



## Soutenir la santé des athlètes féminines d'Olympiques spéciaux

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

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 l'athlète se sent soutenue

Assurez-vous que l'athlète de votre famille se sent soutenue et à l'aise de parler de sa santé, y compris de ses règles et de la santé des seins. Encouragez-la à demander de l'aide si elle éprouve des malaises ou un trouble de santé. Donnez l'exemple aux autres femmes qui habitent avec vous. Apprenez à l'athlète comment effectuer un examen des seins (pour détecter une bosse ou un changement cutané près des seins) et ce qu'il faut surveiller en ce qui concerne les menstruations. Les ressources comme [Be Breast Aware](#) vous aideront à montrer à l'athlète comment repérer toute anomalie visuelle ou tactile lorsqu'elle examine ses seins.

#### 2. Restez à l'affût

Portez attention aux signes que l'athlète de votre famille éprouve une douleur aux seins ou des douleurs menstruelles (p. ex. l'athlète ajuste souvent son soutien-gorge, elle évite certaines activités ou elle exprime son inconfort). Si elle soulève un problème, collaborez avec elle pour en trouver la cause et le régler (p. ex. ajustement du soutien-gorge sport, soulagement des symptômes menstruels ou modification de sa routine). Elle pourrait vous demander de l'aide pour en parler à ses entraîneurs.

#### 3. Ayez des produits menstruels à portée de la main

Comme des serviettes, des tampons, des coupes menstruelles, des disques menstruels et des culottes menstruelles. Aidez l'athlète de votre famille à déterminer ceux qui lui conviennent le mieux et gardez-en à la maison. De plus, assurez-vous que l'athlète sait comment les utiliser en toute sécurité et les jeter au besoin.

# Infolettre pour les familles

Dans le cas des produits menstruels réutilisables, il peut être nécessaire de lui montrer comment les nettoyer afin d'en assurer la longévité. Vous voudrez peut-être également avoir à portée de la main un coussin chauffant, des culottes de rechange et de l'ibuprofène. Assurez-vous que l'athlète de votre famille a ces produits dans son logement et qu'elle sait où ils se trouvent. Elle peut également utiliser une appli pour appareil mobile ou un calendrier pour prendre note de ses règles, ce qui lui permettra de s'assurer qu'elle a les produits nécessaires.

## 4. Suggérez à l'athlète de s'assurer que son soutien-gorge est de la bonne taille

Un soutien-gorge bien ajusté est plus confortable et aide à détecter toute anomalie des seins. Les soutiens-gorge sport sont un très bon choix pour les athlètes féminines, car ils offrent un soutien accru. Vous pouvez aider l'athlète de votre famille à mesurer son tour de poitrine à la maison ou lui suggérer de demander l'aide d'une employée d'une boutique de soutien-gorge. Elle doit remplacer ses soutiens-gorge sport régulièrement, car ils perdent de l'élasticité, ce qui peut les rendre inconfortables.

## 5. Encouragez l'athlète à parler à un·e professionnel·le de la santé

Les athlètes devraient faire faire un bilan de santé régulièrement. Avant la consultation, dressez une liste des symptômes, des changements observés et des préoccupations au sujet de la santé des seins ou des menstruations dont l'athlète souhaite discuter. Ces préoccupations peuvent porter sur la douleur, des règles irrégulières ou tout changement de la taille ou de la forme des seins. De plus, il est important de parler à la professionnelle ou au professionnel de la santé des antécédents familiaux de cancer, le cas échéant. Pour se préparer à la consultation, l'athlète peut utiliser des outils comme [My Health Care Visit](#), qui lui permettra de dresser une liste des questions dont elle souhaite discuter. Certaines personnes prennent note de leurs questions par écrit, s'exercent à parler de leur santé avant la consultation ou apportent une photo pour expliquer leurs symptômes. L'athlète peut également demander à une personne en qui elle a confiance de l'accompagner lors de la consultation pour la soutenir.

### À propos de l'équipe

Cette infolettre pour les familles a été rédigée 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.

