



**INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL**

Dr Martin Juneau  
Cardiologue



## **PENSEZ À VOTRE CŒUR**

### **Attention! Pelleter rapidement peut être risqué.**

Comme toute autre activité physique intense, pelleter de la neige peut être risqué (risque d'infarctus du myocarde) si vous n'êtes pas une personne qui s'entraîne de façon régulière. Une activité physique régulière peut vouloir dire de simplement marcher 30 minutes tous les jours.

Le problème lorsque l'on pelleter de la neige, c'est que les fréquences cardiaques augmentent très rapidement, surtout si la neige est lourde. Pour une personne de 40 ans, le maximum de battements cardiaques à l'effort devrait être d'environ 180 par minute. Or, en pelletant énergiquement, votre cœur peut atteindre 180 battements/minute en moins de 45 secondes, ce qui est très exigeant pour le cœur quand on n'est pas en forme.

“ **L'idéal, c'est  
de pelleter  
lentement et de  
façon  
progressive.** ”

Ainsi, l'idéal est de pelleter lentement et de façon progressive. Vous devriez être capable de parler ou de siffler en pelletant.

Si vous êtes une personne peu en forme, réduisez votre cadence pour pelleter. Prendre quelques minutes de plus pour déneiger votre entrée pourrait vous éviter un problème cardiaque.

Saviez-vous que selon l'Organisation mondiale de la Santé, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde?

Chronique offerte par **Transcontinental**



**FONDATION  
INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL**

5000, rue Bélanger  
Montréal (Québec) H1T 1C8  
Tél.: 514 593-2525 1 877 518-2525

[www.fondationicm.org](http://www.fondationicm.org)