

FICHE D'ACCUEIL

#8 La météo



LISTE DES FICHES D'ACCUEIL DISPONIBLES

- #1 Principes généraux
- #2 Les valeurs communes
- #3 Parler français
- #4 Habitation
- #5 L'alimentation
- #6 Prévenir les incendies
- #7 Trier les ordures et le recyclage
- #8 **La météo**
- #9 Se déplacer
- #10 Conduire un véhicule
- #11 Se faire soigner
- #12 Les enfants
- #13 Trouver un emploi
- #14 Les loisirs
- #15 La sécurité

ATTENTION : Il est possible que des références aient évolué dans le temps.

Les fiches d'accueil ont été réalisées par le CLD de la région de Rivière-du-Loup qui s'est inspiré des documents de la Ville de Québec ainsi que ceux du Cégep de Rivière-du-Loup.

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

LA MÉTÉO ET L'HIVER!!!

Quatre saisons

À la MRC de Rivière-du-Loup, la température varie de façon importante au cours de l'année. Il y a donc quatre saisons bien distinctes : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.

Le printemps (mars, avril, mai)

La température se réchauffe et la neige fond graduellement. Les lacs et les rivières se libèrent de la glace.

C'est le « temps des sucres » : la sève des érables coule et permet la production de sirop d'érable. Le fond de l'air est encore froid. Mais les rayons du soleil sont chauds.

L'été (juin, juillet, août)

Les journées sont plus longues et la température plus chaude. C'est la saison des vacances scolaires et des grands événements qui animent la ville et les municipalités. Les terrasses sont ouvertes et on peut profiter des nombreux équipements extérieurs : parcs, piscines, pistes cyclables, terrains de soccer, etc. Il y a beaucoup de touristes en été.

L'automne (septembre, octobre, novembre)

Les feuilles des arbres deviennent jaunes, orangées et rouges. L'école reprend. C'est le temps des récoltes, les marchés débordent de produits locaux et on peut aller cueillir des pommes au verger. Les journées raccourcissent et la température refroidit.

L'hiver (décembre, janvier, février)

Ce sont les mois les plus froids de l'année. La neige couvre le sol et les activités hivernales reprennent : patinage, glissades, ski, raquette, etc.

Plusieurs événements ont lieu en hiver.

La température

La température est calculée en degrés Celsius (°C).

L'été, elle peut monter jusqu'à 30°C. En ajoutant l'**indice humidex**, qui tient compte du taux d'humidité dans l'air, la température ressentie dépasse parfois les 35°C.

En hiver, la température peut descendre jusqu'à -30°C. En tenant compte du **facteur vent**, la température ressentie se situe parfois sous les -40°C.

Les mois habituellement les plus froids sont janvier et février, et le mois avec le plus d'accumulation est le mois de décembre.

Il y a une moyenne de 14 jours de froid intense (-30°C).

L'accumulation moyenne de neige par année est de 331 cm. Mais les précipitations peuvent évidemment varier d'une année à l'autre.

Autour du point de congélation (0 Celsius), la neige est humide et elle est idéale pour faire des bonhommes de neige.

Le blizzard est un vent dont la force peut soulever la neige. La visibilité est alors très réduite.



LES PRÉVISIONS MÉTÉO

Les québécois consultent fréquemment les prévisions météo pour planifier leur habillement, leurs déplacements et leurs activités. Les bulletins météo sont mis à jour très souvent, parfois chaque heure. Vous en trouverez :

- à la télévision (dans les bulletins de nouvelles et aux chaînes spécialisées comme MétéoMédia);
- à la radio;
- sur Internet : Environnement Canada www.meteo.gc.ca

FERMETURE DES ÉCOLES ET DES SERVICES DE GARDE LORS DES TEMPÊTES

En cas de tempête de neige, de verglas ou d'intempéries majeures, il arrive que les écoles et les services de garde soient fermés.

Les stations de radio locales donnent alors la liste des établissements fermés.

La plupart des commissions scolaires et des écoles diffusent aussi cet avis sur leur site Internet et sur leur boîte vocale.

infofermeture.cskamloup.qc.ca/
www.csfl.qc.ca/index.php/info-suspension

DÉCODER LES BULLETINS MÉTÉO

Maximum : indique la température maximum pour la journée (habituellement atteinte le jour).

Minimum : indique la température minimum pour la journée (habituellement atteinte la nuit).

Probabilités de précipitations (p.d.p.) : indique la probabilité qu'il pleuve ou qu'il neige dans une région.

- 30 % : averses très localisées et de courte durée.
- 40 % : averses dispersées.
- 70 % : averses qui touchent une zone plus étendue et durent plus longtemps.
- Plus de 70 % : pluie qui touche une zone plus étendue et dure plus longtemps.

Humidité : indique le taux d'humidité dans l'air. Quand le temps est très humide en hiver, on ressent le froid plus intensément. En été, la chaleur est plus accablante.

Vitesse du vent : on donne souvent deux valeurs, soit la vitesse moyenne du vent et la vitesse des rafales.

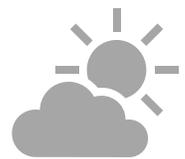
Quantité de pluie : indique la hauteur de pluie, en millimètres (mm), tombée au sol.

Quantité de neige : indique la hauteur de neige, en centimètres (cm), tombée au sol.

Lever et coucher du soleil : indique l'heure à laquelle le soleil franchit l'horizon le matin et le soir. Les jours sont plus longs en été et plus courts en hiver.

Qualité de l'air : indique la quantité de polluants présents dans l'air d'une région. Le chiffre est accompagné d'une cote : bon, acceptable ou mauvais.

Indice UV : mesure l'intensité du rayonnement ultraviolet (UV) émis par le soleil et le risque qu'il représente pour la santé (coup de soleil, cancer de la peau, etc.). Le chiffre est accompagné d'une cote : bas, modéré, élevé, très élevé, extrême. La neige, le sable et l'eau réfléchissent les rayons UV et augmentent l'exposition de la peau à ces rayons. Il faut donc se protéger en conséquence (chapeau, crème solaire, manches longues, exposition réduite entre 11 h et 14 h).



S'habiller pour l'hiver

Au Québec, la saison froide s'étire de novembre à avril. Les mois de décembre, janvier et février sont les plus froids.

Pour être confortable, éviter les engelures et profiter de l'hiver, mieux vaut porter des vêtements chauds et imperméables.

Il faut éviter de se laver les cheveux avant de sortir à l'extérieur. Avoir le cuir chevelu bien asséché ou sinon, bien se couvrir la tête.

Il faut éviter de surchauffer la maison. Il est préférable de maintenir la température à environ 20-21 Celsius si on est frileux, d'aérer quelques fois les pièces et de s'habiller un peu plus.

Attention aux bébés

Comme les bébés sont moins actifs, leur corps génère moins de chaleur.

Ils courent donc plus de risque d'engelures.

Assurez-vous d'habiller votre bébé chaudement, incluant la tête, les mains et les pieds.

Et par grand froid, n'hésitez pas à l'envelopper d'une couverture dans son traîneau ou sa poussette.

Bien habillé, il pourra lui aussi profiter des belles journées d'hiver!

LE MULTICOUCHE (OU S'HABILLER EN PELURES D'OIGNON)

Une bonne façon de se protéger du froid est de s'habiller en multicouche, c'est-à-dire en superposant des couches de vêtements chauds et confortables, qu'on peut retirer ou ajouter au besoin.

- **La couche de base sert à évacuer la transpiration.**
 - Elle est faite, par exemple, de laine de mérinos, polyester ou autre fibre synthétique.
 - Évitez le coton, car il absorbe la transpiration et garde l'humidité près de la peau, ce qui la fait geler rapidement.
- **La couche intermédiaire sert à conserver la chaleur.**
 - Elle est faite de polyester, laine polaire, duvet, etc.
- **La couche externe sert de protection contre le froid, l'eau et le vent.**
 - Elle doit aussi laisser l'humidité s'échapper. Un bon exemple : le Gore-Tex®.

Les bons vêtements

Une tuque chaude

Couvre bien la tête et les oreilles.

Un cache-cou ou un foulard

Bloque les infiltrations d'air froid et les pertes de chaleur.

Des mitaines (mouffles)

Doublées et imperméables.

Comme les doigts sont dans le même compartiment, les mitaines sont plus chaudes que les gants.

Un manteau

Bien isolé, doté d'un revêtement imperméable et coupe-vent. Par grand froid, le capuchon maintient le cou au chaud et protège le visage de la neige.

Un pantalon doublé et imperméable

Garde les jambes bien au chaud et préserve le confort quand on passe plus de temps dehors.

Pour les enfants, les deux morceaux (pantalon et manteau) sont souvent vendus en même temps. On appelle cet ensemble un « habit de neige ».



Des bottes

Chaudes, doublées et imperméables, qui montent assez haut pour protéger les chevilles des courants d'air.

Quelques trucs pour les bottes

- La semelle doit être assez épaisse pour protéger la plante des pieds du sol froid. Elle doit aussi avoir des reliefs marqués ou des crampons, pour ne pas glisser sur les plaques de glace.
- Si vos bottes sont glissantes, ajoutez-leur des crampons amovibles.
- Vous en trouverez à moins de 20 \$ dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface.
- Vos bottes doivent être assez grandes pour permettre à vos orteils de bouger légèrement.
- Si elles sont trop ajustées, vous risquez d'avoir froid aux pieds.
- On peut ajouter des semelles thermiques dans les bottes pour qu'elles soient plus isolantes. Vous en trouverez pour environ 10 \$, là où on vend des chaussures.
- N'oubliez pas de changer de chaussures à l'intérieur (au travail, en formation, etc.). Si vous passez la journée en bottes, vos pieds seront humides et gèleront lorsque vous retournerez dehors.
- Faites bien sécher vos bottes chaque soir. Si elles contiennent des feutres amovibles, enlevez ces derniers pour enlever toute trace d'humidité.

Des sous-vêtements thermiques, aussi appelés « combines ou caleçons » gardent le corps au chaud. Ils sont très utiles pour les sports extérieurs. Choisissez-les en fibres synthétiques respirantes (polyester, polypropylène) ou en laine de mérinos pour qu'ils évacuent bien l'humidité du corps.

Des chaussettes en laine ou des chaussettes thermiques gardent les pieds au chaud par temps froid. Si vous restez à l'intérieur un certain temps, au travail ou à l'école par exemple, enlevez vos bottes et vos chaussettes chaudes. Vous éviterez ainsi de transpirer et d'avoir les pieds humides, car vous auriez froid aux pieds en retournant dehors. À l'intérieur, il est préférable de porter des chaussures et des chaussettes plus légères.

St-Vincent-de-Paul

15 rue Frontenac, Rivière-du-Loup
418.862-0649

Centre d'entraide mascoutain

www.centredentraidemascoutain.org/
181 rue Témiscouata, Rivière-du-Loup
418 551-5599

[Groupe Facepuces](#)

Les effets de la neige et de l'hiver sur le quotidien!

ENTRETIEN SON ENTRÉE

Vous devez déneiger et déglacer les entrées de votre logement :

- Pour assurer la sécurité des occupants et des visiteurs.
- Pour garder les issues de secours dégagées en cas d'urgence.

Pour ce faire, procurez-vous :

- Une pelle pour enlever la neige sur les marches, les entrées et les balcons (ne pas lancer la neige dans la rue).
- Du sel, du sable ou un mélange des deux pour épandre dans les marches et les entrées de votre logement. Le sel fait fondre la glace et le sable évite de glisser.
- Selon les conditions de votre contrat de location, le déneigement doit être fait par vous ou le propriétaire. À voir à la signature du document.

LES CONDITIONS ROUTIÈRES

La météo affecte aussi les conditions de la route, particulièrement en hiver.

Consultez les bulletins spécialisés pour prévoir vos déplacements. Vous épargnez ainsi du temps, car la circulation est ralentie quand la météo est mauvaise. Si les conditions sont trop difficiles (tempêtes de neige, verglas, orages violents, etc.), il est plus sécuritaire de ne pas prendre la route ou de bien adapter votre conduite.

Le service Québec 511

Québec 511 est un service gratuit.

Vous y trouverez toute l'information pour planifier des déplacements sécuritaires sur le réseau routier du Québec, quelle que soit la saison.

- Conditions routières hivernales.
- Entraves causées par les travaux routiers.
- Incidents majeurs.
- État du service (ouvert ou fermé) des traverses maritimes.

Par téléphone, il suffit de composer 511
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

Par Internet, le service est accessible en tout temps.

www.quebec511.info

CAA Québec

L'organisme CAA Québec offre à ses membres, abonnement nécessaire, de l'assistance routière et des conseils sur la vente et l'achat d'un véhicule, l'entretien, la réparation, l'essence, la conduite et la sécurité routière.

Le CAA peut aussi vous aider à planifier votre trajet pour les déplacements plus longs, si vous partez en voyage pour découvrir une autre région du Québec, par exemple. C'est une bonne référence pour la conduite au Québec, en toute saison.

Services dispensés selon
le forfait choisi

www.caaquebec.com

Votre auto en hiver

Voici certaines précautions à prendre si vous conduisez un véhicule en hiver :

- Les pneus d'hiver sont obligatoires du 1^{er} décembre au 15 mars.
- Utilisez seulement du lave-glace d'hiver, qui ne gèle pas.
- Pour déneiger et déglacer les vitres, munissez-vous d'un balai à neige et d'un grattoir.
- Gardez une pelle dans le coffre du véhicule au cas où vous seriez pris dans la neige.
- Des plaques d'aide à la traction sont utiles si vous êtes pris dans la neige ou sur la glace.
- Par temps froid, gardez de l'essence dans le réservoir au moins jusqu'au quart.
- Diminuez votre vitesse et prévoyez une plus grande distance de freinage. Le froid, la neige et la glace rendent la chaussée glissante.

Le déneigement des rues

En hiver, les services municipaux sont responsables de déneiger les rues.

Pour permettre aux camions d'enlever la neige, il est interdit de stationner son véhicule dans les rues pendant les opérations de déneigement (qui ont habituellement lieu la nuit). Ce règlement est en vigueur du 1er novembre au 15 avril, chaque année, pour la plupart des municipalités.

Attention au remorquage!

Avant de laisser votre véhicule dans la rue, vérifiez bien les interdictions de stationnement. En cas d'infraction, vous devrez payer une amende et votre véhicule pourrait être remorqué.



Centre local de développement
Région de Rivière-du-Loup

**Pour de l'information supplémentaire, communiquez avec
le Centre local de développement de la région de Rivière-du-Loup**

Adresse

310, rue Saint-Pierre, local RC-01
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3V3

Heures d'ouverture des bureaux

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Accueil téléphonique

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Pour rejoindre les agentes de développement à l'immigration

418 862-1823, poste 106 ou poste 107

www.riviereduloup.ca