



Health Care Access Research
and Developmental Disabilities

camh | Azrieli Adult
Neurodevelopmental Centre

Soutenir la santé des femmes des Olympiques Spéciaux



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada

THE
PETER GILGAN
CENTRE
FOR WOMEN'S
CANCERS



UNIVERSITY OF
CALGARY

Message principal



La santé des femmes des Olympiques spéciaux, y compris la santé mammaire et menstruelle, ne reçois pas toujours suffisamment d'attention.



Ignorer ces préoccupations peut avoir un **impact direct** sur le sport ainsi que la santé générale.

Conseil 1: Ayez les produits dont vous avez besoin



Les serviettes hygiéniques, tampons, coupes menstruelles et les sous-vêtements menstruels sont quelques exemples de produits menstruels.

Assurez-vous de savoir où trouver les produits dont vous avez besoin.

Gardez les produits dans votre sac de sport pour les avoir avec vous.



Conseil 2 : Portez des soutiens-gorge bien ajustés



Porter un soutien-gorge bien ajusté est important.

Lorsque vous portez un soutien-gorge qui t'ajuste, c'est plus facile de voir et de ressentir tout changement dans vos seins.

Votre soutien-gorge devrait être confortable. Ça ne devrait pas être douloureux.

Si c'est le cas, vous pouvez vous mesurer ou demander de l'aide pour en trouver un à votre taille.



Conseil 3: Remarquez quand quelque chose ne va pas



Avez-vous remarqué des changements dans l'apparence ou la sensation de votre poitrine? Votre soutien-gorge amène-t-il à changer la façon dont vous vous déplacez habituellement?

Ressentez-vous beaucoup de douleur pendant vos règles? Est-ce que quelque chose a changé par rapport à ce à quoi vous êtes habitué?

Si vous **rencontrez** des **changements** ou de **l'inconfort** au niveau de vos seins ou vos règles, il est peut-être temps de **demander de l'aide**.



Conseil 4 : Sachez comment demander de l'aide



Assurez-vous de savoir qui vous pourrez discuter avec lorsque vous rencontrez des **changements ou de l'inconfort.**



Ceci peut être un entraîneur, membre de votre famille, ou un professionnel de santé.

Conseil 5: Souviens-toi de S.O.I.R

S

SELECTIONNER

un soutien-gorge qui
t'ajuste



O

OBSERVER

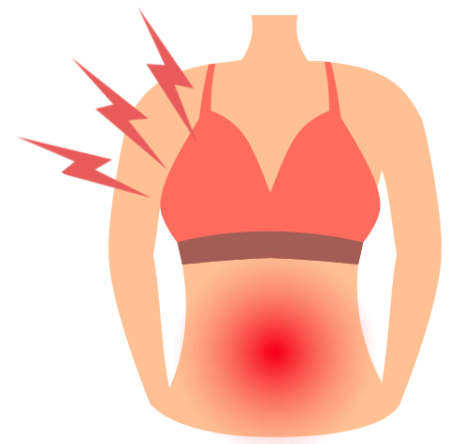
des changements



I

INFORMER

quelqu'un en qui tu
as confiance



R

RESSENTIR

pour quelque chose
d'inhabituel ou
d'inconfortable



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



UNIVERSITY OF
CALGARY