

L'HIVER au Québec

Winter in Quebec

Comment bien s'habiller en hiver au Québec ?
How to dress well in winter in Quebec?

Au quotidien,
On a day-to-day basis,
Une écharpe (par-dessus le
manteau)
A scarf (over the coat)



Un bonnet
A winter hat



Des gants
Gloves

Et surtout,
And most importantly,

Des bottes d'hiver
Winter boots



Un manteau d'hiver
A winter coat



1

Regarde la température avant d'aller
dehors.
Verify the temperature before you go
outside.

2

Calcule combien de temps tu vas
rester dehors (l'attente du bus, le
temps de marche, la durée de
l'activité, etc.)

Estimate how long you'll stay out
(waiting for the bus, walking time,
duration of activity, etc.)

3

Choisis tes vêtements en
conséquence des deux autres points.
Choose your clothes according to the
answers to question 1 and 2.

Et en dessous du manteau ?
And underneath the coat?

Un pull chaud (+ T-shirts)
A warm sweater (+
undershirt: no cotton!)



Pantalons chaud (+ un legging)
Warm pants (+ Leggings)



Des chaussettes chaudes (ou 2
paires de chaussettes)
Warm socks (wool is best) or
two pair of socks



Si tu es dehors, que tu as déjà très froid et que tu
ne trouves pas de moyens de transport : appel
un taxi ! Avoir toujours un numéro de taxi avec toi
peut te sauver la vie.

If you're out, you're already very cold and you
can't find transportation: call a taxi! Always
having a cab number with you, it can save your
life.

Si tu n'as pas de téléphone : va dans un
dépanneur (ouvert 24 h/24) : demande à la
personne à la caisse d'appeler un ami ou un taxi.
If you don't have a phone: go to a store (open
24 hours a day): ask the cashier to call a friend
or a taxi for you.

Si tu es en danger à cause du froid : demande
de l'aide aux personnes autour de toi! En cas
d'urgence : tu peux appeler le 911.
If you are in danger because of the cold: ask for
help from the people around you! In case of
emergency: you can call 911.

Si tu fais une activité dehors, n'oublie pas d'apporter :

If you're doing an outdoor activity, don't forget
to bring:



Un sous-pull
An undershirt

Des pantalons de neige
Snow pants

Une couverture de survie
A survival blanket

Des chauffe-mains à mettre dans les gants et
les bottes

Hand warmers to put in gloves and boots

L'hiver commence très tôt au Québec : dès le
mois d'octobre les températures peuvent
aller dans le négatif. Aussi, même s'il ne neige
pas dehors, il peut faire très froid !

Winter starts very early in Quebec: as early
as October, temperature can go below zero.



La Courtepointe



Ressource Espace Familles

Centre
de services scolaire
des Découvreurs
Québec

Table
Familles
secteur Ouest

VIE DE QUARTIER
NOTRE-DAME-DE-FOY