

Habillez correctement votre enfant lorsqu'il fait froid

Habiller votre enfant de la même manière qu'un adulte lorsque la température descend sous les moins 10 degrés ne suffit pas. Les jeunes enfants ne peuvent pas réguler leur température corporelle avec la même efficacité qu'un adulte et leur peau est beaucoup plus sensible.

TÊTE

Capuchon résistant au vent, couvrant la tête le plus possible, y compris le front, les joues et le cou.

VÉRIFIEZ

Vérifiez les zones du cou et des mains. Si votre enfant ne transpire pas et n'a pas froid, la température est idéale.

PREMIÈRE COUCHE

Utilisez des vêtements minces en laine comme première couche.

COUCHE INTERMÉDIAIRE

Encore de la laine ou mieux encore, de la toison de laine ou synthétique.

Laissez de la place pour de minces chaussettes, ou même des semelles supplémentaires !

Enfants plus grands

Utilisez plusieurs couches fines et douces plutôt que quelques couches épaisses.

Bébés Les nouveau-nés ne devraient pas sortir à l'extérieur lorsque la température est inférieure aux moins 10 degrés. N'appliquez jamais de crèmes contre le froid sur la figure des bébés.

OUBLIEZ LA LUGE

Il fait plus froid sur les pentes et en certains cas, des enfants sont morts par le froid, assis dans une luge.

LE FROID ET IRRITABILITÉ

Si votre enfant ne cesse de râler, cela pourrait indiquer qu'il a froid.

Appliquez de la **crème pour le froid** sur sa figure s'il fait vraiment froid. N'utilisez que des crèmes ne contenant pas d'eau.

COU

Un vêtement avec un cou non collant est meilleur qu'une écharpe.

COUCHE EXTÉRIEURE

Vêtements résistants au vent et à l'eau, permettant la respiration naturelle. Vêtements de ski pour les plus petits. Emmenez toujours des vêtements résistants au vent lorsque vous partez en randonnée ; de préférence avec capuchon.

Des renforcements sur les genoux sont recommandables.

CHAUSSURES

Résistantes au froid et à l'humidité. Bottes d'hiver rembourrées, permettant la respiration naturelle.

