



Soutenir la santé des athlètes féminines d'Olympiques spéciaux

De quoi parle-t-on dans ce numéro du Coin des entraîneurs?

On ne prête pas toujours suffisamment attention aux préoccupations uniques des athlètes féminines d'Olympiques spéciaux, y compris la santé des seins et les menstruations. Or, ces préoccupations peuvent avoir un effet direct sur la capacité des athlètes de faire du sport et sur leur santé en général. Par exemple, un soutien-gorge de la mauvaise taille peut être inconfortable, douloureux et causer des lésions cutanées qui peuvent s'infecter si elles ne sont pas traitées. Toutes les femmes, particulièrement celles qui font du sport régulièrement, doivent prendre soin de leurs seins. Les athlètes féminines doivent examiner leurs seins régulièrement et porter un soutien-gorge qui leur convient. Elles doivent donc:

1. Choisir un soutien-gorge de la bonne taille.
2. Être à l'affût de tout changement.
3. Examiner leurs seins.
4. Signaler toute anomalie.

De plus, il se peut que des athlètes ne sachent pas quel produit menstruel convient le mieux lorsqu'elles pratiquent un sport ou ce qu'elles doivent faire pour soulager les douleurs menstruelles. Ce genre de situation peut les mettre mal à l'aise et les amener à ne pas faire de sport, à s'absenter des séances d'entraînement ou à mettre fin à leurs activités sportives. Pour composer avec leurs règles, les athlètes peuvent utiliser des serviettes de la bonne taille, des tampons, une coupe menstruelle, un disque menstruel et des culottes menstruelles. Les athlètes doivent être conscientes de l'importance de remplacer ces produits régulièrement. Pour soulager la douleur, elles peuvent utiliser un coussin chauffant ou prendre des médicaments sur ordonnance.

5 conseils pour soutenir la santé des femmes

1. Créez un environnement où les athlètes se sentent soutenues et en sécurité

Instaurez une culture d'équipe axée sur l'ouverture et la compréhension afin que les athlètes se sentent à l'aise de parler de leurs besoins en matière de santé. Assurez-vous que les athlètes sont à l'aise de vous parler lorsqu'elles ne se sentent pas bien en raison de leurs menstruations et encouragez-les à demander l'aide d'une personne responsable ou d'un·e professionnel·le de la santé en qui elles ont confiance. Lorsqu'une entraîneuse ou un entraîneur discute d'un sujet délicat avec un·e athlète d'un genre différent, il est recommandé de demander l'aide d'un·e autre entraîneur ou entraîneuse, d'un parent ou d'un·e bénévole ayant les connaissances nécessaires ou qui est du même genre que l'athlète afin que l'athlète se sente à l'aise et par souci de respect des principes de la [sécurité dans le sport et de la Règle de deux](#).

2. Restez à l'affût

Pay Portez attention aux signes que l'athlète éprouve une douleur aux seins ou des douleurs menstruelles (p. ex. l'athlète ajuste souvent son soutien-gorge, elle évite certains exercices, son niveau d'énergie fluctue ou elle exprime son inconfort). Dans ce cas, consultez l'athlète et les personnes qui en prennent soin afin de trouver la cause de la douleur et un moyen de la soulager (p. ex. ajustement du soutien-gorge sport, soulagement des symptômes menstruels ou modification du programme d'entraînement).

3. Recommandez aux athlètes des sources d'information sur l'ajustement du soutien-gorge et les produits menstruels

Il se peut que des athlètes aient besoin d'information sur la santé des seins et la santé menstruelle et que cela dépasse votre rôle d'entraîneuse ou d'entraîneur. Vous pouvez les soutenir en leur recommandant des ressources comme [Be Breast Aware](#). Pour que le fait de se renseigner sur ces aspects de la santé devienne aussi normal que de se renseigner sur d'autres questions de santé, n'attendez pas que l'athlète soulève la question pour en parler.

4. Ayez des produits menstruels à portée de la main

Gardez des réserves de produits menstruels (p. ex. dans la trousse de premiers soins de l'équipe) que vous pourrez fournir aux athlètes en cas d'urgence lors d'une séance d'entraînement ou d'une compétition. Pendant une séance d'entraînement ou d'orientation, vous pouvez montrer aux athlètes qui ont leurs règles où se trouvent les produits menstruels afin qu'elles puissent se servir au besoin.

5. Encouragez les athlètes à parler à un·e professionnel·le de la santé

Les athlètes devraient consulter régulièrement leur médecin ou un·e autre professionnel·le de la santé. Pour s'y préparer, elles devraient dresser une liste de leurs symptômes, des changements qu'elles ont observés et de leurs préoccupations au sujet de la santé des seins ou des menstruations. Ces préoccupations peuvent porter sur la douleur, des règles irrégulières ou tout changement de la taille ou de la forme des seins. Lors de la consultation, elles peuvent amorcer la discussion en disant « J'aimerais discuter de la santé des seins et des menstruations ». La ou le médecin saura ainsi ce qui préoccupe l'athlète. L'athlète peut demander à une personne digne de confiance de l'accompagner à la consultation pour mieux communiquer avec la ou le médecin et obtenir un soutien affectif. Pour se préparer à la consultation, l'athlète peut utiliser des outils comme [My Health Care Visit](#), qui lui permettra de dresser une liste de ses préoccupations et des questions dont elle souhaite discuter. Certaines personnes prennent note de leurs questions par écrit ou apportent une photo pour expliquer leurs symptômes.

À propos de l'équipe

Ce numéro du Coin des entraîneurs a été écrit par Laura St. John, 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.

