



## Capsule santé

# Cet hiver, faites une pierre deux coups : Pelletez et entraînez votre santé!

Au Québec, environ une quarantaine de centimètres de neige s'accumulent pendant le mois de février. Et combien de centimètres de neige les Québécois reçoivent-ils au cours de la saison hivernale? Plus de 200!<sup>1</sup> Devenu un véritable sport national, le pelletage de la neige est souvent une corvée mais aussi, une activité physique d'une grande intensité. À vos pelles!

## Pelleter, synonyme de santé

L'activité de pelletage est très exigeante physiquement. En plus de solliciter les muscles des membres supérieurs, des bras, des épaules et du dos, cette activité permet de faire travailler le système cardiovasculaire. À titre d'exemple, saviez-vous que 30 minutes de pelletage permettent de brûler trois fois plus de calories qu'autant de temps à pédaler sur un vélo stationnaire?<sup>2</sup>

Exercices	Calories brûlées par 30 minutes d'activité
Pelleter de la neige lourde	510
Pelleter de la neige légère	290
Vélo stationnaire	170

Ce tableau indique le nombre de calories qu'un homme ou une femme de 68 kg (150 lbs) peuvent perdre au bout de 30 minutes d'activité.



- **Prenez votre temps!** Pourquoi ne pas profiter de cette neige pour créer une activité de groupe? Demandez aux petits et grands de participer! Vous vous épuiserez beaucoup moins rapidement...
- **Hydratez-vous!** Buvez beaucoup d'eau car la déshydratation survient autant en hiver qu'en été.

## Pour prévenir la douleur : quelques conseils techniques

- Pliez vos genoux et forcez vos cuisses à la place de forcer avec votre dos.
- Laissez vos bras et vos jambes faire le boulot et gardez votre dos droit.
- Mettez les pieds un devant l'autre de façon à mettre le pied de devant près de la pelle et ainsi protéger votre dos.

## Optez pour des comportements axé Santé

- **Choisissez bien votre pelle!** Un outil bien adapté à votre taille évitera les blessures. À prendre en considération : le manche de la pelle doit être suffisamment long pour que vous n'ayez pas à vous pencher pour déneiger. Avec une petite pelle, vous soulevez une moins grande quantité de neige et donc, vous fatiguez moins votre cœur.
- **Préparez-vous adéquatement!** Prenez le temps de faire quelques exercices de réchauffement pour préparer votre corps à l'effort physique.

## Problèmes cardiovasculaires : ménagez vos efforts!

Bien que l'activité physique soit souhaitable sous toutes ses formes, un exercice aussi exigeant pour le cœur que pelleter de la neige lourde peut constituer un effort trop grand pour une personne atteinte d'une maladie cardiovasculaire. Si vous avez une condition particulière, veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre ce genre d'activité.

## Bon hiver!

<sup>1</sup> Source : [www.meteo.org/archives/neige.htm](http://www.meteo.org/archives/neige.htm)

<sup>2</sup> Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)