



# À La Tuque... ON S'HABILLE COMME IL FAUT !

À La Tuque, la saison froide s'étire de novembre à avril. Pour bien profiter de l'hiver, il faut savoir se garder au chaud.

Un habillement adéquat est essentiel pour être confortable, éviter les engelures, apprivoiser les caprices de l'hiver et apprendre à aimer cette saison.



## QUELQUES INFORMATIONS ESSENTIELLES



### LES BÉBÉS

Les sorties hivernales sont aussi bénéfiques pour vous que pour votre enfant, à condition de prendre certaines précautions ! Puisqu'ils sont moins actifs, les petits génèrent moins de chaleur. Il faut donc penser à bien couvrir leur tête (tuque, bonnet doublé), leurs mains et leurs pieds.

*Votre bébé devrait porter une couche de vêtements de plus que vous.*

Faire la sieste à l'extérieur dans une poussette ou un traineau lors des temps plus doux peut être très bénéfique pour votre enfant.



### MULTICOUCHE – ENFILE DES PELURES !

Puisque l'air entre les vêtements agit comme un isolant, on privilégie de s'habiller en superposant plusieurs couches de vêtements chauds et confortables. On peut facilement en retirer ou en ajouter, au besoin.

La **couche de base** sert à évacuer la transpiration. Choisir un vêtement contre le corps fait de laine de mérinos ou d'une autre fibre synthétique. Éviter le coton qui garde l'humidité.

La **couche intermédiaire** sert à conserver la chaleur. Privilégier les vêtements de polyester, laine polaire, duvet, etc.

La **couche externe** sert de protection contre le froid, l'eau et le vent. Un manteau imperméable doublé d'isolant et coupant le vent est idéal. De plus, un pantalon doublé sera nécessaire pour les sports d'hiver et par grand froid.

*Mieux vaut être trop habillé que pas assez!*



### TUQUE

Chaque, qui couvre bien la tête et les oreilles.

Pour les enfants, elle peut être attachée sous le menton pour plus d'efficacité



### FOULARD / CACHE-COU

Pour bloquer les infiltrations d'air froid et la perte de chaleur au niveau du cou.

Pour les enfants, le cache-cou est plus simple.



### PANTALON DE NEIGE

Imperméable et doublé.

Pour les enfants, le manteau et le pantalon sont habituellement vendus ensemble, ce qu'on appelle un «habit de neige» ou «une soute». On recommande d'opter pour la salopette pour les enfants plutôt que le pantalon, afin d'éviter la neige qui remonte dans le manteau.



### MANTEAU

Bien isolé, imperméable et coupe-vent.

Il existe plusieurs matériaux et styles de manteaux, vous pouvez consulter un expert pour avoir des conseils selon vos besoins.



### MITAINES

Doublées, imperméables et assez grandes pour bouger les doigts.

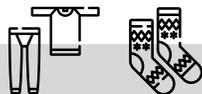
Il est recommandé d'en avoir plus d'une paire pour permettre le séchage entre les sorties.



### BOTTES

Chaudes, doublées et imperméables.

Assez hautes pour garder les chevilles au chaud et assez grandes pour permettre aux orteils de bouger. Il est préférable de les enlever à l'intérieur pour éviter de transpirer. L'intérieur doit être sec pour rester au chaud.



### OPTIONNEL, MAIS TRÈS UTILE !

**Sous-vêtements thermaux** – Portés contre le corps et fabriqués en laine de mérinos ou fibres synthétiques respirantes. Appelés aussi «combines».

**Bas de laine** – Chaussettes en laine ou thermales. À l'intérieur, enlevez-les pour éviter d'avoir les pieds humides et avoir froid.

ICI, ON PARLE DE MÊME !

- Attache ta tuque avec de la broche!

- Geler comme une crotte!

- Avoir la guedille au nez!

- Pas chaud pour la pompe à l'eau!