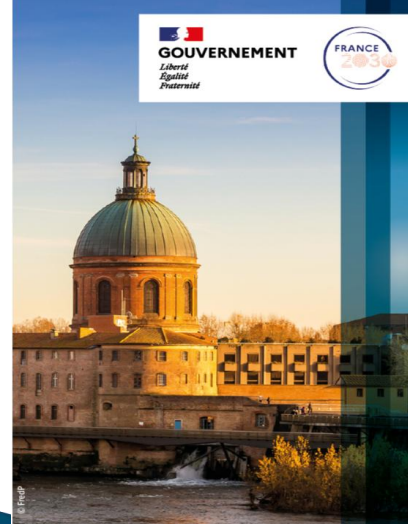


Prévention Capacité Intrinsèque, Gérosience, Longévité en bonne santé

Pr Bruno Vellas



Une longévité en bonne santé à portée de main

- 30% de notre vie après 60 ans, bien-être, économie en termes de dépendance et de croissance économique
- Les seniors de nos jours ont connu la dépendance chez un proche mais savent qu'ils peuvent vieillir en bonne santé
- Une définition OMS du bien vieillir: « Garder nos fonctions pour pouvoir continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous »
- Un outils de mesure: la capacité intrinsèque, ICD 11
- Un programme clinique ICOPE (OMS)
- Des programmes de recherche d'envergure en cours bénéficiant de l'IA, de l'omique (biomarqueurs) et des géroprotecteurs.
- Sortir du caractère exclusif d'une médecine centrée sur les pathologies : non intégrée, tardive, faibles résultats chez les personnes âgées, des perspectives de recherches limitées

07/05/2026

Une longévité en bonne santé à portée de main:
Les personnes qui ont 70 ans aujourd'hui ont la capacité
intrinsèque de celles de 60 ans il y a juste 10 ans
80 ans en 2036: le nouveau 60 ans !

nature aging



Article

<https://doi.org/10.1038/s43587-024-00741-w>

Cohort trends in intrinsic capacity in England and China

Received: 15 April 2024

Accepted: 7 October 2024

Published online: 19 December 2024

 Check for updates

John R. Beard ¹✉, Katja Hanewald ^{2,3}, Yafei Si^{2,3},
Jotheeswaran Amuthavalli Thiyagarajan ⁴ & Dario Moreno-Agostino ^{5,6}

To understand how the health of older adults today compares to that of previous generations, we estimated intrinsic capacity and subdomains of cognitive, locomotor, sensory, psychological and vitality capacities in participants of the English Longitudinal Study of Ageing and the China

07/05/2026



OPEN

The economic value of targeting aging

Andrew J. Scott ¹✉, Martin Ellison ² and David A. Sinclair ³

Developments in life expectancy and the growing emphasis on biological and ‘healthy’ aging raise a number of important questions for health scientists and economists alike. Is it preferable to make lives healthier by compressing morbidity, or longer by extending life? What are the gains from targeting aging itself compared to efforts to eradicate specific diseases? Here we analyze existing data to evaluate the economic value of increases in life expectancy, improvements in health and treatments that target aging. We show that a compression of morbidity that improves health is more valuable than further increases in life expectancy, and that targeting aging offers potentially larger economic gains than eradicating individual diseases. We show that a slowdown in aging that increases life expectancy by 1 year is worth US\$38 trillion, and by 10 years, US\$367 trillion. Ultimately, the more progress that is made in improving how we age, the greater the value of further improvements.

Fluctuation et variabilité aux différents âges de la vie (Pr Luigi Ferrucci, Geromedicine 2026)

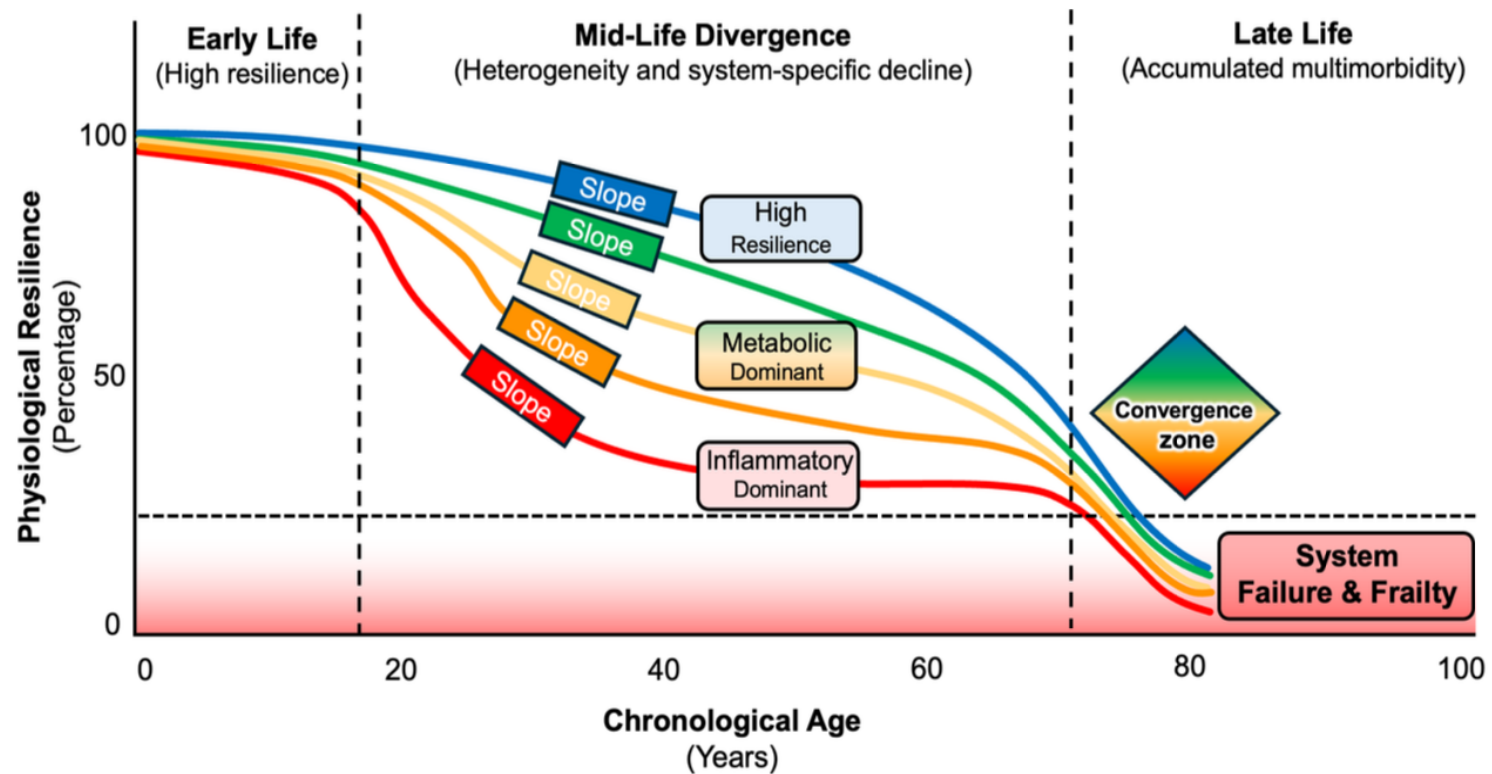


Figure 1. Lifespan trajectories of physiological resilience. Early life shows uniformly high resilience across individuals. By mid-life, trajectories diverge as system-specific vulnerabilities emerge, producing distinct decline slopes (e.g., high-resilience, metabolic-dominant, and inflammatory-dominant pathways). These variable mid-life slopes reflect differences in genetic load, early-life exposures, and organ-system thresholds. In late-life, accumulated multisystem damage drives all trajectories toward a shared convergence zone, where resilience collapses below the frailty threshold and multimorbidity becomes universal. The structure highlights mid-life as the critical intervention window, when modifying pathway-specific decline rates may still alter long-term outcomes.

I.H.U HealthAge

Le Président Emmanuel Macron a annoncé le 16 mai 2023 que HealthAge avait été sélectionné par l'ANR (Agence Nationale de la Recherche).

Institut translationnel européen de référence sur la longévité en santé et la Geroscience à Toulouse. 80 → 60



Un ancrage toulousain au cœur d'un réseau d'excellence international

Recherche Clinique Toulouse



Institut de Recherche en Informatique de Toulouse



Sciences Fondamentales Toulouse



Collaborations Internationales



Sponsors



Solidaire par nature



Bien vieillir (OMS) c'est maintenir ses capacités intrinsèques et fonctions (ICOPE)

Observer pour mieux comprendre

Intervenir pour bien vieillir

PILIER 1

**ICOPE
Cohorte Care**

Âge : 50 ans et +

2020-2026 :

Déploiement régional & national (n = 150 000)

Objectif 2028:
N=2 millions

Extension à l'international

OBSERVER

PILIER 2

INSPIRE

Cohortes humaine (n = 1165, 20 et +) et animales (souris, killifish) phénotypées pour les fonctions ICOPE

Découverte et validation croisée des cibles biologiques du vieillissement et des biomarqueurs qui protègent les fonctions ICOPE

Construction d'horloges multiomiques des fonctions ICOPE/IA

IDENTIFIER

PILIER 3

BASIC SCIENCE

Approche mécanistique du maintien des fonctions ICOPE (cellules T, Apeline, dysfonction mitochondriale, tissu adipeux)

COMPRENDRE

PILIER 4

ICOPE ESSAI DE PREVENTION

Âge : 70 ans et + (n = 1000)
5 ans de suivi

Efficacité clinique et coût-bénéfice d'une intervention personnalisée basée sur ICOPE

Modèle pour les essais en Gérosience

VALIDER

PILIER 6

PLATEFORME ESSAIS GEROSCIENCE

Essais précliniques sur les animaux et essais cliniques

Evaluation des traitements en Gérosience

Ensemble de biomarqueurs pour comparer l'efficacité des interventions

Démontrer l'impact d'ICOPE à forte intensité sur les marqueurs biologiques du vieillissement (preuve de concept)

AGIR

PILIER 7

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE LA LONGEVITE

Mettre en pratique clinique dans les milieux universitaires et sur les territoires

TRANSFORMER

**PILIER 5
PARTAGER**

SCIENCE OUVERTE

Faire progresser l'application des Gérosiences par le partage de données en s'appuyant sur les grandes plateformes existantes et en étant connectés aux plus grandes équipes



RAPPORT



Un rapport exprime une prise de position officielle de l'Académie nationale de médecine. L'Académie dans sa séance du mardi 13 janvier 2025, a adopté le texte de ce rapport par 58 voix pour, 12 voix contre et 6 abstentions.

APPROCHE CLINIQUE DE LA LONGEVITE EN BONNE SANTE
The clinical approach to healthy longevity

Programme ICOPE (Integrated Care for Older PEople)



Organisation
mondiale de la Santé

ICOPE

SOINS INTÉGRÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Méthode

- Surveillance de:

- 6 fonctions essentielles



Audition



Vision



Psychologie



Cognition



Mobilité



Nutrition

- 3 facteurs clés



Soutien
social



Soutien aux
aidants



Continence
urinaire

- **Population cible** : sujets autonomes de 60 ans et plus, vivant à domicile (robustes, pré-fragiles, fragiles) .../...

Affections prioritaires associées au déclin des capacités intrinsèques

Tests

Procéder à une évaluation complète des domaines affichant un cercle coché

DÉCLIN COGNITIF

(Chapitre 4)

1. Se rappeler trois mots : fleur, porte, riz (par exemple)
2. Orientation dans le temps et l'espace : quelle est la date complète d'aujourd'hui ? Où vous trouvez-vous en ce moment (à la maison, à la clinique, etc.) ?
3. Recalls the three words?

- Mauvaise réponse à l'une ou l'autre question ou ne sait pas
- Ne se rappelle pas les trois mots

MOBILITÉ LIMITÉE

(Chapitre 5)

Test de lever de chaise : se lever de la chaise cinq fois sans utiliser ses bras. La personne s'est-elle levée cinq fois de la chaise en 14 secondes ?

- Non

MALNUTRITION

(Chapitre 6)

1. Perte de poids : avez-vous involontairement perdu plus de 3 kg au cours des trois derniers mois ?
2. Perte d'appétit : avez-vous connu une perte d'appétit ?

- Oui
- Oui

DÉFICIENCE VISUELLE

(Chapitre 7)

Avez-vous des problèmes oculaires, des difficultés pour voir de loin, lire, des maladies oculaires ou êtes-vous actuellement sous traitement médical (p. ex., diabète, hypertension artérielle) ?

- Oui

DÉFICIENCE AUDITIVE

(Chapitre 8)

- Entend des chuchotements (test à voix chuchotée), ou
- Le résultat du dépistage de l'audiométrie est de 35 dB ou moins, ou
- Réussit au test automatique de reconnaissance des chiffres dans le bruit à l'aide d'une application

- Échec

SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

(Chapitre 9)

- Au cours des deux dernières semaines, avez-vous été gêné par :
- la déprime ou le désespoir ? ou
 - la perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses ?

- Oui
- Oui

4 Etapes du programme ICOPE - OMS

1

Repérage

- Outil simple et rapide, utilisable par tout professionnel formé
- Auto-évaluation par le senior ou son aidant après apprentissage



2

Évaluation approfondie

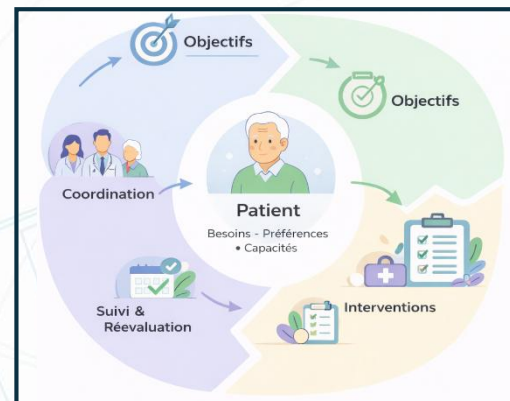
Si une capacité est altérée à l'étape 1 :
Exploration des différents domaines,
des pathologies associées et des
besoins sociaux et environnementaux



3

Plan de soin personnalisé

- Centré sur la personne, en fonction de ses envies et motivations
- Interventions pluridisciplinaires



4

Suivi parcours de soin

Fléchage du parcours de soin
pour les cas complexes en lien
avec les spécialités de gériatrie



Outils numériques ICOPE Monitor

Application mobile ICOPE Monitor

mon
ESPACE
SANTÉ



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



Page WEB ICOPE Monitor



<https://www.icopemonitor.fr/>

Dossier Informatisé ICOPE Monitor (DIIM) Uniquement accessible aux professionnels de santé (Autorisation CNIL N°191415)

Transmission
automatique et
sécurisée des
données



- Analyse de risque
- Analyse d'impact (PIA)
- Audit RGPD

<https://icope.chu-toulouse.fr/>

Outils numériques ICOPE Monitor largement utilisés au niveau national:

- Plus de 250 équipes (CPTS, MSP, établissements de santé, DAC, CRT, ...)
- 11 sur 13 porteurs (Expérimentation nationale ICOPE - Article 51)

et déployés à l'international:

- Singapour, Grèce, Suède, Italie, Luxembourg, Belgique, Chili, Norvège, Sultanat de Brunei, ...

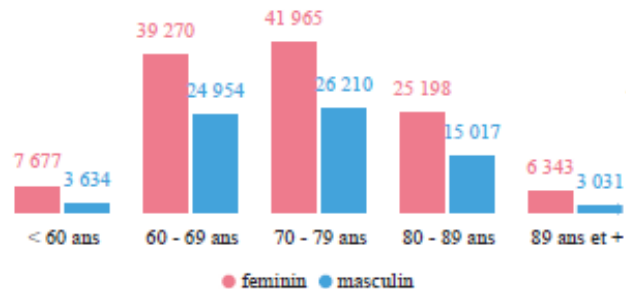
ICOPE Monitor en quelques chiffres clés, de 2020 à aujourd'hui

152 767 PARTICIPANTS
enregistrés dans le DIIM

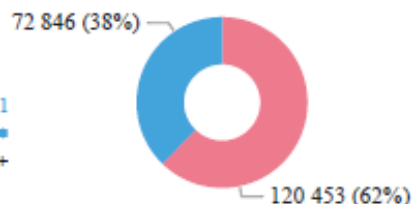
123 422 PARTICIPANTS
ayant réalisé au moins une Etape 1

19 879 PROFESSIONNELS
enregistrés dans le DIIM

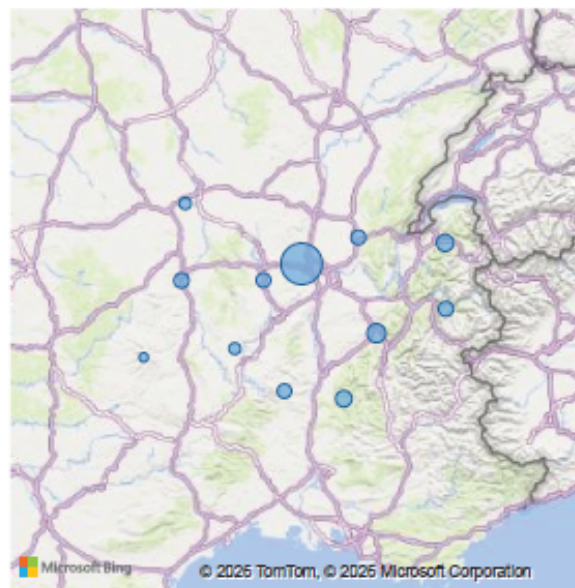
Répartition des participants par âge et par genre
(sur la base des Etapes 1 réalisées)



72,4 AGE MOYEN
au moment de l'évaluation

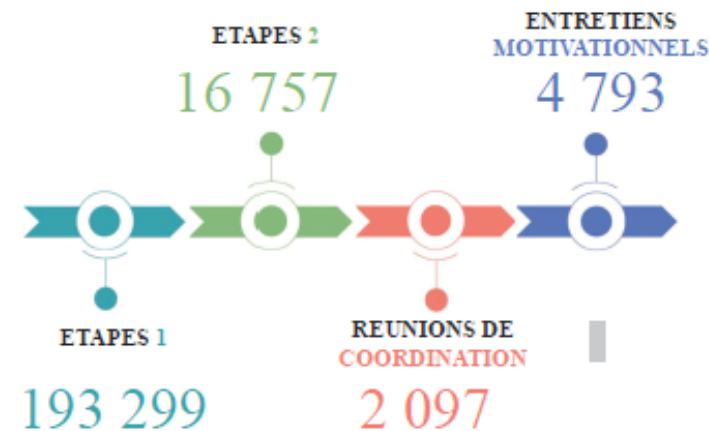
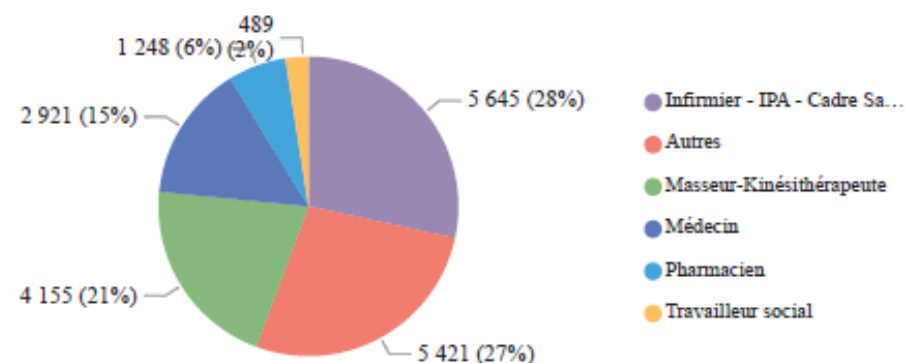


Répartition géographique des participants par lieu de résidence



Region_Part	Nb participants	% participants
Occitanie	66 372	43,4 %
Nouvelle-Aquitaine	17 619	11,5 %
Auvergne-Rhône-Alpes	11 206	7,3 %
Ile-de-France	9 804	6,4 %
Pays-de-la-Loire	8 770	5,7 %
Grand-Est	8 592	5,6 %
Provence-Alpes-Côte-d'Azur	6 997	4,6 %
Bretagne	5 760	3,8 %
Inconnu	5 443	3,6 %
Hauts-de-France	3 389	2,2 %
Bourgogne-Franche-Comté	3 067	2,0 %
Normandie	2 466	1,6 %
Centre-Val-de-Loire	1 766	1,2 %
DOM-TOM	1 236	0,8 %
Corse	239	0,2 %
Etranger	41	0,0 %
Total	152 767	100,0 %

Cartographie des professions



Seniors with an initial screening Step 1 (N=103 308)

Data from 01/01/2019 to 20/10/2025

Characteristics (N=103 308)

Mean age: **73.1 years** +/- 12.0

62.7% (n=64 777) women

28.7% (n=29 627) self assessment

Source (used digital tool)



70.8% ICOPE Monitor

29.2% ICOPE data base

Step 1 initial screening results

84.1% (n=86 912) positive screening



Median (IQR) number of IC domain = 2 (1-3)

Potentially altered IC domain (% seniors)

25,7 %
Mobility



16,8 %
Nutrition



37,4 %
Vision



33,9 %
Psychological



43,9 %
Audition



44,3 %
Cognition





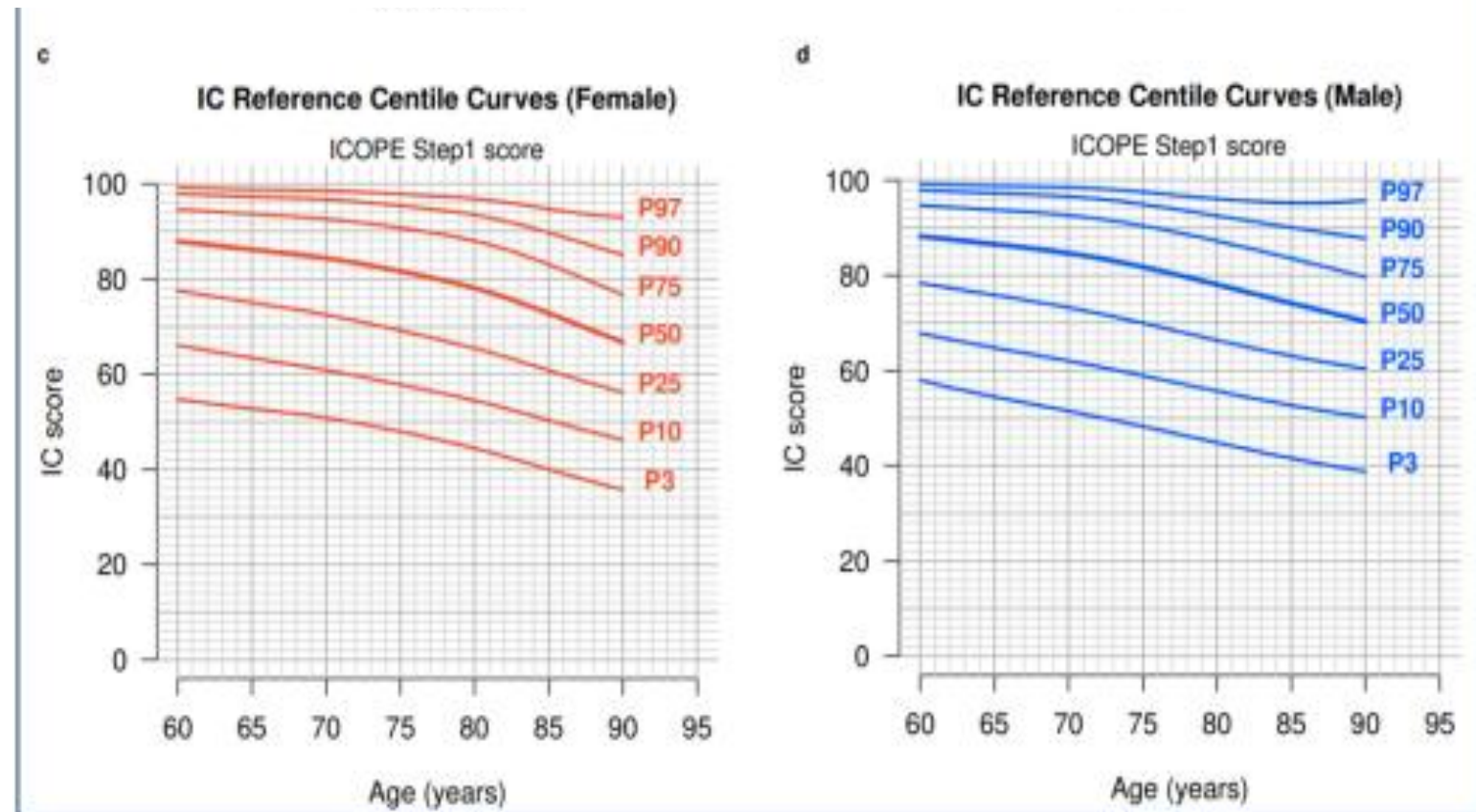
Maintenir la capacité intrinsèque (CI)



nature aging

Score composite CI

- ✓ Diagnostic précoce
- ✓ Intervention
- ✓ Biomarqueurs digitaux



Reference centiles for intrinsic capacity to monitor clinical health outcomes in real-world primary care cohorts
De Souto Barreto P et al (2025)

Formation au programme ICOPE

Plateforme de e-learning: <https://icope-formation.com/>

8 956 professionnels formés à l'Etape1 ICOPE en France au 31/12/2025



- 4 064 infirmiers
- 1 463 kinésithérapeutes
- 668 pharmaciens et préparateurs en pharmacie
- 566 médecins
- 217 ergothérapeutes
- 178 diététiciens



Découvrez comment permettre aux seniors de préserver leur santé et leur autonomie à travers le programme Icope

L'aspects innovants de ce dispositif est triple :



Rendre les seniors acteurs de leur santé en les incitant à l'auto-surveillance de leurs fonctions.



Utiliser les nouvelles technologies pour l'évaluation et le suivi de leurs fonctions.



Changer les habitudes en proposant une prise de soin basée sur le statut fonctionnel et non sur la pathologie d'organe.

Communication

Site internet ICOPE (FR/EN) : www.icope.fr

- Site internet Icope.fr: 568 979 vues depuis 12/12/2023
 - Flyer, poster et passeport ICOPE
 - Film de témoignage des seniors: [ici](#)
 - Film de promotion d'application ICOPE Monitor: [ici](#)
 - Vidéos et tutoriels pour l'utilisation des outils numériques
- Page Facebook: « **Ma santé avec ICOPE** »: 184 postes depuis janvier 2024
- Webinaires ICOPE destinés aux seniors
- Page LinkedIn (3500 abonnés) à destination des professionnels

ICOPE VOUS AIDE À PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ
Pour profiter et faire ce que vous aimez, le plus longtemps possible

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

ICOPE est un programme innovant développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il s'adresse à toute personne de 60 ans et plus (ou moins !) désireuse de maintenir sa forme physique, morale et intellectuelle, et tout cela, à l'aide d'outils numériques !

[En savoir plus](#)



PASSEPORT ICOPE

NOM _____
PRENOM _____
Identifiant ICOPE _____

J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé avec le **programme ICOPE**
Je fais le point sur mes capacités

l'assurance retraite

ICOPE *
Parce que je veux continuer à faire ce que j'aime !

le chocolat c'est OUI, mais avec parcimonie.

L'alimentation fait partie des 6 fonctions essentielles évaluées par ICOPE*

*Le programme de prévention de l'Organisation Mondiale de la Santé.

App Store
Google Play

icope monitor
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Perspectives

- Définir une mesure de la capacité intrinsèque pour les 40-70 ans
- Définir un score composite associant clinique, biologie, digital
- Permettre le vieillissement en bonne santé, dès la médecine du travail

Bien vieillir (OMS) c'est maintenir ses capacités intrinsèques et fonctions (ICOPE)

Observer pour mieux comprendre

Intervenir pour bien vieillir

PILIER 1

**ICOPE
Cohorte Care**

Âge : 50 ans et +

2020-2026 :

Déploiement régional & national (n = 150 000)

Objectif 2028:
N=2 millions

Extension à l'international

OBSERVER

PILIER 2

INSPIRE

Cohortes humaine (n = 1165, 20 et +) et animales (souris, killifish) phénotypées pour les fonctions ICOPE

Découverte et validation croisée des cibles biologiques du vieillissement et des biomarqueurs qui protègent les fonctions ICOPE

Construction d'horloges multiomiques des fonctions ICOPE/IA

IDENTIFIER

PILIER 3

BASIC SCIENCE

Approche mécanistique du maintien des fonctions ICOPE (cellules T, Apeline, dysfonction mitochondriale, tissu adipeux)

COMPRENDRE

PILIER 4

ICOPE ESSAI DE PREVENTION

Âge : 70 ans et + (n = 1000)
5 ans de suivi

Efficacité clinique et coût-bénéfice d'une intervention personnalisée basée sur ICOPE

Modèle pour les essais en Gérosience

VALIDER

PILIER 6

PLATEFORME ESSAIS GEROSCIENCE

Essais précliniques sur les animaux et essais cliniques

Evaluation des traitements en Gérosience

Ensemble de biomarqueurs pour comparer l'efficacité des interventions

Démontrer l'impact d'ICOPE à forte intensité sur les marqueurs biologiques du vieillissement (preuve de concept)

AGIR

PILIER 7

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE LA LONGEVITE

Mettre en pratique clinique dans les milieux universitaires et sur les territoires

TRANSFORMER

PILIER 5

PARTAGER

SCIENCE OUVERTE

Faire progresser l'application des Gérosiences par le partage de données en s'appuyant sur les grandes plateformes existantes et en étant connectés aux plus grandes équipes

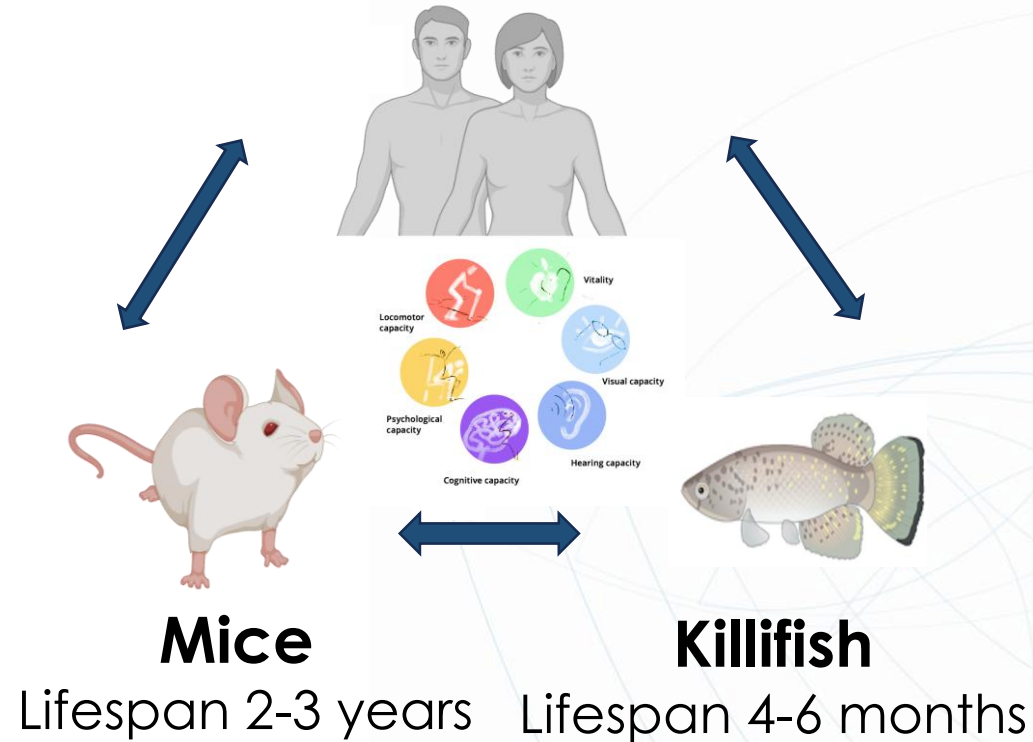


**Alzheimer's Disease
Data Initiative**

IHU INSPIRE Human and Animal Cohorts

Human Lifespan Cohort

n = 1,200 (age range: 20 -100), IC start at 40, 12-year follow-up



VIRAGE: Viral Respiratory infections and Aging in GERosciences

Dynamics of viral variants in respiratory infections: a translational virology-gerosciences approach



Laboratoire de virologie, IFB, CHU Toulouse
Institut Toulousain des Maladies Infectieuses et Inflammatoire (INFINITY)



« Developing a measure of immune fitness would be very important. The only option that come to mind is to classify people based on their history of infections over the last 5 or 10 years, and classify them based on the number of infection episodes and how they did respond to them. Then, again we could come up with biomarkers ».

Luigi Ferrucci. Scientific Director, N.I.A



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Obesity, lipodystrophy and aging
Dominique LANGIN



Mitochondrial function program
Laurent MARTINEZ
Hicham EL COSTA



Immune clock
Nicolas FAZILLEAU



**Identifying exerkinases as new tools
against aging muscle:
the exemple of apelin**
Cédric DRAY



Bien vieillir (OMS) c'est maintenir ses capacités intrinsèques et fonctions (ICOPE)

Observer pour mieux comprendre

Intervenir pour bien vieillir

PILIER 1

**ICOPE
Cohorte Care**

Âge : 50 ans et +

2020-2026 :

Déploiement régional & national (n = 150 000)

Objectif 2028:
N=2 millions

Extension à l'international

OBSERVER

PILIER 2

INSPIRE

Cohortes humaine (n = 1165, 20 et +) et animales (souris, killifish) phénotypées pour les fonctions ICOPE

Découverte et validation croisée des cibles biologiques du vieillissement et des biomarqueurs qui protègent les fonctions ICOPE

Construction d'horloges multiomiques des fonctions ICOPE/IA

IDENTIFIER

PILIER 3

BASIC SCIENCE

Approche mécanistique du maintien des fonctions ICOPE (cellules T, Apeline, dysfonction mitochondriale, tissu adipeux)

COMPRENDRE

PILIER 4

ICOPE ESSAI DE PREVENTION

Âge : 70 ans et + (n = 1000)
5 ans de suivi

Efficacité clinique et coût-bénéfice d'une intervention personnalisée basée sur ICOPE

Modèle pour les essais en Gérosience

VALIDER

PILIER 6

PLATEFORME ESSAIS GEROSCIENCE

Essais précliniques sur les animaux et essais cliniques

Evaluation des traitements en Gérosience

Ensemble de biomarqueurs pour comparer l'efficacité des interventions

Démontrer l'impact d'ICOPE à forte intensité sur les marqueurs biologiques du vieillissement (preuve de concept)

AGIR

PILIER 7

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE LA LONGEVITE

Mettre en pratique clinique dans les milieux universitaires et sur les territoires

TRANSFORMER

PILIER 5

PARTAGER

SCIENCE OUVERTE

Faire progresser l'application des Gérosiences par le partage de données en s'appuyant sur les grandes plateformes existantes et en étant connectés aux plus grandes équipes



Alzheimer's Disease
Data Initiative

Gérosceience - Mesurer l'âge biologique et comprendre les liens entre la biologie du vieillissement et les maladies liées à l'âge ouvriront la voie à la découverte de nouveaux médicaments

- **Biological Processes**
- Genetics
- Environment
- Lifestyle
- Comorbidity



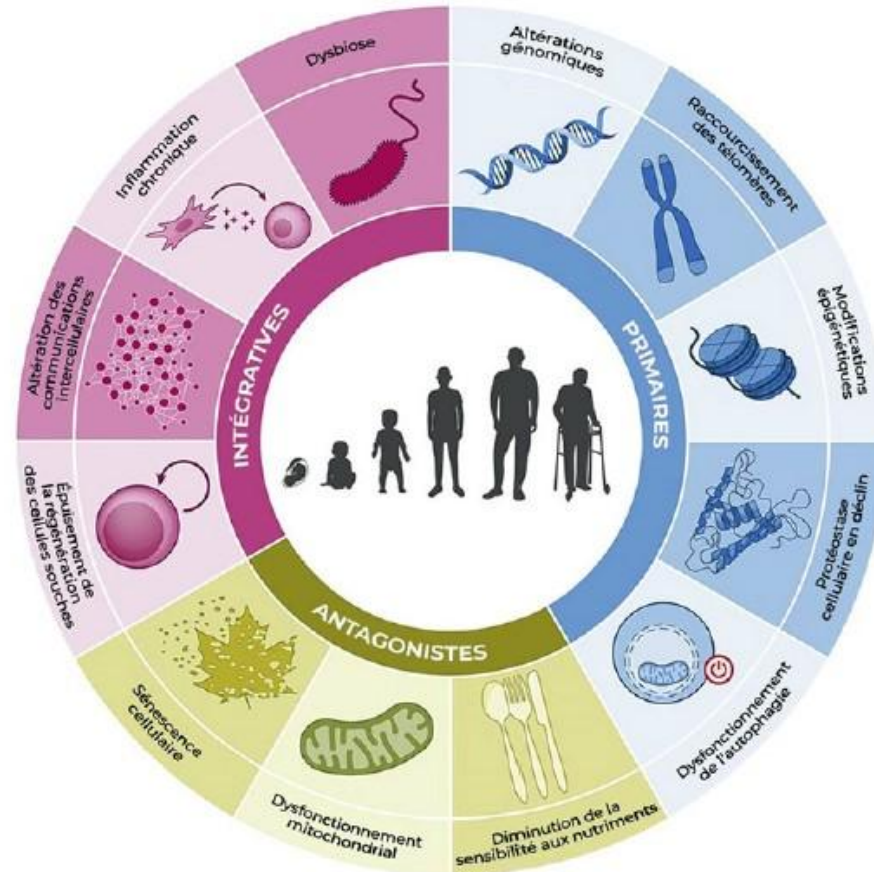
Aging



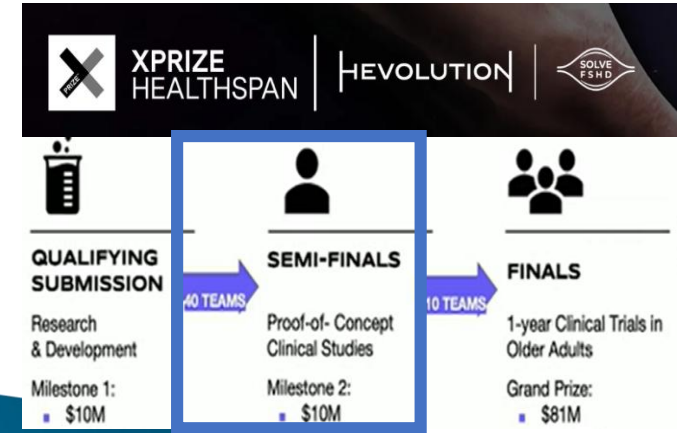
Disease

Les Hallmarks du Vieillissement

- Instabilité génomique
- Raccourcissement des télomères
- Altérations épigénétiques
- Perte de protéostasie
- Dérégulation des nutriments (mTOR, IGF-1)
- Dysfonction mitochondriale
- Sénescence cellulaire
- Épuisement des cellules souches
- Altération de la communication intercellulaire



Modifiée d'après López-Otín et al., Cell (2013)



ICOPE Intense pilot trial

A proof-of-concept pilot randomized controlled trial

Preliminary results

Prof. Yves ROLLAND, MD, PhD.
IHU HealthAge, Toulouse University Hospital, France

IHU HealthAge, Toulouse, FRANCE
P de Souto Barreto, S Guyonnet, S Andrieu, B Vellas

Buck Institute for Research on Aging, Novato, CA, USA
J Newman, B Stubbs, D Furman, E Verdin

Soutenu par



Bien vieillir (OMS) c'est maintenir ses capacités intrinsèques et fonctions (ICOPE)

Observer pour mieux comprendre

Intervenir pour bien vieillir

PILIER 1

**ICOPE
Cohorte Care**

Âge : 50 ans et +

2020-2026 :

Déploiement régional & national (n = 150 000)

Objectif 2028:
N=2 millions

Extension à l'international

OBSERVER

PILIER 2

INSPIRE

Cohortes humaine (n = 1165, 20 et +) et animales (souris, killifish) phénotypées pour les fonctions ICOPE

Découverte et validation croisée des cibles biologiques du vieillissement et des biomarqueurs qui protègent les fonctions ICOPE

Construction d'horloges multiomiques des fonctions ICOPE/IA

IDENTIFIER

PILIER 3

BASIC SCIENCE

Approche mécanistique du maintien des fonctions ICOPE (cellules T, Apeline, dysfonction mitochondriale, tissu adipeux)

COMPRENDRE

PILIER 4

ICOPE ESSAI DE PREVENTION

Âge : 70 ans et + (n = 1000)
5 ans de suivi

Efficacité clinique et coût-bénéfice d'une intervention personnalisée basée sur ICOPE

Modèle pour les essais en Gérosience

VALIDER

PILIER 6

PLATEFORME ESSAIS GEROSCIENCE

Essais précliniques sur les animaux et essais cliniques

Evaluation des traitements en Gérosience

Ensemble de biomarqueurs pour comparer l'efficacité des interventions

Démontrer l'impact d'ICOPE à forte intensité sur les marqueurs biologiques du vieillissement (preuve de concept)

AGIR

PILIER 7

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE LA LONGEVITE

Mettre en pratique clinique dans les milieux universitaires et sur les territoires

TRANSFORMER

**PILIER 5
PARTAGER**

SCIENCE OUVERTE

Faire progresser l'application des Gérosiences par le partage de données en s'appuyant sur les grandes plateformes existantes et en étant connectés aux plus grandes équipes



Alzheimer's Disease
Data Initiative

Intervenir dès 50 ans

Une accélération du risque de comorbidité et de déclin de la CI

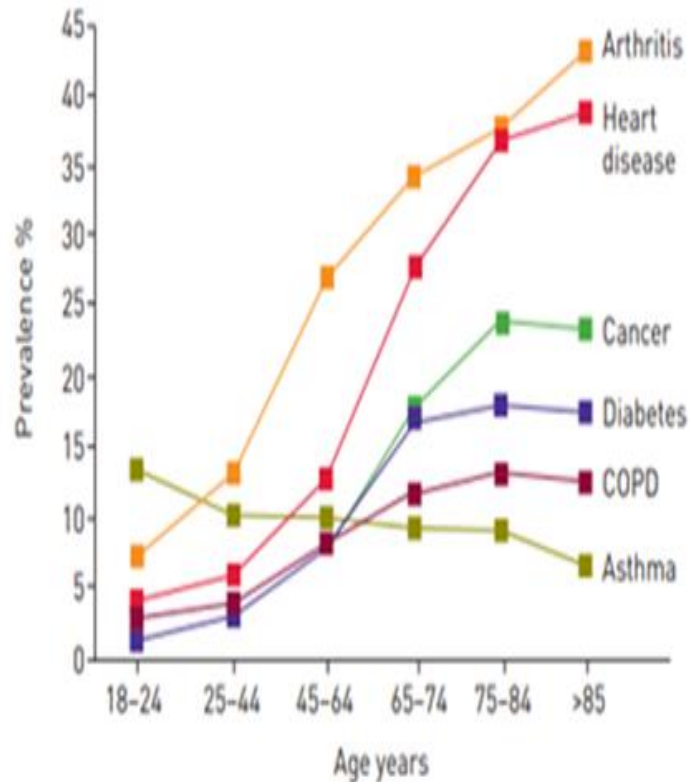
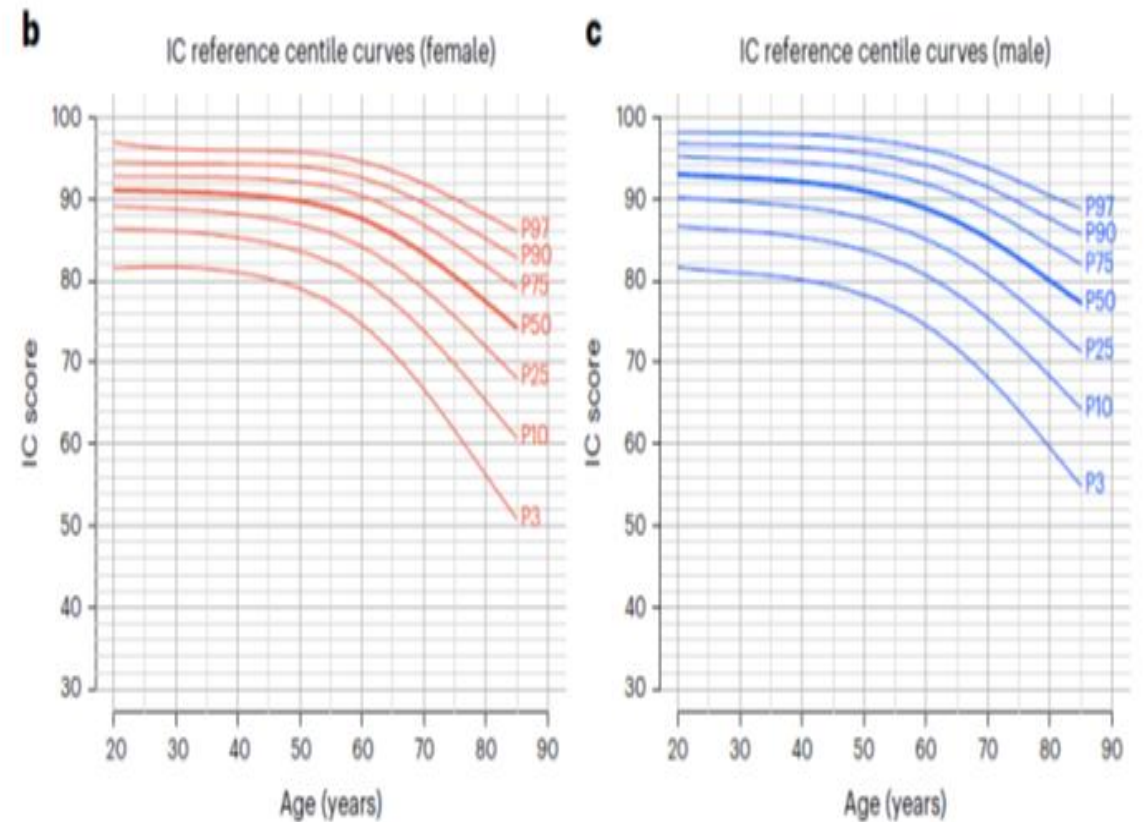


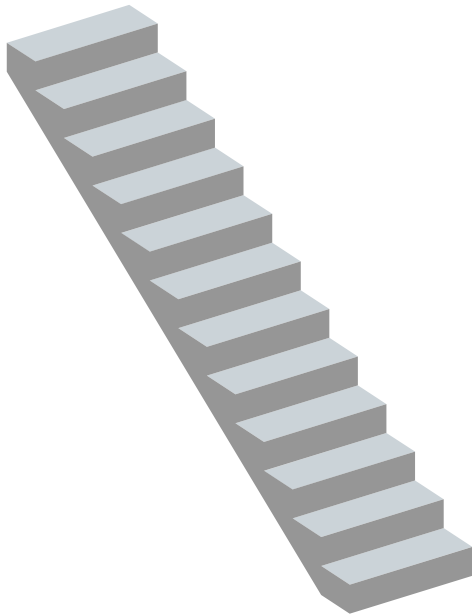
FIGURE 1 Prevalence of selected chronic conditions as a function of age. COPD: chronic obstructive pulmonary disease. Reproduced from [5] with permission from the publisher.



Lu WH, Rolland Y et al. Reference centiles for intrinsic capacity throughout adulthood and their association with clinical outcomes: a cross-sectional analysis from the INSPIRE-T cohort. Nat Aging. 2023

Clinique de la longévité: Académie Nationale de Médecine

« Ce qui est raisonnable et nécessaire »



Évaluation Intégrée de la capacité intrinsèque (vision, audition, cognition, humeur, vitalité, mémoire), score composite de capacité intrinsèque (I.C), dispositifs numériques



Diagnostic précoce et prévention des principales maladies liées à l'âge et optimisation de la couverture vaccinale



Intégration des innovations diagnostiques et thérapeutiques issues de la gérosience, une fois que leur bénéfice aura été démontré dans des études prospectives

Sommet de la Longévité en bonne santé,

Paris 20 mai 2026

- Premièrement, pour une société de la longévité, **le vieillissement en bonne santé se construit tout au long de la vie ;**
- Deuxièmement, **ICOPE doit devenir le standard de la prise en charge préventive du vieillissement** en France.
- Troisièmement, **la formation des professionnels de santé à la gérosceience et à la capacité intrinsèque ne peut plus être différée.**
- Quatrièmement, **la validation des biomarqueurs du vieillissement est une priorité scientifique nationale et européenne.**
- Cinquièmement, **lutter contre l'âgisme et l'isolement** est une question de santé publique autant qu'une question de République.

07/05/2026

Comment bien vieillir

- 1. Garder des projets
- 2. Garder des relations
- 3. Faire Icope
- 4. La Nutrition
- 5. La marche et Ex physique
- 6 Le sommeil
- 7. Continuer à faire ce que on a envie de faire et savoir s'adapter

07/05/2026

IHU HealthAge

The translational research platform in geroscience to promote healthy ageing



A project supported by



L'EUROPE S'ENGAGE
L'OCCITANIE AGIT



UNION EUROPÉENNE



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée



Inserm



UNIVERSITÉ
TOULOUSE III
PAUL SABATIER



CHU
TOULOUSE

GÉRONTOPÔLE

Centre Collaborateur OMS pour la Fragilité,
la Recherche Clinique et la Formation en Gériatrie