

Deux semaines de chaleur intense : vivre avec la paralysie cérébrale sous 93 °F

Ces deux dernières semaines ont été particulièrement éprouvantes. Les températures ont atteint environ **93 °F (34 °C)**, et cette chaleur intense a eu un impact important sur mon quotidien.

Comme plusieurs le savent, je vis avec la **paralysie cérébrale**. C'est une condition qui influence plusieurs aspects de ma vie, et la chaleur en fait partie. Lorsque les températures grimpent autant, mon corps ne réagit pas comme celui de bien des gens.

En particulier, **le 1er juillet** a été une journée extrêmement difficile. Il faisait environ **93 °F**, et comme si ce n'était pas déjà assez, nous avons subi une **panne d'électricité d'environ une heure et demie**. Sans climatisation, la température à l'intérieur est montée jusqu'à **95 °F (35 °C)**. Pour moi, cette situation a été très éprouvante. Je ressentais la chaleur de plus en plus intensément, et chaque minute semblait plus difficile que la précédente.

Les transferts sont devenus beaucoup plus compliqués. Mes muscles étaient plus fatigués, moins coopératifs et demandaient énormément d'efforts. Chaque mouvement représentait un véritable défi.

Je dois également faire très attention à la surchauffe. Les personnes vivant avec une paralysie cérébrale peuvent être plus sensibles aux fortes chaleurs, ce qui augmente le risque d'épuisement lié à la chaleur. Dans mon cas, je ressens rapidement les effets : plus de fatigue, moins d'énergie et

davantage de difficulté à accomplir les tâches les plus simples.

Il est important de rappeler que la paralysie cérébrale est différente d'une personne à l'autre. Chaque personne en situation de handicap vit une réalité qui lui est propre. Certaines seront peu affectées par la chaleur, tandis que d'autres, comme moi, verront leur condition s'aggraver temporairement lorsque les températures deviennent extrêmes.

Ces dernières semaines m'ont rappelé l'importance d'écouter mon corps, de rester bien hydraté, de rechercher les endroits climatisés et de demander de l'aide lorsque c'est nécessaire. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est essentiel pour préserver ma santé.

En partageant mon expérience, j'espère contribuer à faire connaître une réalité dont on parle peu. Derrière les journées ensoleillées et les vagues de chaleur se cachent parfois des défis invisibles pour les personnes vivant avec un handicap. Un simple épisode de chaleur peut avoir un impact important sur notre santé, notre autonomie et notre qualité de vie.

L'été est une belle saison, mais pour plusieurs d'entre nous, il représente aussi une période où il faut ralentir, s'adapter et prendre encore plus soin de soi.