

Retrouver du peps grace au PEP'C !

Publié le 18 octobre 2022

A la Maison Médicale pour Personnes Âgées de Mulhouse, le pôle de Gériatrie du GHRMSA propose le PEP'C - Programme d'Entraînement Personnalisé sur ergoCycle - aux plus de 55 ans, avec ou sans pathologies, dans le but d'améliorer de 30% leurs capacités d'endurance cardiorespiratoire.



Un programme de prévention par l'activité physique

Le PEP'C cible les personnes de plus de 55 ans déconditionnées physiquement, en raison de leur sédentarité ou de maladie chronique. Il est donc 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 et du suivi post-cancer. Accueillis sur prescription médicale (médecin traitant ou spécialiste), les participants sont invités à pratiquer une activité physique régulière d'endurance. L'objectif étant de pérenniser cette pratique à des fins de santé, le programme est pris totalement en charge par la sécurité sociale et les mutuelles. Bouche-à-oreille, associations, professionnels de santé : tous les vecteurs de communication sont mobilisés pour inciter à bouger !

Un programme personnalisé

Premièrement le patient bénéficie d'une consultation médicale afin d'établir un bilan de ses antécédents médicaux, son état de santé et ses traitements. Généralement un test VO₂ sous-maximal est réalisé pour déterminer les capacités cardiorespiratoires à l'effort. Les 18 séances de pédalage débutent alors, à raison de deux séances par semaine. Au cours de l'exercice, un Enseignant en Activité Physique Adaptée supervise le contrôle de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle. Le programme se conclut par une épreuve d'effort cardiorespiratoire finale et un bilan avec le médecin. Ce sera l'occasion d'apprécier la progression du patient et d'échanger avec lui pour l'encourager à poursuivre une activité physique régulière.

Promouvoir l'activité physique

Le suivi médical est assuré par les Docteurs Xavier SIRLIN et Cédric CHABBERT. Les EAPA – Enseignants en Activité Physique Adaptée – Madeline DUFOUR, Joël JEUCH et Denis RÉMUSON, s'occupent de la partie remise en forme. L'équipe accompagne actuellement quelque 200 patients. Elle espère retrouver la file active de la période pré-covid qui était de 350 participants. En complément, les enseignants APA encadrent un programme d'éducation à la marche aux alentours de l'hôpital Emile Muller. L'objectif est d'apprendre aux patients à gérer et adapter leur effort, pour les rendre autonomes et confiants dans leur pratique. Enfin, l'équipe incite les patients à rester actifs et leur communique régulièrement des informations sur les événements sportifs dans l'agglomération mulhousienne (marches populaires, itinéraires pédestres, Mulhousiennes...). Le but est toujours le même : entretenir sa forme physique pour parvenir à une meilleure qualité de vie.

Contact : Equipe PEP'C – MIPA Mulhouse - 03 89 64 63 80



 [RETOUR À LA LISTE](#)



GHR MULHOUSE SUD ALSACE

68100

87, AVENUE D'ALTKIRCH



03 89 64 64 64



[CONTACTEZ-NOUS](#)