

# Cinq façons pour les conducteurs d'éviter les maladies liées à la chaleur

Une grande partie du pays a déjà connu sa première journée à 32 °C (90 °F) et l'été ne fait que commencer. Alors que le soleil peut être brutal à l'extérieur, à l'intérieur de votre cabine, il peut vraiment devenir dangereux. Tenez compte des faits suivants :

**Lors d'une journée à 27 °C (80 °F), l'intérieur de votre cabine peut atteindre 37 °C (99 °F) en seulement 10 minutes** et 45 °C (114 °F) en 30 minutes.

**Lors d'une journée à 32 °C (90 °F), l'intérieur de votre cabine peut atteindre 43 °C (109 °F) en seulement 10 minutes** et 51 °C (124 °F) en 30 minutes. (Source : [Noheatstroke.org](http://Noheatstroke.org)).

Autrement dit, plus il fait chaud à l'extérieur, plus il fait chaud à l'intérieur de votre cabine. Si vous ne trouvez pas de moyen de rester au frais, vous pourriez développer l'un de ces trois problèmes de santé liés à la chaleur :

**Crampes de chaleur:** Généralement, les premiers signes d'une maladie liée à la chaleur, les crampes de chaleur sont des spasmes musculaires douloureux et involontaires qui surviennent le plus souvent lorsque votre corps perd de l'eau et des électrolytes par la transpiration. Elles se produisent généralement pendant des exercices intenses dans des environnements chauds. Les spasmes peuvent être plus intenses et durer plus longtemps que les crampes dans les jambes qui surviennent habituellement la nuit.

**Épuisement par la chaleur:** Cette deuxième forme de maladie liée à la chaleur se produit lorsque votre corps perd de grandes quantités d'eau par la transpiration. Les signes peuvent inclure une transpiration abondante, une peau moite, une fréquence cardiaque rapide et faible, des nausées ou des vomissements, des crampes musculaires, de la fatigue, des étourdissements, des maux de tête ou l'évanouissement.

**Coup de chaleur:** Il s'agit de la forme la plus grave de maladie liée à la chaleur et peut causer des dommages au cerveau si aucune mesure n'est prise. Les coups de chaleur surviennent lorsque votre corps ne peut plus contrôler sa température. Les symptômes incluent une fièvre de 39 °C (103 °F) ou plus, une incapacité à transpirer, une peau sèche et rouge, un pouls rapide, des étourdissements, des nausées, de la confusion et l'évanouissement.



Réduisez votre risque de maladie liée à la chaleur. Suivez ces cinq conseils :

- 1. Hydratez-vous régulièrement.** Buvez de l'eau ou une boisson pour sportifs contenant des électrolytes. Évitez le café, les boissons gazeuses ou les autres boissons qui contiennent de la caféine, comme ces boissons peuvent vous déshydrater. Connaissez votre corps et augmentez la quantité de liquides que vous consommez à mesure que votre niveau d'activité augmente.
- 2. Recherchez des endroits frais où vous reposer et vous arrêter.** Les lois interdisant la marche au ralenti dans certains États vous empêchent de dormir avec la climatisation activée. Cherchez des endroits à l'ombre ou stationnez-vous à une aire de repos qui a l'air conditionné pour pouvoir vous rafraîchir à l'intérieur.
- 3. Enroulez une serviette fraîche et humide autour de votre cou** pour vous rafraîchir. Remettez-la dans le réfrigérateur de votre cabine lorsque vous ne l'utilisez pas pour la garder froide.
- 4. Portez des vêtements amples, légers et de couleur pâle** pour que votre peau puisse transpirer et que votre corps puisse éliminer l'excès d'humidité.
- 5. Utilisez de la crème solaire.** Appliquez de la crème solaire régulièrement pour éviter le « bras du camionneur » : un coup de soleil sur le bras gauche à l'endroit où il repose sur la fenêtre. Tout cas de coup de soleil peut empêcher votre corps de réguler sa propre température correctement.

**Si vous remarquez des signes de coup de chaleur ou d'épuisement, arrêtez immédiatement ce que vous faites, desserrez vos vêtements et rendez-vous rapidement à un endroit frais et ombragé. Si votre température corporelle atteint 40 °C (104 °F), composez le 911.**