

S'HABILLER POUR BIEN S'AMUSER DEHORS!

Vous avez peut-être déjà entendu dire : « Le mauvais temps n'existe pas, il suffit de s'habiller en conséquence ». Nul besoin de vêtements coûteux, mais quelques astuces peuvent vous aider à bien profiter de l'extérieur avec les enfants tout au long de l'année.



S'HABILLER POUR LE TEMPS FROID


Pour rester au chaud par temps froid, il faut s'habiller en plusieurs couches et éviter de se mouiller.

Couche de base – Une couche bien ajustée à même la peau. Un caleçon-combinaison, un chandail à manches longues ou un col roulé et un legging ou un pantalon de survêtement conviennent parfaitement.

Couche d'isolation – Une couche chaude adaptée à la température extérieure. Pour les jours plus froids et pour les enfants plus frileux, il faut des molletons plus épais, des chandails et des vestes en laine.

Couche extérieure – Ces vêtements vous protègent du froid, de l'eau, de l'humidité et du vent. Selon le temps, il peut s'agir d'un pantalon de neige et d'un manteau d'hiver ou d'un vêtement de pluie imperméable.

Vêtements pour les doigts, les orteils et les joues – Les mitaines gardent les doigts plus au chaud que les gants. Il est important de porter des bas épais dans des bottes imperméables. Assurez-vous que les pieds et les orteils puissent suffisamment bouger pour favoriser une bonne circulation. Un chapeau couvrant les oreilles, un passe-montagne, un foulard et un cache-cou conservent la chaleur et protègent les zones sensibles contre le froid et le vent.



Apporter du thé
ou du chocolat
chaud et des
collations dehors
peut aider à
prolonger le
temps de jeu à
l'extérieur

Ce contenu fait partie d'un livret intitulé « Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important pour les enfants? Guide pratique pour les parents et les responsables d'enfants ». Pour consulter le livret intégral et pour obtenir des références, consultez le recreations.ns.ca.



CONSEILS AUX PARENTS PAR TEMPS FROID!

- Demandez aux enfants s'ils ont besoin d'aller aux toilettes avant d'enfiler toutes ces épaisseurs. Si l'enfant est encore aux couches, changez sa couche avant de sortir afin qu'il n'y ait pas trop d'humidité sur sa peau pendant la sortie à l'extérieur.
- Quelle température est considérée comme trop froide? Vous devez évaluer le risque d'engelures lorsqu'il fait très froid et qu'il vente. Gardez à l'esprit que si les enfants bougent lorsqu'ils jouent à l'extérieur, leur corps reste chaud.
- Les jeunes enfants se refroidissent plus rapidement, surtout s'ils ne bougent pas beaucoup. Si la température est inférieure à -15°C , vérifiez si l'enfant a assez chaud environ toutes les 15 minutes.
- Si l'enfant ne veut pas garder ses mitaines et sa tuque et qu'il n'y a pas de risque d'engelure, laissez-les simplement à sa disposition en cas de refroidissement.

S'HABILLER POUR LE TEMPS PLUVIEUX

S'il s'agit d'un **TEMPS FROID ET PLUVIEUX**, suivez les conseils pour les temps froids. Assurez-vous de mettre une couche extérieure imperméable.

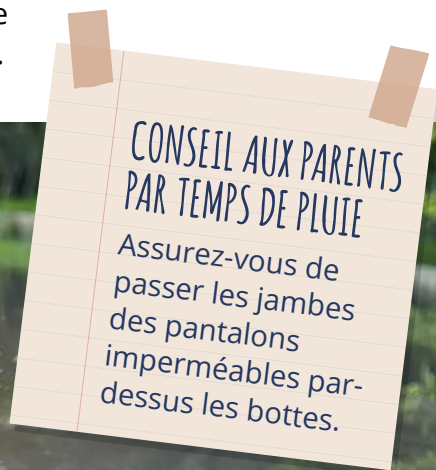
S'il s'agit d'un **TEMPS CHAUD ET PLUVIEUX**, profitez-en pour vous rafraîchir et profiter de la pluie! Sortez pieds nus ou en sandales avec vos vêtements habituels. Pensez à placer une serviette à l'entrée de votre maison pour faciliter le retour à l'intérieur.



S'il s'agit d'un **TEMPS DOUX ET PLUVIEUX...**

Couche de base – Enfilez une couche de base confortable qui permet de bouger.


Couche extérieure – Ajoutez une bonne couche extérieure imperméable. Il est préférable d'avoir un pantalon et un haut imperméables, ou mieux encore, un vêtement de pluie d'une seule pièce.



Ce contenu fait partie d'un livret intitulé « Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important pour les enfants? Guide pratique pour les parents et les responsables d'enfants ». Pour consulter le livret intégral et pour obtenir des références, consultez le recreationns.ns.ca.

S'HABILLER POUR LE TEMPS CHAUD OU ENSOLEILLÉ

Le soleil est formidable pour nous remonter le moral et nous apporter la vitamine D dont nous avons absolument besoin. Cependant, une trop grande exposition peut entraîner des coups de soleil et des coups de chaleur à court terme, ainsi qu'un cancer de la peau à long terme. Les enfants, quel que soit leur type de peau, doivent porter un chapeau et des manches longues légères pour protéger leur peau du soleil. Vous pouvez également appliquer un écran solaire sur toute la peau exposée. Assurez-vous d'en réappliquer souvent, y compris après la baignade et les jeux d'eau!



Par temps chaud, il faut toujours penser à se protéger du soleil, à se mettre à l'ombre et à s'hydrater



CONSEIL AUX PARENTS PAR TEMPS CHAUD!

- En raison des changements dans notre atmosphère, le soleil est plus fort que pendant la jeunesse des adultes d'aujourd'hui et la peau exposée brûle plus rapidement. N'oubliez pas que les rayons UV sont également présents par temps couvert. Il est donc important de se protéger du soleil en tout temps.
- Prévoyez de l'ombre pour les jeux ou les moments passés à l'extérieur. Vous pouvez utiliser l'ombre naturelle des arbres ou des bâtiments, ou créer de l'ombre avec des parapluies ou des parasols, où que vous soyez.
- Gardez une bonne réserve d'eau à disposition pendant et après les jeux en plein air au soleil. L'eau est le meilleur moyen de s'hydrater.

Voir le site cancer.ca/fr pour plus d'information sur la prudence au soleil.