

## LES BONNES PRATIQUES LORS DU PELLETAGE DE LA NEIGE

**Baie-Comeau, le 9 janvier 2024** – Le pelletage de la neige est une excellente activité permettant de demeurer actif. La Direction de santé publique de la Côte-Nord tient à donner quelques trucs et conseils afin de réduire le risque de blessures et de bénéficier des bienfaits physiques et psychologiques de cette activité hivernale.

### Avant de pelleter

Avant même de mettre les pieds dehors, pensez à :

- Prévoir le temps nécessaire en fonction de la quantité de neige à pelleter. Si le temps prévu est trop court, on a tendance à se dépêcher, ce qui augmente le risque de blessures.
- S'habiller adéquatement. Il faut privilégier des vêtements chauds, mais qui évacueront l'humidité produite par le corps. Si on a froid, on risque de se dépêcher et d'augmenter les probabilités de se blesser.
- Effectuer un échauffement afin de préparer le corps à la tâche. Prioriser un échauffement d'au moins 5 minutes. Il est préférable de débiter le travail lentement et de respecter nos capacités.

### La bonne technique

Le pelletage de la neige est une activité physique complète qui combine un travail musculaire et cardiovasculaire. Il est important d'adapter son style de pelletage selon ses capacités afin d'éviter d'en exiger trop à nos muscles et à notre cœur.

- Positionnez les pieds à la largeur des épaules.
- Fléchissez les genoux.
- Gardez le dos droit et contractez les abdominaux.
- Évitez les torsions du tronc.
- Dirigez vos pieds et le reste du corps dans la direction dans laquelle vous envoyez la neige.
- Effectuez un transfert de poids lorsque vous envoyez la neige.
- Gardez une cadence régulière selon vos capacités.
- Prenez des pauses lorsque vous êtes fatigués.

N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement. Les personnes sédentaires présentant des problèmes de santé (angine, hypertension artérielle, douleurs musculosquelettiques, asthme, etc.) devraient consulter un médecin avant d'entreprendre ce type d'activité.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 962-9761, poste 414009