VIVRE EN HIVER AUX TNO

Sécurité et saines habitudes de vie

Selon la date de votre arrivée, vous entendrez votre communauté parler de l'hiver. En octobre, ils diront : « Avec ce froid… c'est **déjà** l'hiver ! », et au début du mois de mai ce sera : « Il y a de la glace partout… c'est **encore** l'hiver ! ». Peu importe les exagérations ou les atténuations que les Ténois.es vont vous partager, attendez-vous à vivre 6 mois en hiver aux TNO.
Pour votre bien-être, il est primordial que vous trouviez des bénéfices et avantages durant la plus longue saison septentrionale.

C'EST UN FROID SEC

Vous allez l'entendre plus d'une fois et vous le direz à votre tour quand vous parlerez des TNO : il y a peu d'humidité dans l'air ténois. Alors durant la saison froide, si la règle d'or est qu'il est essentiel de rester au sec pour se garder au chaud, une astuce simple peut vous permettre de **mieux** apprécier vos sorties quotidiennes : porter plusieurs couches de vêtements. Pensez caleçons longs, chemise à manches longues ou sous-vêtement sous vos habits habituels. Le tout en supplément de votre couche de protection extérieure que sont vos habits de neige : parka, pantalon de ski, tuque (bonnet) et gants.

Pour le confort des pieds, plusieurs chaussettes peuvent être utilisées, mais la principale règle à respecter est de ne pas **serrer** le pied dans la chaussure ou la botte. Si vos pieds sont comprimés dû à des chaussettes trop épaisses, de trop petites bottes ou des lacets trop serrés, votre circulation sanguine sera altérée aux extrémités et l'espace entourant vos pieds ne pourra se réchauffer, même avec du mouvement. Un bon équilibre entre un équipement de qualité et des pieds qui respirent va vous permettre d'avoir du plaisir plus longtemps lorsque vous êtes debout dans la neige ou sur la glace.

Pour les familles avec de jeunes enfants, les sorties en poussette peuvent également être **allongées** considérablement si vous équipez votre poussette d'une protection plastique qui fait office de petit habitacle. De plus, l'utilisation d'une ou plusieurs bouillottes peut aider à garder cet habitacle à une température confortable. Un conseil pour la durabilité des plastiques est de les entreposer à l'intérieur afin qu'ils restent plus souples et malléables, ainsi que de les manipuler avec précaution pour éviter les déchirures, si faciles lorsque les plastiques sont exposés à des températures inférieures à -20 degrés Celsius.

Pour toute la famille, un produit cosmétique essentiel est la crème hydratante pour protéger votre peau contre le dessèchement causé par le froid.

LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Portez plusieurs couches de vêtements.
- Laisser de l'espace entre vos chaussettes et vos chaussures pour ne pas risquer de vous geler les orteils.
- Protégez la peau de votre visage contre l'agressivité du froid avec un corps gras (beurre de karité, crème hydratante).



SAVIEZ-VOUS QUE?

L'ensoleillement aux TNO en hiver est très court. À Inuvik, par exemple, entre début décembre et début janvier (période de "nuit polaire"), le jour se limite à quelques heures d'une lumière blafarde, sans lever de soleil.

À Yellowknife, lors du solstice d'hiver, soit le 21 décembre, il fait jour pendant seulement 4 heures et 30 minutes.

Durant la période la plus froide, les températures varient entre -10°C à -40°C, soit entre octobre et mars.

DES BOÎTES DE CARTON QUI ROULENT

Si vous conduisez, assurez-vous que votre véhicule reste **fonctionnel** pour affronter les conditions hivernales. Il faut vérifier l'état des pneus d'hiver ou quatre saisons de votre véhicule. Le froid peut affecter la maniabilité, les freins, la transmission, le caoutchouc des pneus, sans compter l'habitacle de votre véhicule, c'est pourquoi vous verrez de nombreux conducteurs démarrer leur véhicule plusieurs minutes avant de commencer la conduite.

Avant d'entamer un long trajet, n'oubliez pas de remplir votre réservoir de liquide lave-glace antigel et assurez-vous d'avoir une trousse comprenant du matériel de secours. Celle-ci peut contenir une couverture, un briquet ou des allumettes, une pelle, une hache ou une scie, des vêtements de rechange, une lampe de poche ou frontale, une bâche, du ruban adhésif résistant, des chauffe-mains… Les routes ténoises sont peu achalandées et suite à un accident ou une sortie de route, il est possible que vous ne deviez **compter que sur vous-même** pendant un long moment avant que vous ne puissiez recevoir de l'assistance.

Se munir de câbles de démarrage est une bonne idée aux TNO, alors que les batteries ne sont pas toutes adaptées aux températures hivernales. Que ce soit pour vous ou pour porter assistance à quelqu'un d'autre, vous aurez sûrement l'occasion de les utiliser dès votre premier hiver, alors sachez comment les utiliser de façon sécuritaire. Pour **allonger** la durée de vie de la batterie de votre véhicule, ayez recours à un bloc-moteur branché à l'électricité lorsque vous êtes stationné pour plus de quelques heures. En effet, un moteur préchauffé, qui minimise les problèmes de démarrage liés au gel de l'huile et des liquides, nécessite moins d'énergie pour démarrer et inflige une moindre demande à la batterie déjà affaiblie par des températures extrêmes.



LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- L'installation de pneus d'hiver n'est pas obligatoire aux Territoires, mais cette pratique est recommandée alors que les conditions routières sont considérablement plus dangereuses avec la neige et la glace.
- Lorsque vous quittez votre logement pour partir en voiture, ayez **toujours avec vous une trousse de secours**.

UNE NOIRCEUR PERSISTANTE

Avec des villes comme Inuvik situées au-dessus du cercle polaire, et sa capitale Yellowknife au 62e parallèle, la clarté hivernale n'est pas une chose à prendre à la légère. Les nuits sont longues en hiver, et l'exposition au soleil est plus réduite que dans les provinces canadiennes plus au sud. Les suppléments de vitamine D sont cruciaux pour **combattre**, entre autres, la mélancolie hivernale.

La luminothérapie vous permet également de **compenser** le manque de lumière naturelle. Ces lampes, qui émettent une lumière vive, imitent la lumière naturelle et peuvent aider à améliorer l'humeur. Un avantage de cette pratique est qu'elle peut être adoptée au bureau ou chez soi alors que vous êtes déjà devant un écran.

Modifiez votre horaire pour profiter de la lumière du jour. Réservez du temps au milieu de journée pour faire vos activités extérieures. Ski de fond, balade avec votre animal de compagnie, patins à glace… ces activités physiques vous permettront de rester actifs, mais également de profiter des **bienfaits** de la lumière du jour. Sachez que même une courte promenade pendant la pause déjeuner peut faire une grande différence.

SAVIEZ-VOUS QUE?

La **vitamine D** est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme. Sa fonction principale est d'augmenter les concentrations de calcium et de phosphore dans le sang.

Le maintien d'un taux de calcium suffisant dans le sang permet d'assurer:
-minéralisation optimale des tissus, notamment os, cartilage et dents
-une contraction musculaire efficace
-une bonne transmission nerveuse
-une coagulation adéquate.

La vitamine D est également impliquée dans:
-la régulation hormonale
-la bonne santé mentale
-la différenciation et l'activité des cellules du système immunitaire
-la régénération des cellules musculaires.



ALLEZ JOUER DEHORS

D'innombrables activités sont au rendez-vous pour profiter de l'immense terrain de jeu qu'offrent les Territoires en hiver. Il est important de comprendre que la nature ténoise **pardonne rarement** l'inadvertance et que des conséquences graves peuvent découler d'un manque de préparation et d'expérience. En hiver, lorsque vous vous aventurez dans la nature, ayez toujours un briquet sur vous. En cas d'imprévu, avoir la capacité d'allumer un feu peut augmenter vos chances de survie ou simplement prévenir des engelures douloureuses. Mentionnez à une connaissance où vous prévoyez d'aller et une heure approximative de votre retour. Cette précaution peut, elle aussi, être cruciale pour diriger quelconque assistance si un imprévu vous arrive.

Le ski de fond est bon pour l'amélioration de la **condition physique** cardiovasculaire et le renforcement musculaire. Ce sport peut être pratiqué à un rythme plus tranquille pour le loisir ou à un rythme plus rapide pour la compétition, ou même coupler au tir si vous pratiquez le biathlon. Il offre une opportunité de profiter des paysages hivernaux et de faire partie d'un des clubs ténois et donc d'une communauté.

La raquette est une activité qui vous permet de sortir des sentiers battus. Les raquettes modernes sont généralement légères et équipées de crampons pour une meilleure adhérence sur la neige un peu tapée, mais les imposantes raquettes de babiche qui couvrent plus de surface sont encore d'actualité aux TNO. C'est une activité récréative qui peut être pratiquée en solo, en groupe ou en famille et qui permet d'apprécier la beauté des paysages hivernaux et la **tranquillité** de la nature enneigée.

La motoneige est une activité récréative pour certains et peut être un moyen de transport quotidien pour d'autres. Une plaque d'immatriculation est obligatoire à chaque véhicule, son utilisateur doit respecter les réglementations et suivre un code de conduite sécuritaire en tout temps. La conduite sur les lacs gelés et enneigés peut être dangereuse et nécessite une lecture expérimentée du terrain. Dans les meilleures conditions, les lacs ténois offrent un terrain de jeu **interminable** aux utilisateurs de motoneige.

Le patin sur glace et le hockey contribuent au renforcement musculaire et à l'amélioration de la coordination. Ces activités **ludiques** peuvent se pratiquer sur les patinoires extérieures ou directement sur la surface des lacs gelés, lorsque la neige ne s'y est pas encore accumulée ou si sa surface a été déblayée. Le hockey est un sport d'une immense popularité au Canada, et joué à l'extérieur, il demeure une pratique amicale et accueillante pour des joueurs de tous niveaux.



L'observation du ciel et des aurores boréales aux TNO est une expérience inoubliable. Les lacs gelés, le silence de la nature et l'éloignement de l'agitation urbaine procurent un cadre privilégié à l'un des phénomènes naturels les plus captivants au monde. Ces symphonies de couleurs dansantes dans le firmament sont visibles dès le mois d'août jusqu'à la fin avril, ensuite, la lueur estivale estompe rapidement leur éclat.



SAVIEZ-VOUS QUE?

Les Territoires du Nord-Ouest sont l'un des meilleurs endroits au monde pour observer les aurores boréales.

Elles sont si fréquentes dans cette partie du globe car le ciel y est particulièrement dégagé, le taux d'humidité est très faible et les T.N.-O se trouvent juste en dessous de la zone d'activité aurorale maximale.

Yellowknife est aujourd'hui la capitale mondiale de l'observation de ce phénomène naturel incroyable. C'est le nouveau levier de développement économique pour les Ténois.es.

LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Jouez dehors mais prudemment.
- Soyez vigilant aux signaux avant-coureurs d'engelures.
- Prévenez au moins une personne d'où vous prévoyez aller et votre heure de retour.
- Attention aux phases de gel et de dégel : aller sur les lacs à la fin du printemps et au début de l'automne est dangereux.

ALLEZ JOUER DEHORS (SUITE)

La luge est souvent une activité familiale, offrant une excitante sensation de glisse à tous les âges. La luge favorise la **complicité** entre les membres de la famille et sollicite l'apprentissage du respect de certaines règles de sécurité. Le plus dur peut-être, pour cette activité physique aux TNO, sera de trouver une pente satisfaisante.

La photographie est un processus créatif qui offre une échappatoire relaxante et favorise une activité physique légère lors de l'exploration des vastes étendues ténoises. Une gamme captivante de techniques de photographie est nécessaire pour capturer la lumière douce et nacrée de l'hiver ou la danse des aurores boréales. Immortaliser la beauté brute de la faune qui brave le froid glacial est un défi surmontable pour obtenir une **connexion particulière** avec ce territoire. Et ce n'est pas comme si les nuits n'étaient pas assez longues pour ne pas avoir le temps de traiter vos clichés, bien au chaud, à la maison.

Les lacs gelés offrent un terrain idéal pour la pratique du cerf-volant de traction (ou kite-surf) en hiver. Avec des vents souvent constants et de la neige déjà bien tapée, en ski ou en planche à neige, les amateurs de ce sport, portés par une voile de plus grande taille et plus robuste, vivent une **expérience unique**. En été, les bords des lacs ténois sont trop boisés pour vraiment pratiquer ce sport de façon sécuritaire.

Conçu spécialement pour affronter des terrains variés, notamment des surfaces meubles comme la neige, le vélo à pneus extralarges (ou fatbike) est un excellent moyen de locomotion à travers les sentiers souvent accidentés des Territoires. Avec une traction et un confort améliorés sur les terrains difficiles grâce à une pression de pneu plus basse, le « fatbike » est un **compagnon d'aventure** sur tous les sentiers d'hiver.

Malgré les conditions hivernales rigoureuses, la course à pied reste tout à fait praticable aux Territoires du Nord-Ouest. En s'équipant correctement avec des chaussures qui adhèrent à la neige et en adoptant des vêtements adaptés au froid, les passionnés de course peuvent profiter pleinement de cette activité insufflant une double dose de bienfaits pour la santé mentale et physique. De plus, jamais des cils gelés ne seront aussi proéminents qu'après un 5 km à -20°C.



SAVIEZ-VOUS QUE?

Tout au long du mois de mars, sur la baie de Yellowknife qui borde la capitale ténoise, a lieu le Festival Snowking. Depuis 1995, les visiteurs admirent chaque année le château de neige et profitent des nombreuses animations culturelles.

Quoi de mieux pour célébrer le retour de la lumière et l'arrivée du printemps!



Ancrées dans une riche tradition qui remonte à des temps immémoriaux, la chasse et la trappe restent des pratiques essentielles pour assurer la subsistance de nombreuses communautés autochtones. Les techniques de chasse reflètent un **profond respect** pour la nature et un équilibre délicat avec l'écosystème. La chasse et la trappe sont accessibles à tous avec l'appui de plusieurs permis, mais elles restent des pratiques qui demandent de connaissances et des aptitudes spécifiques.

Le traineau à chien provoque l'**expérience immersive** de glisser en silence à travers des paysages époustouflants. Tirés par trois ou six chiens ou encore par une véritable meute, la symbiose entre le conducteur et les chiens est saisissante. Si avoir son propre chenil est un véritable mode de vie, il est facile de trouver des compagnies touristiques qui offrent des excursions avec de multiples options.

Après s'être assuré de l'épaisseur de la glace, et de sa sécurité, la pêche sur glace est une activité conviviale qui promet une **excitation démesurée** lorsqu'elle est concluante. Elle peut être pratiquée avec des filets après l'obtention d'un permis de subsistance ou simplement avec un permis de pêche et l'utilisation de simples cannes à pêche. La pêche aux TNO se fait avec des hameçons sans ardillon et de bonnes protections contre le froid hivernal.

Réseau TNO Santé
Téléphone : +1 867-447-0689
Courriel : santetno@franco-nord.com
Site Web : www.reseautnosante.com

Rédaction de contenu © 2MCreatives | Infographie © Idélia Communication

Cette fiche est financée par Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada, dans le cadre du projet national Santé Immigration francophone de la Société Santé en français.

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada