

# A GUIDE TO CANADIAN WINTER

## -- WHAT TO WEAR FROM HEAD TO TOE --

Welcome to Canada! Winter is a beautiful season, but it can also be very cold. Snow, rain, slush and ice make it difficult to get around. Sometimes, it can feel easier and safer to stay at home. But when you learn how to dress, winter can be fun, comfortable and safe.

**HEAD** - A hat prevents body heat escaping from your head. Look for hats that are lined (have two layers) of fabrics like wool, felt, fur (fake or recycled) or polar fleece. A hood provides additional heat and can shield you from wind, snow and rain.

**NECK & FACE** - Wrapped around your neck, a scarf or neck warmer prevents the heat from escaping through the opening in your coat (zip up!) You may want to wear two scarves and use one to cover your face. Glasses can help protect your eyes from the snow and wind - caution, they will fog up when you go inside.

**ABDOMEN** - Keeping your core warm helps to keep the rest of your body warm. Wear a waterproof winter coat made of wool or sports fabric that is padded or feather/down-filled. Underneath your coat, wear multiple layers. You can even buy special thermal undergarments to wear as the first layer on your skin, under your regular clothes.

**HANDS** - Mittens are warmer than gloves, though they are less practical. Get lined mittens or wear small gloves under another pair. To avoid losing your mittens or gloves, hang them by a long piece of string through the inside and sleeves of your coat.

**LEGS** - Wear nylons, leggings, tights or long-johns under your pants. Waterproof snowpants add an extra layer of warmth and comfort and are essential if you plan on spending time outside or in the snow.

**FEET** - Warm socks make a world of difference - favour wool and wear two pairs. Boots should be waterproof, lined and offer protection for very cold weather. Make sure they are the right size - .5 or 1 bigger than your usual size - as tight boots make feet colder. You can buy special grips to place on your boots to avoid slipping.

### -WHERE TO SHOP -

Thrift stores sell second-hand clothes (clothes that were owned by someone else). They are a great place to buy clothing at a more affordable price. Clothes are usually separated for men, women and children and arranged by type (pants, coats, sweaters, dresses, etc). They usually come in a variety of sizes.

Examples of thrift stores include Value Village, the Salvation Army, the Saint-Vincent de Paul Society and other shops that are privately owned or associated to charities and organizations. Garage sales, which are organized by individuals at their home, and bazaars, which are held in church and temple basements, are another great place to find affordable winter wear. Large chains (The Bay, Walmart, Canadian Tire, Simon's, Costco) and sporting or outdoor stores (Mountain Equipment Co-Op, Bass, Sail, Sporting Life) sell coats, clothing and boots. You can also find some neat things online to buy, trade or receive for free (check out Kijiji, community listings or groups on Facebook).

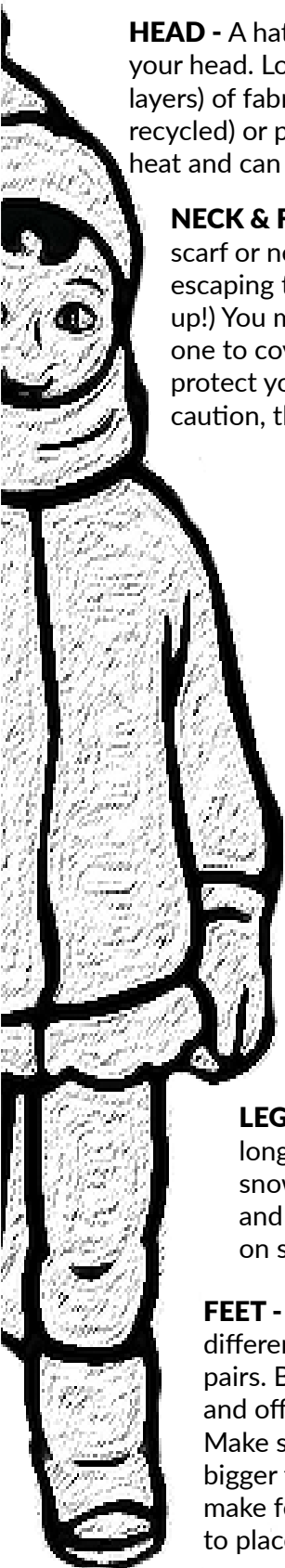
### -- CHOOSING FABRICS --

Avoid fabrics that retain moisture, since being wet makes you colder. Favour quick-drying fabrics like wool (merino, cashmere, lamb's wool, felt, mohair) or synthetic fabrics (polar fleece, polyester, acrylic, polyamide), or combinations of the two.

\*\* Special care - some fabrics, particularly wool, can shrink. Follow the instructions on the tag inside the item. Washing your clothes in cold water and hanging them to dry protects most fabrics, saves electricity and helps to humidify the room (cold weather and heating systems dry the air). You can buy a drying rack where household items are sold.

### -- OTHER TIPS --

- Avoid sweating, since being wet makes you cold - unzip in indoor spaces like malls and in public transit to cool down.
- Bring a backpack or a bag to carry your extra layers.
- Bring a pair of shoes so you can remove your boots.
- Check the weather online or on TV to help you plan.
- Snowsuits for children (one-piece or coat + snowpants) make playing outside a lot more fun. Putting winter clothes on (and off) can take a lot of time, so go for a pee before!
- Bring tissues. Cold weather = runny nose.
- Shop after the holiday season or at the end of the winter to find sales and better deals for the following winter.



# GUIDE POUR L'HIVER CANADIEN

## -- QUOI PORTER DE LA TÊTE AUX PIEDS --

Bienvenue au Canada ! L'hiver est une saison splendide, mais froide. Il est parfois difficile de se déplacer dans la neige, la pluie, la slush et la glace, et il peut sembler plus prudent de rester chez soi. Mais en sachant s'habiller, on peut profiter de l'hiver en confort et en sécurité.

### -- OÙ MAGASINER--

Les friperies ou magasins de vêtements usagés ou seconde main vendent des vêtements à prix modiques. Ils sont souvent classés séparément pour les femmes, les hommes et les enfants, par taille et/ou par type de vêtement (pantalons, chandails, manteaux, accessoires, robes, etc).

Parmi ces magasins on trouve le Village des valeurs, l'Armée du salut, la Société Saint-Vincent de Paul et d'autres boutiques privées ou qui sont opérées par des organismes de charité. Les ventes de garage devant les maisons privées, et les bazars dans les églises et les temples, sont de bons endroits où magasiner. Les grands magasins (comme la Baie, Walmart, Canadian Tire, Simon's, Costco) et les magasins sportifs (Mountain Equipment Co-Op, L'équipeur, Sail, Sporting Life) vendent des bottes et vêtements d'hiver. En consultant les sites internet comme Kijiji, les forums communautaires et les groupes Facebook, vous pourrez également trouver des vêtements à vendre ou à donner.

### -- CHOISIR LES BONS TISSUS--

Évitez les tissus qui gardent l'humidité, car le fait d'être mouillé augmente la sensation de froid. La laine (merinos, cashmere, laine d'agneau, feutre, mohair) reste chaude même quand elle est mouillée, tout comme certains tissus synthétiques (polar, polyester, acrylique, polyamide), ou une combinaison des deux.

\*\*Certains tissus comme la laine peuvent rétrécir. Assurez-vous de bien lire les instructions sur l'étiquette. Laver les vêtements dans l'eau froide et les faire sécher à l'air protège les tissus, économise l'électricité et humidifie l'espace (le chauffage assèche l'air). Vous pouvez acheter un support pour faire sécher les vêtements.

### -- AUTRES STRATÉGIES--

- Évitez de suer! Ouvrez votre manteau ou déshabillez-vous quand vous êtes à l'intérieur (transport public, centre d'achats, etc).
- Amenez un sac pour transporter vos vêtements et accessoires.
- Amenez des souliers pour pouvoir enlever vos bottes.
- Vérifiez la météo en ligne ou à la télé pour bien planifier.
- Les habits de neige (une pièce ou pantalons de neige + manteau) permettent de rester dehors longtemps et de jouer dans la neige. Faire pipi avant de s'habiller est toujours une bonne idée.
  - Amenez des mouchoirs, le froid fait couler le nez.
  - Profitez des soldes, ventes et aubaines après les fêtes ou à la fin de l'hiver pour vous approvisionner pour les prochaines années.

**TÊTE** - La chaleur corporelle s'échappe par la tête; un chapeau chaud est donc important. Les chapeaux doublés (laine, polar ou fourrure synthétique ou recyclée) sont encore plus chauds, tandis qu'un capuchon de manteau offre une protection supplémentaire contre les éléments.

**COU & VISAGE**- Un cache-cou ou foulard enroulé autour du cou et de la poitrine garde la chaleur dans le manteau (bien remonter la fermeture éclair). Protégez votre visage avec un long (ou un deuxième) foulard. Les lunettes protègent du vent et de la neige, mais elles peuvent s'embuer.

**ABDOMEN** - Garder l'abdomen au chaud permet de réchauffer le reste du corps. Portez un manteau d'hiver fait de laine ou de matériel synthétique rembourré (duvet ou autres). Portez plusieurs épaisseurs sous votre manteau - vous pouvez même acheter des sous-vêtements thermiques pour mettre sous vos vêtements réguliers.

**MAINS** - Les mitaines sont plus chaudes que les gants, mais moins pratiques. Vous pouvez porter une paire de gants fins sous des mitaines ou d'autres gants. Évitez de les perdre en les attachant à un morceau de fil qui passe dans les manches de votre manteau.

**JAMBES** - Portez des bas de nylon, des collants ou des combinaisons sous vos pantalons (tissus synthétiques de préférence). Les pantalons de neige imperméables sont une bonne idée si vous voulez rester dehors longtemps ou vous amuser dans la neige.

**PIEDS** - Des chaussettes chaudes (et sèches) font toute la différence - privilégiez la laine, évitez le coton et portez-en deux paires ! Les bottes doivent être imperméables et spécialement conçues pour l'hiver. Prenez une taille plus grande (+.5 ou 1) car les bottes serrées donnent froid. Vous pouvez acheter des semelles de crampons qui s'attachent à vos bottes pour prévenir les chutes sur la glace.

