



## Favoriser la bonne santé des athlètes d'Olympiques spéciaux

### De quoi parle-t-on dans cette infolettre?

Il faut une équipe pour préparer les athlètes aux compétitions. Il en va de même pour notre santé et notre bien-être. Vous êtes parent, ou encore frère ou sœur, jouent un rôle essentiel dans le maintien de la bonne santé physique et mentale des athlètes avant, pendant et après les jeux afin que ces derniers soient au sommet de leur forme non seulement sur le terrain, mais aussi au quotidien. Cela nécessite des efforts sur le terrain, certes, mais aussi à la maison avant et après les entraînements et les compétitions.

### Pourquoi faut-il s'assurer régulièrement de la bonne santé des athlètes?

La bonne santé est essentielle au bien-être et à la qualité de vie. Les athlètes d'Olympiques spéciaux et les personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale ont généralement un plus grand nombre de troubles de santé et ont plus de difficultés à recevoir les soins de santé dont ils ont besoin.

Des recherches ont démontré qu'il est bénéfique pour les personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale de consulter tous les ans un médecin qui les connaît bien, qui pourra faire un bilan de santé complet et dépister rapidement tout trouble de santé.

Or, tout comme il faut s'entraîner et se réchauffer avant une course, il faut se préparer à la consultation médicale. Si l'athlète ne sait pas à quoi s'attendre de cette consultation, elle ou il pourrait éprouver de l'anxiété et oublier de parler de choses importantes à son médecin.



### Consultation médicale

Une équipe de CAMH a [étudié](#) des façons d'aider les personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale et leur famille à recommencer à consulter leur médecin après la pandémie. Elle a mis en œuvre un programme d'information sur la façon d'utiliser des outils qui rendent la consultation médicale plus efficace.

Il est très important pour ces personnes de « remonter dans le ring », c'est-à-dire de retourner voir leur médecin pour lui parler de leur état de santé afin de rester en bonne santé. [L'outil de consultation santé](#) aide à se préparer à cette consultation.

Réfléchissez aux questions que vous voulez aborder avec votre médecin. Prenez-en note, par écrit ou à l'aide de photos, pour vous le rappeler. Cela peut faire toute la différence.

### 4 conseils pour favoriser la bonne santé et le bien-être

#### 1. Ne pas attendre une urgence pour consulter un médecin

Soyez proactifs en encourageant le membre de votre famille à consulter son médecin régulièrement afin d'éviter les situations de crise. Les prestataires de soins sont là pour vous aider et vous soutenir.

## 2. Encourager un dialogue ouvert sur tous les aspects de la santé

Aidez l'athlète de votre famille à parler ouvertement tant de sa santé mentale que de sa santé physique, car toutes deux sont essentielles au bien-être. Cette conversation dépendra de la façon dont la personne compose avec les sentiments et les émotions difficiles et en parle.

## 3. Il n'y a pas de honte à demander de l'aide – Considérez les médecins et le personnel infirmier comme des membres de l'équipe

Saviez-vous que les médecins et d'autres professionnels de la santé font partie de l'équipe de soutien de tous les athlètes olympiques? La santé des athlètes doit être une priorité à toutes les étapes de l'entraînement. Encouragez votre athlète à parler de ses troubles de santé, qu'ils soient graves ou non, afin que les personnes qui lui prodiguent des soins se joignent à l'équipe d'Olympiques spéciaux. Comme en témoigne le serment, la bravoure est un des piliers d'Olympiques spéciaux. Parler d'un trouble de santé, c'est faire preuve de bravoure.

## 4. La préparation est essentielle dans les sports et pour les consultations médicales

La préparation est essentielle, tant dans les sports qu'en ce qui concerne les soins de santé. Selon une [étude](#) (à laquelle ont participé des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada et des familles), les personnes consultées ne sont pas toutes retournées voir leur médecin après la pandémie et celles qui l'ont fait ne se sentaient pas nécessairement prêtes à lui parler de leur état de santé. Il peut être utile de déterminer d'avance de quoi vous-même et l'athlète de votre famille parlerez à l'équipe médicale. Vous pouvez utiliser diverses ressources comme [About My Health](#) (Ma santé) pour aider l'équipe médicale à déterminer quelle est la meilleure façon de soutenir l'athlète. L'athlète peut utiliser l'outil [Health Care Visit](#) (Rendez-vous médical) pour prendre note des questions médicales qu'elle ou il souhaite aborder lors de la consultation.

### Ressources supplémentaires

La trousse [Family Matters](#), qui s'adresse aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale, aide les familles à soutenir leur être cher en situation de handicap. Pour plus de renseignements sur l'importance d'une consultation médicale après la pandémie, consultez cet [article](#) ou ce [résumé facile à lire](#). L'outil [My Strong Mind](#) a été créé pour aider les athlètes d'Olympiques spéciaux à déterminer ce qu'ils considèrent comme normal.

### À propos de l'équipe

Cette infolettre pour les familles a été rédigée par Yona Lunsky, Ph. D. Le projet a été dirigé par Avra Selick, Ph. D., du CAMH avec des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada, des fournisseurs de soins, des entraîneurs, des chercheurs, et communautaires de partout au pays.

### À propos du Programme H-CARDD

[Le Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et la déficience intellectuelle \(H-CARDD\)](#) a pour but de renforcer la santé globale et le bien-être des personnes ayant une déficience intellectuelle en améliorant les services et les politiques de soins de santé.

Le programme H-CARDD est dirigé par des équipes dévouées composées de scientifiques, de décideurs, de fournisseurs de soins de santé, de personnes en situation de handicap et de familles qui unissent leurs efforts.

Cette étude a été financée par Olympiques spéciaux Canada. Aucun appui de la part des bailleurs de fonds ou des collaborateurs n'est visé ni sous-entendu.