



## Aider les athlètes d'Olympiques spéciaux à bien dormir

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

Un [sommeil de qualité est important](#) pour tous, particulièrement pour aider les athlètes à rester en bonne santé et à maintenir leurs performances sportives et leur bien-être global. Certaines personnes tiennent le sommeil pour acquis alors qu'un grand nombre d'autres ont du mal à dormir parce qu'elles souffrent d'insomnie, parce qu'elles ont un emploi du temps chargé ou parce qu'elles ne sont pas conscientes de l'importance de faire du sommeil une priorité.

### Pourquoi le sommeil est-il si important?

- **Le sommeil améliore l'apprentissage et la mémoire :** Pendant le sommeil, le cerveau consolide les souvenirs et les leçons de la journée. Le sommeil a donc un effet sur la capacité des athlètes de se remémorer et d'utiliser les habiletés qu'ils ont apprises pendant l'entraînement. Les athlètes qui dorment bien ont plus de facilité à se concentrer et à conserver les nouvelles techniques qu'ils ont apprises.
- **Le sommeil favorise la régulation des émotions :** Le sommeil est essentiel pour maîtriser les émotions, le stress et l'anxiété. Les athlètes qui dorment bien sont mieux en mesure de composer avec la pression des compétitions et du quotidien. Inversement, les athlètes qui dorment mal peuvent être plus irritables et stressés, et avoir plus de difficultés à se remettre des revers qu'ils subissent.
- **Le sommeil a des effets positifs sur la santé physique :** Le sommeil aide à rester en bonne santé en renforçant le système immunitaire et en régulant le métabolisme. De plus, il aide l'organisme à se rétablir, ce qui est essentiel pour les athlètes qui poussent leur corps à ses limites pendant l'entraînement et les compétitions. Le manque de sommeil peut accroître le risque de

maladies et de blessures, et nuire au rétablissement.

### Pendant combien de temps doit-on dormir?

Un sommeil de qualité est un volet essentiel de l'état de santé global et des performances des athlètes. Selon les [toutes premières Directives en matière de mouvement sur 24 heures](#) publiées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), les adultes de 18 à 64 ans ont besoin de sept à neuf heures de sommeil de qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières. En vous assurant que vos athlètes accordent toute l'importance nécessaire au sommeil, vous les aiderez à se rétablir plus rapidement, à se concentrer et à optimiser leurs performances sportives pendant les séances d'entraînement et les compétitions. Les besoins précis des athlètes peuvent être inférieurs ou supérieurs aux sept à neuf heures recommandées.

### Comment les familles peuvent-elles aider leur athlète à bien dormir?

Les familles peuvent aider leur athlète à bien dormir en veillant à ce que cette personne puisse se reposer dans une pièce silencieuse et confortable, en l'aidant à suivre une routine de sommeil et en atténuant les facteurs de stress qui peuvent nuire au sommeil.

### 5 conseils pour bien dormir

#### 1. Créez une routine d'apaisement

Aidez l'athlète à établir une routine de sommeil qui peut consister à limiter le temps d'écran avant d'aller au lit, à écouter de la musique apaisante et à tamiser l'éclairage de la pièce pour indiquer au cerveau qu'il est temps de se détendre.

## 2. Aidez l'athlète à respecter son horaire de sommeil

[Encouragez l'athlète à respecter son heure de coucher et de lever](#). Ce peut être difficile en raison de son horaire imprévisible et sujet à changement, mais cela l'aidera à prendre de bonnes habitudes de sommeil. Certaines personnes utilisent leur téléphone ou leur montre intelligente pour enregistrer leurs heures de sommeil et recevoir un rappel quand vient le temps de réduire leurs activités en vue du coucher. De plus, des outils comme les [registres de sommeil](#) peuvent aider l'athlète à faire le suivi de son sommeil.

## 3. Assurez-vous que la chambre de l'athlète est propice au sommeil

Aidez l'athlète à aménager sa chambre de façon à en faire un « sanctuaire du sommeil », par exemple en la désencombrant, en veillant à ce que la literie soit confortable et en gardant la chambre au frais et sombre la nuit. Certaines personnes préfèrent laisser leur téléphone et leur tablette à l'extérieur de la chambre.

## 4. Encouragez l'athlète à faire de l'exercice tous les jours

L'exercice peut favoriser un sommeil réparateur. Heureusement, les athlètes y sont bien préparés! Encouragez l'athlète à faire de l'exercice les jours où elle ou il n'a pas de séance d'entraînement ou de match à son horaire comme faire une courte marche le matin ou après souper.

## 5. Aidez l'athlète à prendre conscience de l'importance du sommeil

Parlez-lui de l'importance de bien dormir. Nous savons que le sommeil améliore les performances sportives, les fonctions cognitives et la régulation des émotions. Précisez que le manque de sommeil peut causer des blessures et réduire la capacité de concentration. La bonne nouvelle est que l'activité physique aide à dormir!

### Ressources supplémentaires

For Pour obtenir plus de renseignements sur l'importance du sommeil et des conseils pour bien dormir, consultez cet [article](#) (en anglais). Pour prendre connaissance de statistiques sur les habitudes de sommeil au Canada, consultez ce [lien](#).

### À propos de l'équipe

Cette infolettre pour les familles a été rédigée par Janet McCabe, 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.