

## RECOMMANDATIONS

**Faire un bon échauffement :** Comme pour toute autre d'activité, il est important de préparer vos muscles à la tâche.

**Habillement adéquat :** Le corps génère rapidement de la chaleur en pelletant. Portez plusieurs couches de vêtements chauds et légers qui n'entravent pas vos mouvements.

**Rythme de travail et pause :** travailler à un rythme régulier. Dans des conditions très froides et venteuses, quinze minutes de pelletage devraient être suivies de quinze minutes de repos.

**Poussez la neige au lieu de la soulever :** Si vous devez absolument lancer la neige, prenez une petite quantité à la fois.

**Consultez votre médecin :** Afin de vous assurer que votre condition de santé est adéquate à pratiquer cette activité.

**Une neige fraîchement tombée est plus légère et plus facile à manier qu'une neige mouillée, bien tassée ou partiellement fondue.**

**Si la température descend au-dessous de - 40°C, souvent à cause du facteur vent, il est préférable de rester à l'intérieur.**

**Document créé par :**  
*Jade Charlebois*

**Pour :**



***L'Association vise à promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires.***

Services professionnels offert :

- Infirmières
- Psychologue
- Nutritionniste
- Kinésiologue

**Pour plus d'informations :**

<http://www.assocdescardiaques.com/>

Situé au :  
3920, rue Louis Pinard  
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9  
*Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h*

Contact

info@assocdescardiaques.com  
reception@assocdescardiaques.com  
**Téléphone :** 819-373-3722

# Pelleter en toute sécurité

Informations & Recommandations





## Risques du pelletage pour une population cardiaque

Un exercice vigoureux et une température froide causent tous deux, individuellement, une élévation de la tension artérielle et une accélération du rythme cardiaque.

Le pelletage de la neige augmente le rythme cardiaque à 97% des fréquences cardiaque maximales et augmente la pression artérielle systolique à 200 mm Hg.

Le refroidissement du corps abaisse le seuil d'apparition de l'angine de poitrine pendant l'exercice.

Le nombre de problèmes cardiaques aigus augmente lorsque la température extérieure chute brusquement.

### IMPORTANT :

Lors du pelletage, les gens souffrant d'une maladie cardiovasculaire (MCV) connue ou les gens présentant plusieurs facteurs de risque de MCV doivent prendre d'avantage de précaution, car ils sont plus susceptibles de faire un infarctus du myocarde, d'avoir une rupture de plaque, une thrombose de l'artère coronaire ainsi que des arythmies cardiaques.

## Pelleter sans se blesser

### Étape #1 : Pelleter

- ✓ Les pieds doivent être décalés.
- ✓ Transférer le poids sur le pied avant pour planter la pelle.
- ✓ Plier les genoux, descendre la main avant le plus près de la charge.
- ✓ Garder le dos droit.

### Étape #2 : soulever

- ✓ Fléchir les coudes afin d'amener la charge près du corps
- ✓ Soulever la pelle avec le bras à proximité de la charge en maintenant la poignée de la pelle fermement avec l'autre main
- ✓ Transférer le poids de la charge sur la jambe arrière

### Étape #3 : Déposer

- ✓ Toujours transférer le poids vers l'avant
- ✓ Jeter la charge devant soi

## Éviter

**De lancer la neige au-dessus des épaules**

**De faire des torsions avec la charge**

## Choisir la bonne pelle

**Le manche** doit être robuste et léger. *Un manche courbé peut être moins exigeant pour le dos s'il est utilisé correctement.*

**La poignée** en plastique est plus légère et moins froide qu'une poignée en métal. *S'assurer que le type de poignée ne place pas le poignet dans des positions contraignantes.*

**La palette** doit être adaptée à la tâche. *On prend une palette large si on veut pousser la neige et une palette plus étroite (10 à 14 pouce) pour soulever et projeter la neige.*

### Éléments à considérer:

**Poids :** Légère mais solide (environ 3lbs)

**Longueur :** poignée à la hauteur de la poitrine pour éviter d'avoir à se pencher pour travailler

## Conseils

Maintenir fermement la poignée et le manche et de la pelle.

Déposer la neige du même côté que la main qui tient le manche de la pelle.