

Habiller ses enfants pour l'hiver

Conseils pour jouer dans la neige en toute sécurité

Les enfants peuvent jouer dehors toute l'année à condition d'être vêtus correctement. En restant actifs et au sec, ils pourront jouer dehors plus longtemps et confortablement. Ces conseils valent aussi pour les parents



Méfiez-vous du vent

-5

En hiver, le vent refroidit le corps plus rapidement. Les jours venteux peuvent sembler beaucoup plus froids. Même si le thermomètre affiche -5 °C, le vent peut faire baisser la température ressentie à -20 °C. Consultez les prévisions météo avant d'aller dehors et, en règle générale, évitez de sortir si la température ressentie est inférieure à -27 °C.



Couvrez la peau

-28

La peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes. Gardez le visage au chaud avec un cache-cou, une cagoule ou un masque.



Engelures et hypothermie

-35

Soyez à l'affût des symptômes d'engelure comme l'engourdissement du visage, des mains et des pieds et l'apparition de taches blanchâtres. Le cas échéant, rentrez immédiatement et réchauffez lentement la zone touchée avec vos mains ou de l'eau tiède (et non chaude!). Vous pourriez aussi souffrir d'hypothermie si vous restez trop longtemps dehors sans protection adéquate contre le froid et le vent.

0°C



Protégez vos lèvres et votre visage

0

Le vent et le froid peuvent assécher la peau. Utilisez un baume à lèvres et un produit de soin comme une crème hydratante.



Portez des couches

-7

Portez des couches et un manteau coupe-vent. Évitez le coton, qui absorbe la sueur et refroidit la peau et choisissez des couches en polaire, en laine ou en polyester mélangé.

-10°C

-20°C

-30°C

-40°C

