

L'hiver au Québec : habillement et jeu extérieur

L'adaptation à l'hiver québécois est, pour la majorité des familles nouvellement arrivées, un défi d'adaptation. Il n'est pas toujours évident de connaître le manteau et les accessoires à privilégier, notamment pour les jeunes enfants. Cette fiche propose quelques éléments pour vous aider dans ce sens.

Les vêtements à se procurer pour que vos enfants soient au chaud en hiver



Une tuque (bonnet) :

chaude et épaisse qui couvre les oreilles.



Un cache-cou (écharpe) :

qui protège bien le cou du vent et à mettre sous le manteau.



Un manteau (anorak) :

isolé, imperméable et qui protège contre le vent.



Des mitaines (moufles) :

doublées et imperméables. Prioriser les mitaines plutôt que les gants, car elles sont plus chaudes. *Si vos enfants perdent constamment leurs mitaines, il est possible d'acheter des mitaines attachées ou d'acheter l'attache de façon séparée.



Un pantalon de neige :

doublé et imperméable.



Des bottes :

doublées, imperméables et hautes pour éviter que la neige entre dans les bottes.

- Bottes à crampons
- Bottes assez grandes (pour ajouter des chaussettes suffisamment épaisses et chaudes).
- Changer de chaussures à l'intérieur, car si on garde les bottes, les pieds seront humides et le retour à l'extérieur sera pénible.
- Sécher les bottes une fois l'activité extérieure terminée.



Certaines ressources permettent de se procurer des vêtements d'hiver gratuitement ou à petit prix

Par exemple : Rose du Nord (comptoir vestimentaire la Militaine), le service d'entraide Basse-Ville, Emmaus, la ressource d'entraide Agapè, etc. Vous pouvez également téléphoner au 211 pour avoir une liste plus exhaustive des ressources de votre région.

L'hiver au Québec : habillement et jeu extérieur

Les bienfaits du jeu extérieur en hiver

Certaines familles hésitent à sortir en hiver par crainte que le froid puisse les rendre malades. Bien que cela soit compréhensible, sachez que le jeu extérieur peut être bénéfique pour la santé et le bien-être des jeunes enfants, à condition d'être bien habillé. Voici quelques bienfaits que le jeu extérieur en hiver peut avoir sur la santé globale des enfants :

- **Santé physique** : Les activités extérieures en hiver encouragent les enfants à se dépenser, ce qui accélère le cœur ainsi que les poumons et renforce les muscles. Elles permettent également d'être exposé à la lumière naturelle, ce qui aide à la production de vitamine D (santé osseuse).
- **Motricité** : Les activités extérieures (Par exemple : marcher sur la neige, glisser, faire un ange dans la neige) permettent de bonifier l'équilibre, la coordination, la posture et les muscles chez les enfants.
- **Système immunitaire** : Le jeu en hiver aide à prévenir les maladies. À l'extérieur, les enfants peuvent respirer de l'air frais, ce qui diminue le risque de propager les germes qui se retrouvent à l'intérieur. Le jeu à l'extérieur leur permet également de stimuler leur système immunitaire, ce qui leur procure plus de résistance face aux infections.
- **Stress et anxiété** : L'activité physique et le jeu extérieur favorisent une meilleure santé mentale. Notamment, ils diminuent le stress et l'anxiété, améliorent la qualité du sommeil et l'humeur.

N.B : Porte-bébé en hiver : Il est recommandé de porter le bébé à l'avant. De cette façon, vous êtes en mesure de voir son visage et de comprendre s'il a froid ou de facilement réagir au besoin.

Surtout, n'oubliez pas ...

Portez des couches
de vêtements chauds
sous votre manteau et sous
celui de votre enfant.

Un enfant qui n'est pas habillé
convenablement pour l'hiver
peut être une préoccupation
pour le personnel éducateur
et d'autres professionnels
de la petite enfance.

Profitez des sorties
en hiver avec vos enfants
et créez des moments
de plaisir en famille.

Avec la collaboration de :

Avec la participation financière de :