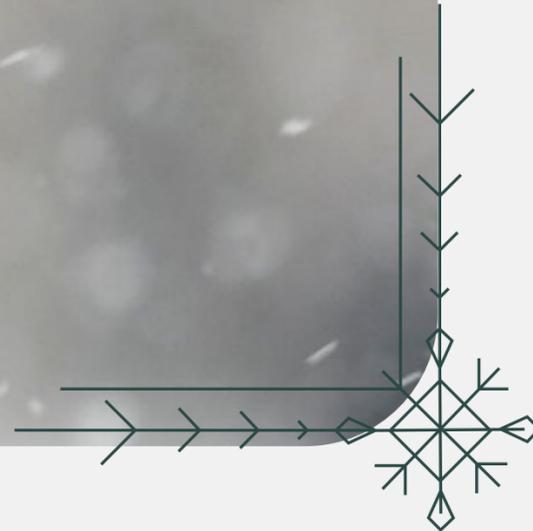


Comment survivre à l'hiver québécois!



Bien se préparer pour apprécier l'hiver!

Service des résidences, Université Laval
2021

L'hiver au Québec

C'EST BLANC, C'EST BEAU, C'EST FROID...
C'EST AUSSI: DU SOLEIL, DE LA NEIGE, DU VENT ET DE LA PLUIE....

- 4 à 6 mois au Sud
- 5 à 8 mois au Nord

- En 2007-2008 :La Capitale-Nationale a reçu 558 cm de neige entre novembre 2007 et avril 2008.
- Autour de 300 cm habituellement.



L'hiver au Québec

C'EST BLANC, C'EST BEAU, C'EST FROID...
C'EST AUSSI: DU SOLEIL, DE LA NEIGE, DU VENT ET DE LA PLUIE....

- Tempête du siècle
 - 1971, 43 cm en quelques heures à Montréal
- Crise du verglas:
 - 5 au 10 janvier 1998, 100 mm de pluie verglaçante bombardent le sud du Québec





Moyennes mensuelles de températures pour la ville de Québec

*Le facteur vent n'est pas considéré dans le tableau.

	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
Maximum quotidien (°C)	3	-5	-8	-6	0	8	17	22	25	23	18	11
Minimum quotidien (°C)	-4	-13	-18	-16	-9	-1	5	11	13	12	7	2





Moyennes mensuelles des précipitations pour la ville de Québec

Mon chemin, ce n'est pas un chemin, c'est la neige
Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver
-Gilles Vigneault-



	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.
Chutes de neige (cm)	33	78	73	63	49	18	0	0	0	0	0	2
Chutes de pluie (mm)	68	30	26	13	39	60	106	114	128	117	126	100



On s'habille comment?

Il fait soleil, mais c'est si froid...

- Regarder la météo
- Choisir son activité
- S'habiller en pelures d'oignon
 - Multi-couches



On s'habille comment?

Il fait soleil, mais c'est si froid...



BIEN S'HABILLER POUR L'HIVER

Cache-cou
Il offre une meilleure protection contre le froid que le foulard et il est plus sécuritaire autour des structures de jeu.

Tuque
On les préfère aux bandeaux et aux cache-oreilles. C'est par la tête que la perte de chaleur est plus importante.

Bottes
Elles ne doivent pas être trop serrées, et doivent être conçues avec une semelle épaisse.

Manteau
Il doit être imperméable, coupe vent, long jusqu'à la mi-cuisse et idéalement muni d'un capuchon.

Mitaines
Elles sont plus confortables et plus chaudes que des gants où les doigts y sont séparés.

Chaussettes
Choisissez-les en laine, qui repousse l'humidité et le froid. Et évitez le coton.

Comment utiliser le système multicouche

	Coquille	Assez chaud	Chaud	Très chaud
Coquille				
Assez chaud				
Chaud				
Très chaud				
Couche de base	10°	5°	0°	-10°
Couche intermédiaire	5°	0°	-10°	-20°
Couche de base + intermédiaire	0°	-10°	-20°	-30°



Vêtements recommandés pour l'entraînement extérieur

TEMPÉRATURE

COUCHE DE BASE

Ajusté au corps et respirant (ex : polyester, mérinos)

COUCHE ISOLANTE

Vêtement isolant pas trop ajusté et respirant (ex : polyester, mérinos, polar, softshell)

COUCHE PROTECTRICE

Coquille respirante (ex : softshell, nylon, gortex) avec ouverture sous les aisselles

ACCESSOIRES

Plus de 10 °C

Chandail et short



De 10 °C à 4 °C

Chandail, capri ou pantalon d'entraînement



Chandail léger



De 4 °C à -1 °C

Chandail, pantalon ou legging d'entraînement



Chandail respirant ou polar léger



Gants légers et cache oreille



De -1 °C à -6 °C

Chandail et optionnel legging ou collant d'entraînement



Polar et pantalon



Manteau léger



Gants, tuque ou cache oreille



En dessous de -6 °C

Chandail et legging ou collant d'entraînement



Polar et pantalon



Manteau léger ou coquille



Gants, tuque ou cache oreille



BON À SAVOIR!

Marche nordique ou randonnée en cas de pluie, de neige ou de forts vents



Coquille imperméable et respirante



Pantalon de pluie



1ère couche

=

Transfert de l'humidité pour rester au sec

+



2ème couche

=

Isolation pour rester au chaud

+

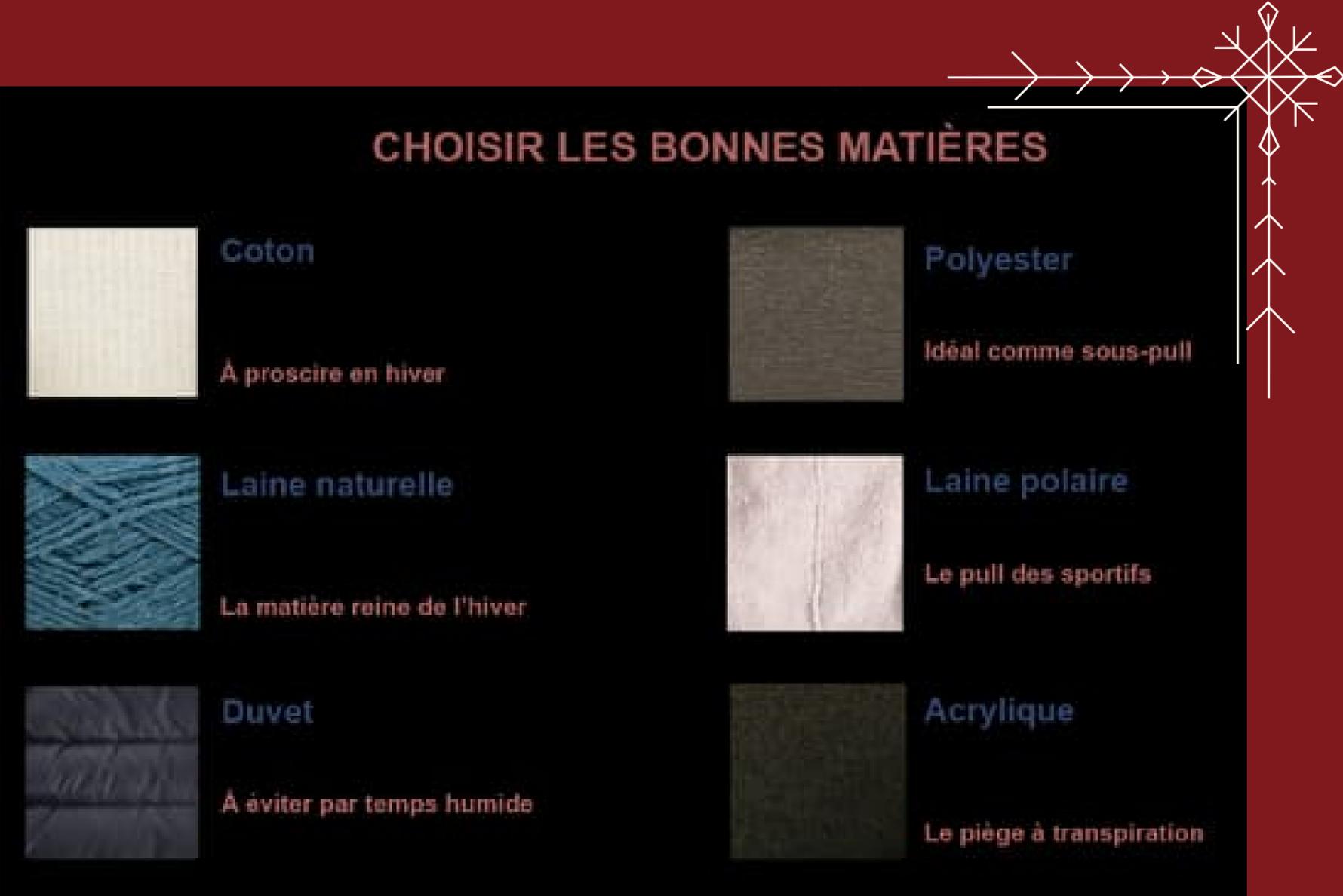


3ème couche

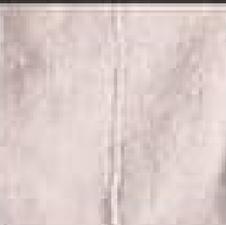
=

Protection contre les intempéries

- Polyester
 - absorbe très peu d'humidité
 - sèche rapidement
 - garde un peu les odeurs si porter plusieurs jours sans le laver
- Laine et Laine de mérino
 - plus chaude que le synthétique
 - absorbe jusqu'à 35% son poids tout en restant sèche.
 - résiste naturellement aux odeurs
 - plus chère
- Polaire
 - très durable
 - absorbe très peu l'humidité
 - très chaud
- Duvet
 - léger et chaud
 - lent à sécher
- Coton
 - à éviter



CHOISIR LES BONNES MATIÈRES

	Coton À proscrire en hiver		Polyester Idéal comme sous-pull
	Laine naturelle La matière reine de l'hiver		Laine polaire Le pull des sportifs
	Duvet À éviter par temps humide		Acrylique Le piège à transpiration

Choisir sa sous-couche & ses chaussettes!

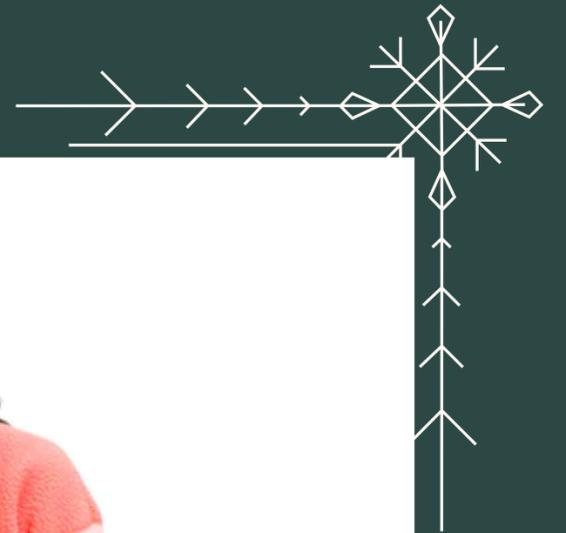
Direct sur la peau
Évacuer la transpiration
et humidité

- Laine de mérino
- Laine
- Polyester
- Mixte
- Éviter le coton



Choisir sa couche intermédiaire!

- Emprisonne la chaleur pour vous garder au chaud en plus de poursuivre le transfert de l'humidité vers l'extérieur. Les tissus pelucheux comme la laine polaire constituent un bon choix parce qu'ils isolent sans être encombrants.



Choisir sa couche externe, bref le manteau!

- 1re ligne de défense contre les intempéries.
- Selon le climat, opter:
 - couche qui coupe le vent
 - protège contre les précipitations
 - un mélange des deux
- Il est important que cette couche soit respirante et qu'elle permette à l'humidité provenant des couches internes de s'échapper
- Option capuchon très utile.



Choisir ses bottes!

- Zone en caoutchouc
- Crampons
- Bottes hautes
- Doublées
- Imperméables



Choisir ses accessoires: tuque, foulard, mitaines!

Couvrir sa tête

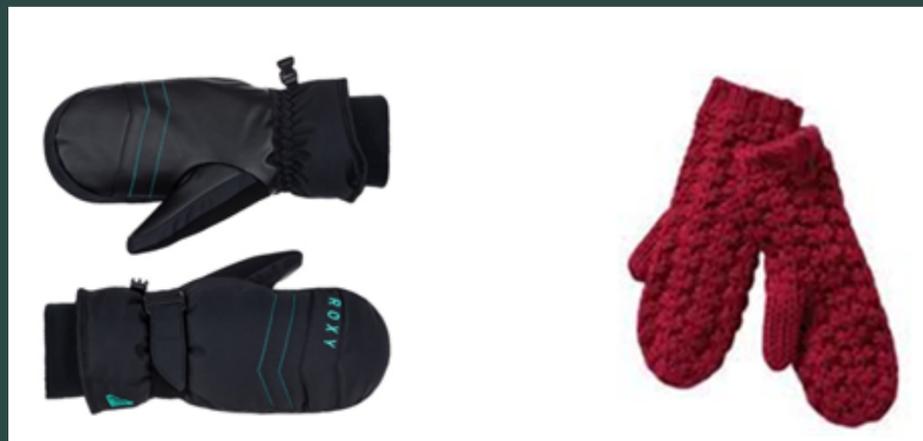
- la tête est la partie du corps qui perd le plus vite sa chaleur!

Cou

- foulard, cache-cou...

Mitaines ou gants

- imperméables
- doublés



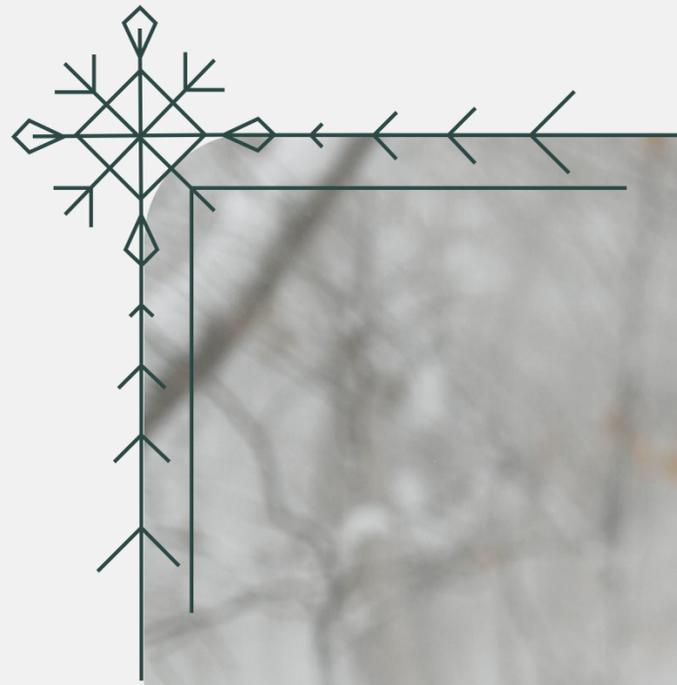
Choisir son pantalon de neige!

- Doublé
- Imperméable
- Tissu qui respire
- Poches



Il fait froid, pourquoi sortir??

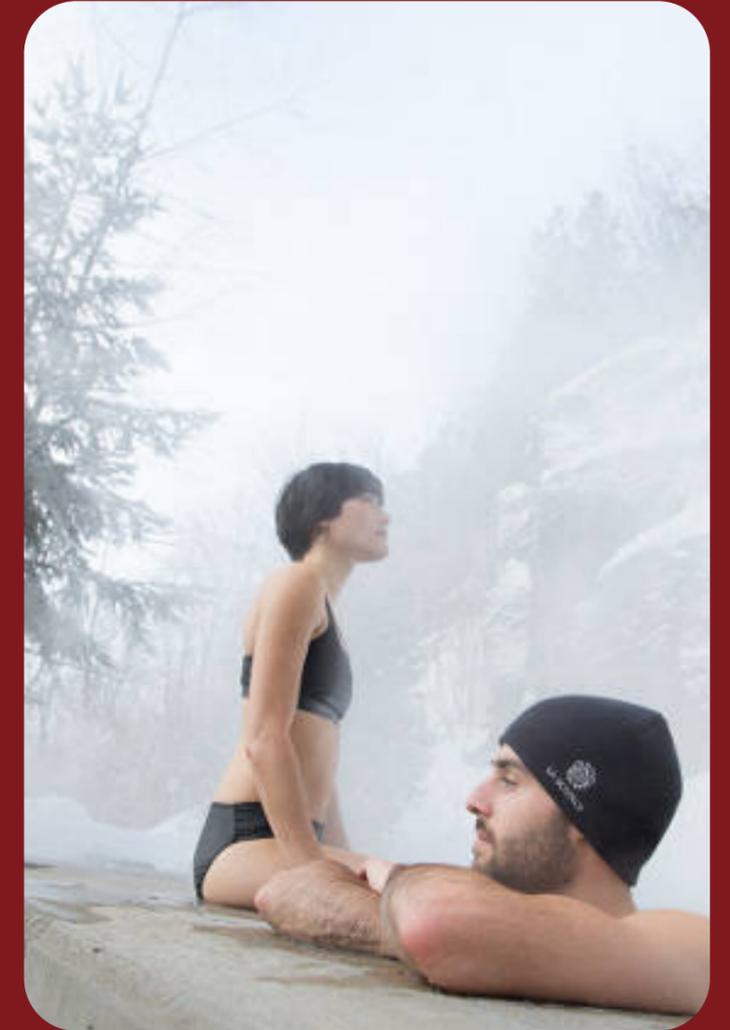
- Pièges à éviter
- Profiter d'une panoplie d'activités hivernales



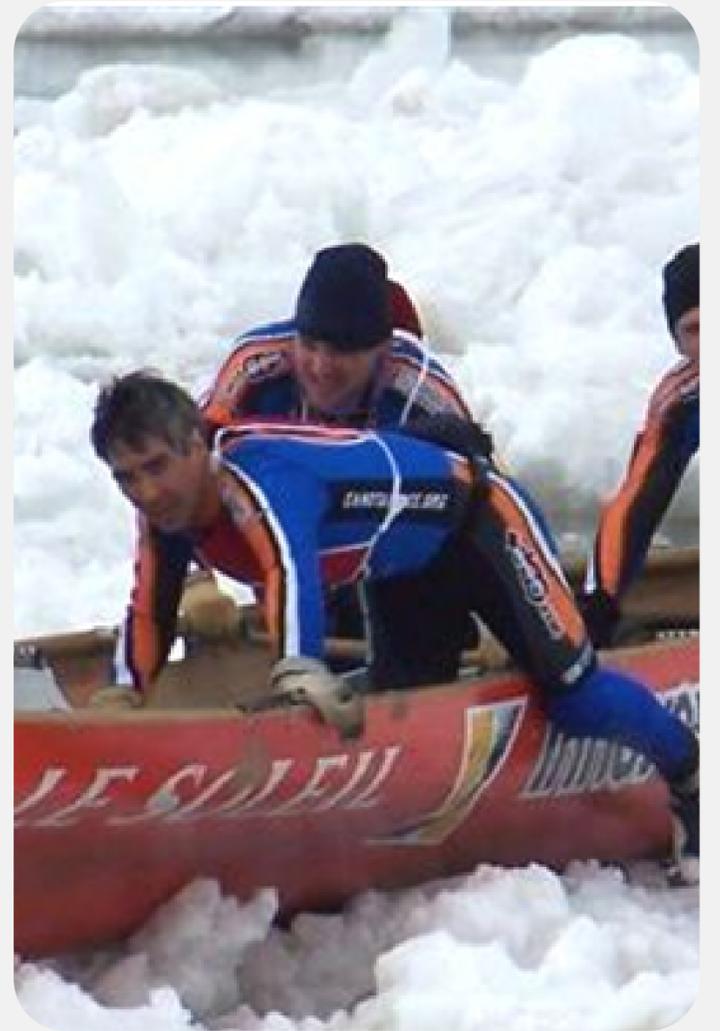
Activités hivernales - les classiques-



Activités hivernales - à découvrir-

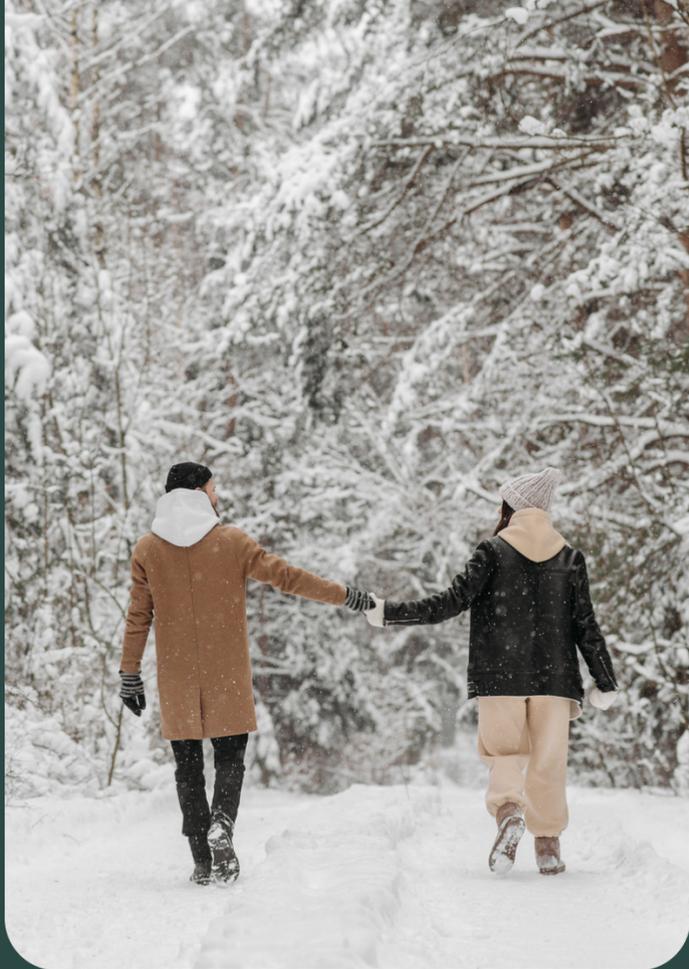


Activités hivernales - possible même en hiver-



Activités hivernales - pour les aventureux-





C'est à toi de
jouer!

et de faire en sortant d'apprécier
l'hiver!



Quoi faire pour éviter la déprime saisonnière?



Participer aux activités de la vie en résidence

Exercice physique

Luminothérapie

Aération de votre chambre, laisser entrer l'air frais

Bain de lumière naturelle

Laisser pénétrer au maximum la lumière du soleil. Il faut ouvrir les rideaux!

Saine alimentation

Les aliments à privilégier à l'hiver

- **Consommation de poisson gras**
 - saumon, thon, sardine, maquereau, hareng
 - riche en protéines et vitamine D
 - régule notre température corporelle, donc nous protège du froid
- **Viande : boeuf et abbats**
 - vitamines B et en fer
 - opter pour les parties plus maigres
- **Agrumes et autres fruits**
 - toujours aussi important
 - vitamine C, booste le système immunitaire
 - agrumes, kiwi, mangue
 - fruits congelés gardent leurs nutriments
- **Céréales & Légumineuses**
 - Riz, farine, pâtes, pain, etc.
 - Haricots blancs et rouges, lentilles et les pois chiches.
 - maintenir une bonne énergie toute la journée
- **Légumes d'hiver/légumes racines**
 - vitamines B, vitamine C, minéraux, antioxydants et fibres
- **Soupe, tisane et hydratation**
 - aide à maintenir un taux d'hydratation



En conclusion

- Habillez-vous selon la météo du jour
- Retrouvez votre cœur d'enfant
- Essayez des nouvelles activités
- Prenez du temps pour vous
- Et surtout...sortez!
- Profitez des joies de l'hiver en l'apprivoisant.
- Manger bien!
- Merci!

