

## COMMENT PELLETER EN TOUTE SÉCURITÉ

**Baie-Comeau, le 7 décembre 2017** – Le pelletage de la neige est une excellente activité permettant de demeurer actif, mais la Direction de santé publique de la Côte-Nord tient à rappeler quelques précautions à prendre afin de transformer ce travail obligé en une tâche bénéfique pour sa santé.

- Débutez le travail lentement, question de s'échauffer un peu : il faut prendre de petites pelletées en respectant nos capacités.
- Prenez le temps de respirer entre chaque pelletée.
- Protégez votre dos en le gardant droit. Allez-y d'une flexion au niveau des hanches et des genoux lorsque vous soulevez de la neige : utiliser une pelle à manche recourbé vous facilitera la tâche.
- Assurez-vous d'avoir un appui stable au sol lorsque vous soulevez la neige.
- Évitez les torsions du tronc pour projeter la neige : déplacez plutôt votre pied avant en direction de l'endroit où vous voulez envoyer la neige.
- Travaillez en équipe pour le déneigement de certaines structures telles un toit ou un abri temporaire pour auto. **Dans ce dernier cas, il est important de le faire en se tenant en dehors de celui-ci lorsqu'il y a une forte accumulation de neige sur la structure.**

Les personnes sédentaires, présentant des problèmes de santé (angine, hypertension artérielle, maux de dos, asthme) devraient être prudentes et consulter un médecin avant d'entreprendre ce type d'activité.

Le pelletage de la neige est un exercice complet qui combine un travail musculaire et cardiovasculaire. Il faut simplement adapter son style de pelletage selon ses capacités afin d'éviter d'en exiger trop à nos muscles et à notre cœur. Dosez bien vos efforts et prenez votre temps!

- 30 -

Source : Pascal Paradis  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 589-9845, poste 252268