Vision

Un suivi régulier de la vue et des yeux est indispensable après 65 ans.

## Pourquoi ?

- Pour corriger la vue
- Pour dépister et traiter le plus tôt possible les maladies de la vision liées au vieillissement (cataracte, DMLA, glaucome), les maladies de la paupière
- Pour dépister et traiter des complications oculaires de maladies (diabète, hypertension...), des complications liées à la prise de certains médicaments

## À qui s'adresser ?

- Ophtalmologue,
- Opticien

## LES RESSOURCES LOCALES

Retrouvez les activités proposées par les communautés de communes près de chez vous :

- **Sud Vendée Littoral**

POUR PLUS D'INFORMATION SCANNEZ



**[www.cc-sudvendeelittoral.fr](http://www.cc-sudvendeelittoral.fr)**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
SUD VENDÉE LITTORAL

107 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny

85400 Luçon

02 51 97 64 64



- **Vendée Grand Littoral**

Activ'Âge : des ateliers seniors pour s'épanouir en Vendée Grand Littoral - Renseignements et inscriptions : Marie au 06 01 61 20 93





Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Plaine et Marais  
[www.cptsplaineetmarais.fr](http://www.cptsplaineetmarais.fr)

Avril 2026