



Health Care Access Research  
and Developmental Disabilities

**camh** | Azrieli Adult  
Neurodevelopmental Centre

# Pourquoi le sommeil est-il important pour les athlètes?



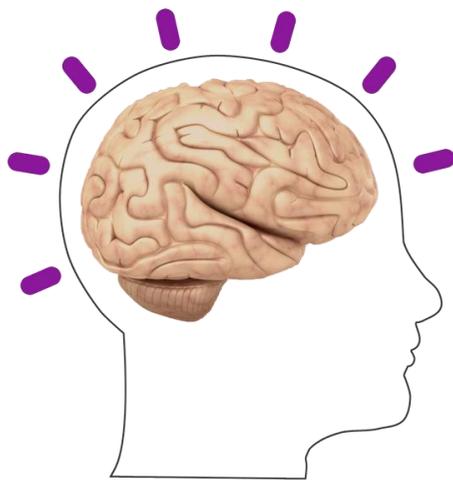
**Special Olympics**  
**Olympiques spéciaux**  
Canada

**OntarioTech**  
UNIVERSITY

# Le sommeil aide ton cerveau et ton corps



Le sommeil n'a peut-être pas l'air d'être important, mais **ce l'est!**



Quand tu dors, ton **cerveau** et ton **corps** travaillent fort pour se remettre de la journée.



Idéalement, tout le monde devrait avoir **7 à 9** heures de sommeil à chaque soir.

# Le sommeil aide ton cerveau et ton corps



Ne pas avoir assez de sommeil peut te rendre **fatigué** et peut rendre plus difficile **la pensée claire**.



Cela signifie que tu ne pourras peut-être pas **jouer de ton mieux**.



**Un bon repos** supporte également la **santé mentale**. Ça aide à mieux gérer les **situations stressantes** ainsi que nos **émotions**.

# Conseil 1: Développe une routine du coucher

# 3

**Pensez à trois choses**

que vous pouvez faire pour aider votre corps à se préparer au sommeil.



Ceci peut inclure écouter de la musique relaxante, atténuer les lumières, prendre un bain ou une douche, ou faire une **activité silencieuse** qui te **relaxe**



**Quoi que ce soit qui t'aide à TE sentir** préparé et relaxé pour la sieste.

**Essaye de faire ces même choses tous les jours.**

# Conseil 2 : ranger les écrans



La télévision, les téléphones, les ordinateurs et les tablettes indiquent à nos cerveaux de rester **éveillés**.

C'est bon de ranger les appareils électroniques au moins **une heure** avant d'aller au lit. Si ceci est trop difficile, essaye 30 minutes.



Certaines personnes aiment laisser leurs téléphones hors de leur chambre.

# Conseil 3: fais de l'exercice pendant la journée



**Faire de l'exercice pendant la journée** aide à rendre le corps plus fatigué durant la nuit.



Essaye de faire de l'exercice pendant au moins **30 minutes** durant la journée.

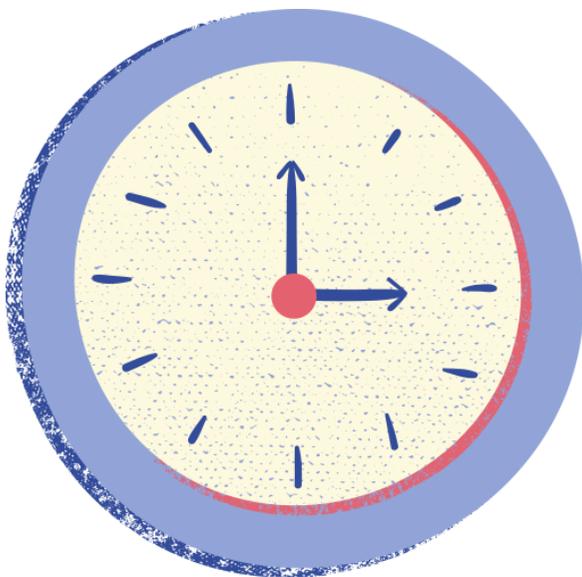


Ceci peut être aussi simple que prendre une marche, faire de la danse, ou faire du ménage chez toi (par ex. faire la lessive, passer l'aspirateur)!

# Conseil 4: éviter la caféine quand c'est tard



**Les boissons comme le café, le thé et les boissons énergisantes** indiquent à nos cerveaux de **rester éveillés** et l'effet peut durer longtemps après que tu aies pris la dernière gorgée.



**Rester à l'écart du café, du thé, ou du pop ayant de la caféine** pendant l'après-midi et la soirée. Au lieu, essaye des boissons décaféinées et **écoute ton corps.**

# Conseil 5: Demande de l'aide



Pour certaines personnes, obtenir un bon sommeil n'est **pas facile**.

Si vous **avez de la difficulté** à t'endormir, rester endormi, ou te rendormir – **parle avec ton prestataire de soins santé**.



Un professionnel de santé **peut t'aider à comprendre pourquoi** vous avez de la difficulté et élaborer un **plan pour améliorer votre sommeil**.

Ce guide a été créé par le personnel du Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé de la déficience intellectuelle (H-CARDD) et du CAMH.

Nous remercions les conseillers en autoreprésentation qui ont travaillé en collaboration avec notre équipe.



**Special Olympics**  
**Olympiques spéciaux**  
Canada

**camh** | Azrieli Adult  
Neurodevelopmental Centre



Health Care Access Research  
and Developmental Disabilities

