

# Se vêtir en toute saison

## BOUTIQUES ET MAGASINS

Les centres-villes de Malartic, Senneterre ou Val-d'Or sont les principaux lieux ciblés pour les boutiques.

De nombreuses boutiques et magasins à grande surface sont également présents dans la Vallée-de-l'Or. Il y a deux centres commerciaux à Val-d'Or où vous trouverez plusieurs boutiques et des magasins à grande surface :

### Carrefour du Nord-Ouest

1801, 3<sup>e</sup> Avenue  
Val-d'Or (Québec) J9P 5K1  
819 874-5593  
[carrefourdunordouest.com](http://carrefourdunordouest.com)

### Les Galeries Val-d'Or

1500, chemin Sullivan  
Val-d'Or (Québec) J9P 1M1  
819 825-2736

## VÊTEMENTS USAGÉS

Si vous souhaitez acheter des vêtements usagés, à faible coût, voici les possibilités qui s'offrent à vous :

### Malartic

Le Samaritain  
581, rue Royale

Maison de la famille  
161, avenue Abitibi  
819 757-6755

### Senneterre

Maison de la famille  
671, 10<sup>e</sup> Avenue  
819 737-4976

Comptoir familial  
660, 8<sup>e</sup> Avenue  
819 737-2896  
819 737-2434

### Val-d'Or

Boutique L'Occasion du Service  
d'entraide familiale  
460, avenue Centrale  
819 825-2929  
[www.servicedentraide.com](http://www.servicedentraide.com)

Maison de la famille  
755, 4<sup>e</sup> Avenue  
819 874-3383

Des sites organisés tels que Kijiji ou Cablevision et de nombreuses pages ou groupes Facebook (desquels il suffit d'être membre) proposent également la vente en ligne.



# COMMENT S'HABILLER EN HIVER?

Le premier hiver au Québec peut être difficile à affronter, mais c'est aussi l'occasion de profiter de nombreuses activités hivernales (ski, raquette, luge, patinage, etc.), à condition d'être bien habillé et équipé! Voici quelques conseils pour profiter des activités hivernales :

Le principe des 3 couches consiste à porter 3 épaisseurs de vêtements, chacune ayant sa fonction :

- 1<sup>re</sup> couche : Il s'agit d'un vêtement thermique que nous appelons parfois « combine » (sous-vêtement thermique). Il permet d'évacuer la transpiration et de rester au sec.
- 2<sup>e</sup> couche : La fibre synthétique de polyester (laine polaire) ou la laine peuvent être deux bonnes options. Réservez vos gros pulls (chandails) pour les promenades à -20 °C (-4 °F).
- 3<sup>e</sup> couche : Le manteau doit être ample, respirant et imperméable. Il protège de l'eau, de la neige et du vent.

## LE HAUT DU CORPS

Pour le choix du manteau, voici quelques conseils :

- Préférez le duvet si vous pensez rester dehors longtemps.
- La laine, particulièrement élégante pour les manteaux de ville, ne tient pas au chaud très longtemps.
- Il existe aussi des manteaux sport doublés en laine polaire ou d'un isolant « Thermolite », une matière synthétique très performante.
- Un manteau doublé d'un mélange de laine synthétique et de duvet fait aussi bien l'affaire, pour moins cher.
- Par grand froid, recherchez une couche externe imperméable et coupe-vent.
- Les manteaux qui arrivent à mi-cuisse sont préférables parce qu'ils vous laissent libres de vos mouvements tout en réchauffant aussi le bas du corps.

## LE BAS DU CORPS

Pour les journées en plein air, il est primordial de mettre un pantalon d'hiver. Un pantalon d'hiver est une couche supplémentaire qui se met par-dessus votre combine (sous-vêtement thermique) ou pantalon. Il s'agit d'un pantalon imperméable adapté aux basses températures. Il est souvent assorti au manteau.

Les enfants doivent posséder un manteau et un pantalon pour jouer dehors. Ensemble, nous les appelons communément "soute d'hiver" ou "habit de neige".

## LE COU

Il est extrêmement important de porter une écharpe (foulard) en hiver, à l'automne et au printemps. L'écharpe est LE truc à porter, même si on a l'impression qu'il fait doux (entre 0 et 5 degrés). S'il fait un froid extrême, couvrez-vous la bouche avec ce foulard pour protéger vos poumons de l'air froid. Les cache-cous (ou cache-cols) sont aussi très pratiques pour les enfants.



© Geneviève Lagrois

## LES MAINS

Il existe plusieurs types de gants ou de mouffles (aussi appelées mitaines) pour toutes les situations. Bien sûr, vous n'avez pas besoin d'avoir plusieurs paires, mais il serait important d'avoir une paire de mitaines suffisamment chaudes pour les activités en plein air et une paire de gants ou de mitaines plus simples pour les sorties de courte durée.

- Gants en laine ou en coton, pour un confort optimal lors de températures près de 0 degré.
- Mitaines en matière polaire pour les journées pas trop froides, mais qui nécessitent un contact avec la neige : déneiger la voiture ou l'entrée, etc.
- Mitaines plus chaudes et imperméables lorsqu'il fait plus froid (- 20 degrés) ou lors d'activités en plein air.

## LES PIEDS

Pendant l'hiver, terminés les baskets et les chaussures! Il vous faut des bottes d'hiver. Il est primordial d'avoir une semelle qui « mord » la neige pour ne pas tomber.

Pour les journées de travail, de petites bottes imperméables, que l'on appelle communément « bottillons », peuvent convenir.

Pour les activités extérieures, il vaut mieux avoir une bonne botte avec une bonne paire de chaussettes (thermiques ou en laine) et éviter les couches de chaussettes. Voici quelques trucs lorsqu'on choisit une botte :

- **LA COTE DE CONFORT** : c'est l'indice de l'isolant pour la botte. Plus l'indice est élevé (100 à 600), plus la botte sera chaude.
- **LA HAUTEUR** : pour une sortie en ville, la botte basse (15 cm) est suffisante, tandis que pour des activités à l'extérieur de longue durée, il est préférable de porter des bottes plus hautes, avec un feutre épais pour ne pas prendre froid.
- **LE MATÉRIEL** : le cuir est un bon choix puisqu'il est résistant, imperméable et souple. Attention de choisir du cuir véritable, puisque dans le cas contraire, la botte peut s'user plus rapidement.
- **LA SEMELLE** : le caoutchouc, le carbone et la fibre sont grandement recommandés. L'imperméabilité, la rigidité et la durabilité sont les trois aspects à considérer pour une semelle de qualité.

## LES ENFANTS

Les enfants jouent dehors et se jettent dans la neige sans se soucier du froid. Après quelque temps, les vêtements deviennent trempés. Il est important d'habiller un enfant pour le plein air en tout temps, à la garderie comme à l'école, puisqu'il sortira jouer dehors. Des bottes de qualité permettront d'éviter d'avoir les pieds mouillés.

Pour les bébés, un habit de neige une pièce est recommandé. Il existe des « sacs de couchage » d'hiver pour les nouveau-nés, où l'on ne voit que la tête. Lors de sorties en poussette, pensez à rajouter une couverture sur le bébé. Il est important de couvrir les pieds, les mains, les oreilles et le cou.

## COMMENT S'HABILLER AU PRINTEMPS ET À L'AUTOMNE?

Vous pouvez laisser vos combines et votre gros manteau, mais il est toujours important de se vêtir convenablement. Vous pouvez vous acheter un manteau de printemps doublé de polar ou de laine, mais qui sera beaucoup moins gros qu'un manteau d'hiver. Comme il s'agit de saisons pluvieuses, une couche extérieure imperméable est un atout. N'oubliez pas de porter une écharpe. Les petits gants peuvent ajouter du confort à vos promenades printanières.



© Paul Brindamour

## CONSEILS POUR LA SAISON ESTIVALE

Dès la fin du printemps, la région voit apparaître les insectes, les moustiques ou les « maringouins ». Ceux-ci sont particulièrement présents en juin. Afin de profiter du beau temps à l'extérieur, voici quelques trucs à savoir :

- Les moustiques se développent dans les différents endroits humides et les plans d'eau : plus on s'en approche, plus ils sont présents.
- La présence des moustiques est aussi plus marquée près des milieux boisés.
- Pour se protéger des insectes, utilisez un répulsif, comme la citronnelle, ou du chasse-moustique.
- Si les piqûres vous incommode, vous pouvez utiliser des produits apaisants les démangeaisons de type « Afterbite »