

## Quels sont les bénéfices ?

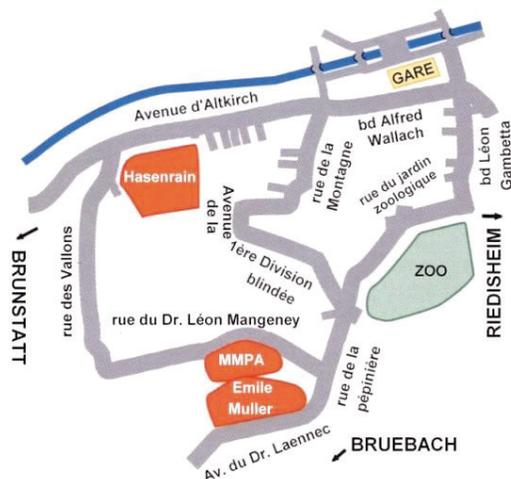
Comme le vélo, la pratique de l'ergocycle permet de **développer sa condition physique** et **maintenir** ou **améliorer** son état de **santé**.

### Le PEP'C :

- Permet de **prévenir** ou **stabiliser** les pathologies cardio-vasculaires
- **Diminue** la **fatigue** et l'**essoufflement** au cours des efforts de la vie quotidienne
- Aide à **préserver** sa **mobilité** physique
- Participe au **maintien** de l'**indépendance**
- **Stimule** les fonctions **cognitives**
- Favorise le **lien social**
- Améliore **bien-être** et **confiance** en soi



## Plan d'accès



La salle d'entraînement se trouve à la Maison Médicale pour Personnes Agées (MMPA).

Elle est accessible en bus :

- Depuis la **gare** SNCF de Mulhouse
- **Ligne C7**, destination Hôpital Emile Muller, arrêt « Belvédère ».



**Maison Médicale pour Personnes Agées**  
Pôle de Gériatrie de Mulhouse  
5, rue du Dr Léon Mangeney—68070 Mulhouse



## Retrouvez le PEPS



## grâce au PEP'C !

**P**rogramme  
d'**E**ntraînement  
**P**ersonnalisé  
sur ergo**C**ycle



## Qu'est-ce que le PEP'C ?

Le PEP'C consiste à **suivre régulièrement** des séances d'**entraînement physique** sur des vélos appelés **ergocycles**. Les séances sont axées sur l'**endurance cardiorespiratoire et musculaire**.

## A qui s'adresse le PEP'C ?

Le PEP'C est destiné à des personnes de plus de 55 ans **déconditionnées physiquement**, en raison de leur **sédentarité** ou de **maladies chroniques**.

Ainsi il est particulièrement indiqué dans la prise en charge du diabète, de l'hypertension artérielle, et des pathologies cardiovasculaires et respiratoires.

Le programme fait également partie des soins de support en cancérologie.

**Le PEP'C assure une amélioration de sa capacité cardiorespiratoire d'au moins 30%**

## Comment se déroule le PEP'C ?

1. Vous débutez par une **Consultation d'Aptitude Physique pour la Santé (CAP'S)** avec notre médecin rééducateur. Il pratique un examen clinique et prend note de vos antécédents de santé et traitements. Il peut demander l'avis de votre cardiologue pour valider votre participation au programme.
2. Le programme est sécurisé par la réalisation d'une **épreuve d'effort cardiorespiratoire initiale**, qui détermine vos capacités d'endurance.
3. Vous effectuez alors **18 séances** de pédalage **personnalisées**, à raison de **2 séances par semaine**. Un enseignant en Activité Physique Adaptée supervise le **contrôle** de votre **fréquence cardiaque** et de votre **tension artérielle** durant toute la séance.
4. Le programme se conclut par une **épreuve d'effort cardiorespiratoire finale** et un **bilan** avec le médecin rééducateur. Ceci afin d'apprécier votre progression et de vous encourager à poursuivre une activité physique régulière.

### Pour pratiquer dans de bonnes conditions :

- Une bouteille d'eau
- Une serviette
- Des chaussures d'intérieur
- Une tenue adaptée à l'effort

(dans laquelle vous êtes à l'aise pour bouger)

## Quelle prise en charge ?

L'ensemble du programme (consultations - évaluations - séances) est pris en charge par la **Sécurité Sociale** (90% - 70% selon le régime). La part complémentaire est à régler, puis sera remboursée par votre **mutuelle** santé.

Pour ce faire, consultez dès à présent votre médecin traitant pour qu'il vous prescrive un « **Bilan de CAP'S et PEP'C** ».

## Renseignements et rendez-vous :

**03 89 64 63 80**

L'équipe se compose de

### **Médecins**

Dr Xavier SIRLIN

Dr Cédric CHABBERT

### **Enseignants en Activités Physiques Adaptées**

Madeline DUFOUR

Joël JEUCH

Denis REMUSON

### **Secrétaire médicale**

Christine ZWISSLER