

CORRESPONDANCE TAILLES FEMME

Vêtements Femme - Tableau des Conversions

FRANCE	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
UK (Royaume-Uni)	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
USA	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
EUROPE	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Belgique, Espagne, Portugal	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
Italie	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74

Pointures de Chaussures Femme - Tableau des Conversions

France	37	38	39½	40½	42	43	44½	45½
UK	4	5	6	7	8	9	10	11
USA	6½	7½	8½	9½	10½	11½	12½	13½

Soutien-gorge Femme - Tableau des Conversions

FRANCE	85	90	95	100	105	110	115	120
UK (Royaume-Uni)	32	34	36	38	40	42	44	46
USA	32	34	36	38	40	42	44	46

Bague - Tableau des Conversions

Diamètre intérieur (en cm)	1.5	1.60	1.65	1.70	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	2.10	2.20	2.30
Taille	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70

CORRESPONDANCE TAILLES HOMME

Vêtements Homme - Tableau des Conversions

Le premier tableau est pour les hommes Ronds, le second est pour les hommes forts.

RONDS (Moins de 1m90)								
Taille	Cou		Manche		Poitrine		Taille	
	pouces	cm	pouces	cm	pouces	cm	pouces	cm
XL	17-17.5	43-44.5	34.5-35.5	87.5-90.5	46-48	117-122	42-44	106.5-112
2XL	18-18.5	46-47	35-36	89-91.5	40-52	127-132	46-48	117-122
3XL	19-19.5	48-49.5	35.5-36.5	90-93	54-56	137-142	50-52	127-132
4XL	20-20.5	51-52	36-37	91.5-94	58-60	147-152.5	54-56	137-142
5XL	21-22	53-56	36.5-37.5	93-95	62-64	157.5-162.5	58-60	147-152.5
6XL	23-24	58.5-61	37-38	94-96.5	66-68	167.5-173	62-64	157.5-162.5
7XL	25-26.5	63.5-66	37.5-38.5	95-98	70-72	178-183	66-68	167.5-173
8XL	27-28	68.5-71	38-39	96.5-99	74-76	188-193	70-72	177-183

Entrejambe								
	pouces	cm	pouces	cm	pouces	cm		
	28	71	30	78	32	81		

GRANDS (plus de 1m90)								
Taille	Cou		Manche		Poitrine		Taille	
	pouces	cm	pouces	cm	pouces	cm	pouces	cm
LT	16-16.5	40.5-42	37-38	94-96.5	42-44	106.5-112	38-40	96.5-101.5
XLT	17-17.5	43-44.5	37.5-38.5	95-98	46-48	117-122	42-44	106.5-112
2XLT	18-18.5	46-47	38-39	96.5-99	50-52	127-132	46-48	117-122
3XLT	19-19.5	48-49.5	38.5-39.5	98-100	54-56	137-142	50-52	127-132
4XLT	20-20.5	51-52	39-40	99-101.5	58-60	147-152.5	54-56	137-142
5XLT	21-22	53-56	39.5-40.5	100-103	62-64	157-162.5	58-60	147-152.5
Entrejambe								
	pouces	cm	pouces	cm	pouces	cm		
	34	86	36	91.5	38	96.5		

Pointures de Chaussures Homme - Tableau de Conversion

FRANCE	39,5	40,5	42	43	44,5	46	47	49	50	51	53	54	55	57
UK	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
USA	8½	9½	10½	11½	12½	13½	13	14	15	16	17	18	19	20

SE VÊTIR

S'adapter au climat québécois

Le Québec jouit d'un climat continental humide caractérisé par de larges écarts saisonniers de température. Cependant, il ne faut pas tomber dans les stéréotypes des conditions climatiques extrêmes de la canicule de + 30 °C en été et du froid glacial de - 30 °C en hiver. Ces températures sont de plus en plus rares! Pour ce qui est de la température moyenne, puisqu'elle est changeante d'une ville à l'autre, il vaut mieux consulter les températures moyennes précises pour une ville donnée.

Pour cela, consultez : http://meteo.gc.ca/city/pages/qc-133_metric_f.html

Malgré tout, il n'en demeure pas moins qu'avec les températures changeantes, et les 4 saisons marquées, savoir comment se vêtir convenablement n'est pas chose facile! Cette section vise donc à vous informer sur comment vous habiller adéquatement pour toutes les saisons, et pour toutes les occasions!

BON À SAVOIR : La température variable, un vaste sujet de conversation!

Au-delà des tendances saisonnières, la température demeure grandement **variable** d'une ville à une autre, **d'un jour à l'autre**, voire même d'un moment de la journée à un autre! De par ces changements versatiles, parler de la température est une bonne entrée en la matière pour démarrer une conversation au Québec! « Et puis chez vous, Y fais-tu beau? »

L'été (juin, juillet, août)

L'été au Québec est généralement beau et chaud. C'est le moment idéal pour arriver au Québec et commencer son séjour d'études en douceur!

Les températures les plus chaudes sont enregistrées en juillet et au début août et peuvent être difficiles à supporter en raison d'un haut taux d'humidité. Puisque l'été est de courte durée, il faut toutefois faire en sorte d'en profiter au maximum.

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison estivale sont :

- t-shirt ou chemise à manches courtes
- short ou pantalon court
- pantalon léger
- robe/jupe de plage
- sandales, chaussures légères, ou espadrilles pour les courts déplacements
- chaussure de marche avec bon
- maillot de bain
- chapeau ou casquette
- lunettes de soleil
- imperméable léger en cas de pluie
- chandail de coton ouaté (molletonné) à manches longues pour les soirées fraîches
- les tissus estivaux légers,

maintien de la cheville pour les
longues marches de randonnée

élastiques et qui sèchent vite
sont à privilégier : coton, lin,
élasthanne/spandex, etc.

L'automne (septembre, octobre, novembre)

En septembre, les dernières belles journées ensoleillées sont très appréciées et marquent les premiers jours de la rentrée scolaire de l'automne! En octobre, les journées sont plus fraîches, mais c'est la fameuse période « des couleurs » avec des arbres aux feuilles vertes, jaunes et rouges. Cette période est très appréciée, car la luminosité particulièrement vive et la nature très colorée donnent des paysages à couper le souffle!

Par ailleurs, lorsqu'une période de beau temps et de regain de chaleur peut apparaître après les premières gelées, c'est le fameux « été indien »!

En novembre, le temps plus frais, pluvieux et gris s'installe. À cette période de l'année, les averses de pluie sont aussi fréquentes. Puis, arrivent les premières précipitations de neige, parfois dès la mi-octobre, et le temps froid qui s'installe.

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison automnale sont :

- chandail long
- pantalon
- manteau coupe-vent « jacket »
- imperméable
- chaussures ou bottes étanches/de pluie
- chapeau ou casquette
- foulard/écharpe
- gants ou mitaines (moufles)
- parapluie

L'hiver (décembre, janvier, février)

On associe souvent l'hiver québécois aux vagues de froid intense, aux grands vents et aux tempêtes de neige. Certes, les températures peuvent parfois se faire très froides (jusqu'à -30 °C avec facteur vent), surtout en janvier et en février, mais elles sont de plus en plus rares! L'hiver est aussi synonyme de très belles journées propices à la pratique d'activités de sport et de plein air! Alors, apprivoisez cet hiver qui gagne à être découvert et sortez dehors bien habillés!

ATTENTION : Soleil n'est pas toujours synonyme de chaleur!

Il faut se méfier des journées hivernales ensoleillées, car ce sont les plus froides! En revanche, lorsque le ciel est nuageux ou qu'il neige, il est plus agréable de se retrouver à l'extérieur. Il faut donc à la fois bien se couvrir, mais aussi mettre une crème solaire sur le visage et les oreilles pour éviter les coups de soleil!

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison hivernale sont :

- sous-vêtement long
- chandail long
- pantalon
- manteau d'hiver (de neige) avec doublure en duvet
- combinaison/pantalon d'hiver (de neige)
- bas (chaussettes) en laine mélangée
- tuque (bonnet)
- gants ou mitaines (moufles)
- foulard (écharpe) ou cache-cou
- bottes d'hiver (doublées avec semelle épaisse)
- les tissus hivernaux chauds (laine, velours, polyester, nylon, duvet, etc.) sont à privilégier.

ASTUCE : Achetez vos vêtements d'hiver et de ski au Québec!

Les vêtements d'hiver achetés à l'étranger n'étant généralement pas suffisamment chauds pour les hivers québécois, procurez-vous les sur place! Vous éviterez d'encombrer vos valises et vous vous assurerez d'acheter des articles appropriés pour l'hiver québécois!

ATTENTION : Éviter les engelures liées au froid

Le froid, la pluie, la neige et le vent peuvent, lors d'une exposition prolongée, causer des engelures, lesquelles sont gênantes et très douloureuses. Pour s'en prévenir, il est important de bien hydrater/crémer son corps et couvrir sa peau fragile, particulièrement le nez, les oreilles, les mains et les pieds, avant de sortir à l'extérieur.

En hiver, se promener en mocassins et en petite veste de cuir pour garder « le style » est donc à éviter!

BON À SAVOIR: Pour chaque saison/occasion, on trouve chaussure à son pied!

À l'école ou au travail, les Québécois portent des chaussures d'intérieur, tandis qu'à la maison ils optent pour les bas (chaussettes) et les pantoufles. Alors si vous ne voulez pas être suivi à la trace et être réinvité chez vos amis québécois, enfiler les bonnes chaussures!

Le printemps (mars, avril mai)

Au printemps, le mois de mars est synonyme des dernières précipitations de neige, tandis qu'avril et mai se caractérisent par un retour tant espéré du temps doux. Si la fonte des neiges et la pluie font place à un paysage de sloche (gadoue) parfois repoussant, le soleil timide et la floraison des plantes donnent quant à eux envie de sortir dehors!

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison printanière sont :

- chandail long
- pantalon
- manteau coupe-vent « jacket »
- imperméable
- chaussures ou bottes étanches/de pluie
- chapeau ou casquette
- foulard/écharpe
- gants ou mitaines (moufles)
- parapluie

Pour choisir les vêtements qu'il convient de porter, il est opportun de **s'informer des prévisions météorologiques quotidiennes** selon votre localisation. À cet effet, consultez : [Environnement Canada](#) ou [Météo Média](#).

ASTUCE: S'habiller en « pelures d'oignon »

Au Québec, il vaut souvent mieux porter plusieurs couches de vêtements afin de pouvoir s'ajuster lorsque la température se réchauffe ou que l'on passe de l'extérieur vers l'intérieur et vice versa. Comme les bâtiments sont bien isolés et chauffés, il n'est pas rare de porter un manteau chaud dehors et de se retrouver confortablement en t-shirt à l'intérieur!

ASTUCE : Portez le « coton ouaté »

Beau temps, mauvais temps, chaud ou moins chaud, été comme hiver, porter le « coton ouaté » c'est-à-dire le « sweat-shirt » : la veste de sport à manches longues avec fermeture éclair est un incontournable!

Se vêtir adéquatement au cours de la formation et du stage

Que ce soit dans le cadre de la formation à l'établissement scolaire ou du stage en entreprise, il est nécessaire d'adopter une tenue vestimentaire adaptée aux activités à réaliser. Cette information vous sera fournie au début de formation par votre département.

Dans les cours de nature théorique en salle de classe, on est habituellement libre de porter les vêtements et accessoires de son choix. Il peut s'agir de vêtements classiques (pantalon/jupe au genou, chemise/blouse, etc.) ou plus décontractés (jeans, t-shirt, chandail de coton ouaté, etc.), pour autant que les articles choisis soient propres et décents.

Dans les cours de nature pratique en atelier ou en laboratoire, on doit se conformer aux normes en vigueur afin d'assurer la salubrité des lieux et/ou la sécurité des personnes qui s'y trouvent. Dans certains cas, il s'agit simplement d'avoir les cheveux attachés ou d'éviter les bijoux et vêtements amples. Dans d'autres cas, il faut se munir de vêtements et d'articles de protection (sarrau, veste, gants, lunettes, casque, bottes, etc.).

Au lieu de stage, la tenue vestimentaire à adopter dépend de l'employeur. Ce dernier établit des normes en matière d'apparence et d'habillement au sein de l'entreprise afin d'assurer la sécurité des employés ou encore de projeter une certaine image auprès de la clientèle. Par exemple, certains employeurs fournissent un uniforme de travail, tandis que d'autres s'en tiennent à des suggestions quant au type, au style ou aux couleurs de vêtements à privilégier. Lorsque les exigences de l'employeur sont raisonnables, on est tenu de s'y soumettre, sans quoi on risque des mesures disciplinaires lesquelles pourraient compromettre la réussite de son stage. Il est aussi important de soigner son apparence pour démontrer à la fois son professionnalisme et son respect vis-à-vis l'entreprise.

BON À SAVOIR: La fréquence de changement et de lavage des vêtements.

En toute occasion, les Québécois ont l'habitude de porter des vêtements différents tous les jours et de laver ces derniers régulièrement. Porter les mêmes vêtements que la veille ou encore des vêtements tachés ou mal odorants peut être perçu comme un signe de malpropreté, de négligence ou d'indifférence. Il est donc important de respecter cette norme sociale pour faciliter son intégration.

Où acheter ses vêtements ?

Pour acheter des vêtements et accessoires, plusieurs options sont disponibles. En voici quelques-unes.

BON À SAVOIR : Heures de magasinage prolongées !

Au Québec, la plupart des magasins sont ouverts tous les jours de la semaine! Du samedi au mercredi, les heures d'ouverture sont généralement de 9 h (10 h) à 17 h tandis qu'elles sont de 9 h (10 h) à 21 h les jeudis et les vendredis.

Grands magasins

Les grands magasins, tels que Hart, Sears, Walmart et Mode Choc, sont des commerces de large superficie, qui offrent de tout pour la maison et la personne. En ce qui concerne les vêtements spécifiquement, on peut y trouver tous les morceaux nécessaires pour se vêtir de la tête aux pieds, en toutes occasions et à un rapport qualité-prix avantageux. Les grands magasins sont généralement situés dans ou à proximité des centres d'achats urbains, lesquels sont d'immenses bâtiments où l'on peut aller d'un magasin à l'autre sans avoir à sortir dans la rue.

Boutiques spécialisées

Situées dans les centres commerciaux ou ayant pignon sur rue, les boutiques spécialisées se distinguent soit par la clientèle qu'elles desservent (enfants, petite taille, taille forte, etc.), soit par le type de produits qu'elles proposent (prêt-à-porter, travail, saisonnier, sports, sous-vêtements, chaussures, accessoires, etc.). Bien que les prix pratiqués y soient généralement plus élevés, on choisit souvent de faire ses achats dans des boutiques spécialisées pour le choix et la qualité des produits offerts ainsi que pour les judicieux conseils prodigués par les vendeurs expérimentés qui y travaillent.

Pour trouver des vêtements d'hiver, Cléri sport, Sport-expert, Wal-Mart, Sears et Hart sont des boutiques spécialisées reconnues pour leur bon rapport qualité/prix.

ASTUCE : Achetez en solde/à rabais. Il est à noter que les magasins offrent des rabais tout au long de l'année. Les grands magasins et boutiques spécialisées soldent les vêtements d'été en juillet et en août et les vêtements d'hiver en janvier et en février. C'est l'occasion d'acheter à prix considérablement réduit certains articles normalement dispendieux pour la saison courante ou en prévision de l'année suivante!

BON À SAVOIR : Conserver son reçu de caisse pour s'éviter des ennuis.

Lorsqu'on fait des achats importants, il est toujours sage de conserver son reçu en vue d'un éventuel échange, remboursement ou réclamation de garantie.

Friperies et magasins d'économie

Les friperies et les magasins d'économie sont de petits commerces gérés par des particuliers ou des organismes communautaires où l'on vend des articles d'occasion, c'est-à-dire qui ne sont pas neufs, mais encore en bon état. On y trouve des vêtements et des accessoires de toutes sortes à des prix modiques. Comme les nouvelles marchandises arrivent sur une base irrégulière et en quantité limitée, il faut visiter les friperies et magasins d'économie souvent et bien fouiller leurs rayons! Certains grands magasins d'économie sont la friperie mère et même, le magasin Saint-Vincent de Paul et la friperie les Mères Veilles.