



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

FOR IMMEDIATE RELEASE | POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

### **Message à la communauté**

## **L'Institut de cardiologie rappelle à tous de pelleter en toute sécurité pour garder un cœur en santé**

**OTTAWA, le 26 novembre 2013** – Alors que la première tempête de neige de la saison s'apprête à s'abattre sur la région d'Ottawa-Gatineau, l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) tient à rappeler que pour éviter des incidents cardiaques potentiellement graves, il est important d'être très vigilant quand arrive le temps de déneiger. Des précautions simples et faciles peuvent sauver des vies.

Les personnes qui présentent des facteurs de risque connus de maladie du cœur ou des antécédents familiaux de maladie du cœur doivent éviter de se surmener physiquement en pelletant de grosses quantités de neige.

Le Dr Andrew Pipe, chef de la Division de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie, vous propose plutôt quelques conseils pour prévenir de graves problèmes cardiaques en pelletant :

- Vous avez des antécédents familiaux de maladie du cœur ou vous présentez des facteurs de risque de maladie du cœur (tabagisme, hypertension, hypercholestérolémie, inactivité physique)? Faites le bonheur d'un adolescent de votre quartier en le rémunérant pour ses services. En plus de l'argent, vous lui donnerez l'occasion de faire de l'exercice;
- Pour vous faciliter la tâche, munissez-vous d'une pelle « ergonomique »;
- Vaporisez un enduit végétal sur le tranchant de la pelle pour éviter que la neige y colle;
- Commencez doucement... et terminez en douceur! Prenez votre temps et faites des pauses fréquentes;
- Si vous êtes en forme et en bonne santé, démontrez votre grand cœur en déneigeant l'entrée d'une personne aînée de votre voisinage.

Les maladies cardiovasculaires sont causées par une combinaison de facteurs génétiques et de facteurs liés au mode de vie. Certaines caractéristiques héréditaires de même qu'une série de facteurs relatifs au style de vie – nommés « comportements liés au mode de vie » et « facteurs de santé » – ont une grande influence sur le risque de maladie cardiovasculaire. Renseignez-vous pour en apprendre plus sur les maladies cardiovasculaires, leurs causes, la façon de les prévenir et les méthodes pour y faire face au quotidien au [www.ottawaheart.ca](http://www.ottawaheart.ca).

### **RENSEIGNEMENTS**

Vincent Lamontagne  
Gestionnaire principal, Affaires publiques  
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa  
613 899-6760  
[vlamontagne@ottawaheart.ca](mailto:vlamontagne@ottawaheart.ca)