

BIEN S'HABILLER L'HIVER POUR JOUER DEHORS

Quand mettre l'habit de neige ?

Lorsque les températures baissent à l'automne (0 à 10 °C), un manteau chaud de mi-saison et un pantalon en toile imperméable peuvent suffire. Si votre enfant a tendance à avoir froid, le manteau d'hiver peut être de mise. **Et dès qu'il y a de la neige et que la température passe en-dessous de 0 °C, c'est le temps de sortir l'habit de neige!**



Bien protéger les oreilles et le cou

Optez pour une tuque plutôt qu'un bandeau ou des cache-oreilles. Choisissez une tuque qui couvre bien la tête et les oreilles et, idéalement, qui s'attache sous le menton. **Pour le cou, le cache-cou est à privilégier, car il est plus sécuritaire que le foulard.**



Le multicouche

L'idéal est de faire porter à votre enfant **2 ou 3 couches de vêtements.**

Couche 1 : chandail ou combinaison mince. Cette couche sert à garder le corps au sec en évacuant l'humidité (transpiration). Évitez le coton, car il retient l'humidité. Privilégiez plutôt le polyester, le bambou ou la laine mérinos.

Couche 2 : chandail ou veste (ex.: en polar ou en laine mérinos). Cette couche sert à garder la chaleur.

Couche 3 : manteau et pantalon de neige, ou ensemble une pièce, imperméables. S'il ne fait pas trop froid, on peut mettre seulement la couche 1 et la couche 3.



Garder les mains au chaud

Les mitaines gardent davantage les mains au chaud que les gants. Choisissez des mitaines imperméables et doublées, assez grandes pour bouger les doigts. Laissez des petites mitaines légères dans les poches de manteau de votre enfant au cas où il aurait chaud avec ses mitaines.



De bonnes bottes

Choisissez des bottes d'hiver imperméables avec une doublure ou une semelle qui s'enlève pour la faire sécher. Prenez-les assez grandes pour que votre enfant puisse bouger ses orteils. Une paire de bas suffit. Évitez le coton et optez pour des bas en fibres synthétiques (acrylique, polyester) ou en laine mérinos.



Au sec

Dès qu'il rentre, demandez à votre enfant d'enlever ses vêtements mouillés.



Brrr...

À partir de -15 °C , avec ou sans facteur vent, écourtez les périodes de jeu dehors ou rentrez régulièrement afin que votre enfant puisse se réchauffer. **Et à partir de -27 °C , avec ou sans facteur vent, il est recommandé de garder les enfants à l'intérieur.**



Attention aux engelures!

Peau rouge et enflée, sensation de picotement, difficulté à bouger les doigts ou les orteils : ce sont des signes d'un début d'engelure. C'est le temps de rentrer! Les joues, les oreilles, le nez, le menton, les mains et les pieds sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures. Couvrez-les bien et vérifiez leur chaleur.

