

 Belfius



# Special Olympics **Healthy Athletes**<sup>®</sup>



**Special Olympics**  
Belgium





## *Special Olympics Belgium*

Depuis sa création en 1968 par Eunice Kennedy Shriver, Special Olympics s'efforce, dans le monde entier, de sortir les personnes ayant un handicap mental de l'ombre et de les mettre en lumière dans leur communauté.

Special Olympics Belgium (SOB) est un programme national reconnu, fondé en 1979, qui fait partie du mouvement mondial et qui est reconnu par le Comité Olympique et Interfédéral Belge. L'organisation est placée sous le haut patronage de Leurs Majestés le Roi et la Reine de Belgique. Tia Hellebaut et Kevin De Bruyne en sont parrain et marraine. Les Jeux Nationaux de Special Olympics Belgium sont le point culminant sportif de l'année pour plus de 3 100 athlètes ayant un handicap mental. Les athlètes de Special Olympics Belgium représentent également leur pays lors d'événements internationaux tels que les Jeux Mondiaux d'hiver et d'été.

Special Olympics Belgium vise à promouvoir l'inclusion sociale par le biais de sports unifiés où les athlètes avec et sans handicap mental font partie de la même équipe. Le principe est simple : s'entraîner ensemble, apprendre grâce au sport à se comprendre et à se respecter mutuellement et créer de la sorte des nouvelles amitiés. Le sport unifié permet à tous les athlètes et partenaires de donner le meilleur d'eux-mêmes et de s'épanouir. L'un en apprend plus sur la technique, l'autre reçoit une belle expérience de vie.

En outre, Special Olympics Belgium veut devenir d'ici 2024 un acteur du changement pour une société inclusive dans laquelle les personnes ayant un handicap mental jouent un rôle actif et promouvoir leur intégration durable. À cette fin, l'organisation se concentre sur 3 piliers : l'amélioration continue de la qualité des sports pour le groupe cible de SOB, la sensibilisation à l'importance d'une formation adéquate des professionnels de la santé en lien avec les problèmes de santé des personnes ayant un handicap mental et l'organisation d'activités plus unifiées pour les enfants avec et sans handicap mental dans l'enseignement primaire.





## Quelques faits et chiffres

### Special Olympics dans le monde



Actif dans  
193 pays



6 millions  
d'athlètes



100 000  
compétitions



+1,5 million de  
volontaires



138 775  
évaluations de santé



20 911  
volontaires médicaux et  
paramédicaux

### Special Olympics in België



Concours  
internationaux



20 000  
athlètes



Jeux  
Nationaux annuels



11 000  
volontaires



+2 500  
évaluations de santé



600  
volontaires médicaux et  
paramédicaux





## Special Olympics Healthy Athletes Program

Le programme Healthy Athletes de Special Olympics a été créé en 1997 dans le but d'examiner et, si nécessaire, d'améliorer la santé et la condition physique des athlètes de Special Olympics. Certains inconforts physiques passent inaperçus à cause du handicap mental, aussi bien par les athlètes que par l'entourage immédiat.

Pendant les activités de Special Olympics, le programme Healthy Athletes est donc proposé gratuitement aux athlètes de Special Olympics. Les résultats donnent aux athlètes une indication de leur état de santé. Si des problèmes de santé sont détectés, les conseils nécessaires sont donnés et, si besoin il est conseillé de prendre un contact supplémentaire avec un spécialiste est recommandé. De plus, les résultats donnent aux personnes effectuant les bilans - des professionnels et des étudiants de hautes écoles et d'universités belges - un aperçu de l'état de santé et des besoins des personnes ayant un handicap mental.



Special Olympics  
**FUNfitness**

---



Special Olympics  
**Fit Feet**

---



Special Olympics  
Lions Clubs International  
**Opening Eyes®**

---



Special Olympics  
**Health Promotion**

---





Les objectifs du programme Healthy Athletes sont les suivants :

- Offrir des examens de santé gratuits et non obligatoires aux athlètes Special Olympics.
- Identifier les problèmes de santé et fournir des conseils et les orienter si nécessaire
- Sensibiliser les professionnels de la santé et les étudiants aux besoins spécifiques des personnes ayant un handicap mental et leur apprendre à communiquer et à interagir avec ces personnes.
- Collecter et analyser les données pour la recherche scientifique
- Sensibiliser le public et les professionnels à ces problèmes de santé chez les personnes ayant un handicap mental par le biais de conférences, de publications scientifiques, etc.
- Améliorer l'accès aux soins de santé pour les personnes ayant un handicap mental.



Special Olympics  
**Special Smiles®**



Special Olympics  
**Healthy Body**



Special Olympics  
**Healthy Hearing**



Special Olympics  
**Diabetes Prevention**





## Le handicap mental

### Le handicap le plus courant

Le handicap mental est le handicap le plus répandu dans le monde. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, cela concerne près de 222 millions de personnes, soit 3% de la population mondiale. Ces personnes présentent non seulement un handicap mental, mais aussi un manque de compétences importantes dans la vie quotidienne.

### En Belgique

La Belgique compte plus de 165 000 personnes ayant un handicap mental. C'est 1 Belge sur 70. Cela signifie que, chaque jour, près d'un million de personnes, parents et amis, sont en contact avec ce handicap. Il y a encore un grand tabou et il n'y a pas assez de respect et d'acceptation envers les personnes ayant un handicap mental.



**Special  
Olympics**  
Belgium



## Special Olympics **Fit Feet**

---

Le programme Fit Feet est un programme qui examine et évalue les membres inférieurs (pieds, jambe, hanche). La peau et les ongles sont inspectés ainsi que les anomalies des pieds et des orteils. Une analyse de la marche fournit des informations sur le modèle de marche. En outre, les chaussures et les chaussettes sont soumises à une inspection approfondie. Sur base des résultats, des conseils/une éducation générale sur l'hygiène des pieds sont donnés, entre autres, en fonction des besoins à court et à long terme. En cas de besoins plus spécifiques, tels que des problèmes de pas, ils sont orientés vers des spécialistes. Ces bilans de santé Fit Feet sont effectués par des professionnels titulaires de bachelors ou de masters en podologie et par des étudiants en dernière année de bachelor en podologie. Ces étudiants ont d'abord suivi un module "podologie et handicap mental" afin de mieux connaître les besoins spécifiques de ce groupe cible.

Le besoin est manifestement important ; 51% des athlètes sont orientés vers et 19,5% ont un besoin urgent de soins.

41% portent une mauvaise pointure et, bien que certaines aides (par exemple les semelles) soient parfois visibles dans les chaussures de tous les jours, elles sont extrêmement rares dans les chaussures de sport.





## Special Olympics **FUNfitness**

Fun Fitness fait partie du programme HAP depuis 1999. Fun Fitness a pour but d'évaluer la force, la souplesse, l'équilibre et l'endurance des athlètes participant aux Jeux Nationaux Special Olympics.

Les objectifs de Fun Fitness sont :

- Identifier les problèmes de condition physique en termes de force, de souplesse, d'équilibre et d'endurance.
- Sensibilisez les athlètes, les entraîneurs et les familles qui entourent l'athlète à ce problème. S'il y a des problèmes dans l'un de ces domaines, nous donnons des conseils sur la manière de les améliorer.
- Améliorer les capacités motrices des athlètes
- Collecter des données lors des tests effectués et les analyser pour identifier les problèmes de condition physique des athlètes. Sur base de ces résultats, nous pouvons discuter de projets plus spécifiques à proposer aux athlètes pendant la pratique de leur sport
- Sensibiliser les professionnels de la santé et les entraîneurs à cette question par le biais d'un stand d'information lors du dépistage aux Jeux Special Olympics.
- A plus long terme, veiller à ce que les conseils donnés soient suivis et réévaluer la situation: que faut-il proposer en plus ou en moins comme suivi, dépistage, etc.

Environ 300 athlètes sont évalués pour chaque Jeux Special Olympics, la réalisation de tous les tests prend entre 20 et 30 minutes par athlète.



# 33%

des athlètes ont des problèmes de force

# 55%

des athlètes ont des problèmes de souplesse

# 44%

des athlètes ont des problèmes d'équilibre



**Special  
Olympics**  
Belgium



## Special Olympics **Healthy Body**

Healthy Body vérifie la position et la fonction correctes de toutes les structures du corps. Avec l'ostéopathie, les blessures graves et non traitées peuvent être facilement détectées sans poser de questions compliquées.

Le programme Healthy Body est unique dans le cadre du programme de santé. Ce n'est qu'en Belgique que les athlètes ont la possibilité de se soumettre à un examen ostéopathique.





## Special Olympics **Healthy Hearing**

Le programme Healthy Hearing offre aux athlètes Special Olympics la possibilité de faire examiner leurs oreilles et leur audition pendant les Jeux Nationaux et les petits événements sportifs régionaux. L'athlète passe par un certain nombre de postes d'exams, où des audiologistes, des médecins et des étudiants en audiologie, après avoir examiné les conduits auditifs, font passer un ou plusieurs tests à l'athlète afin de déterminer s'il y a une perte auditive et d'avoir déjà une première idée de la cause possible. Les problèmes d'oreille et d'audition sont très fréquents chez nos athlètes.

Ainsi, 57% des athlètes testés doivent être orientés vers le médecin généraliste ou le médecin ORL :

- Un athlète sur deux a les conduits auditifs obstrués par du cérumen.
- 1 athlète sur 3 a des problèmes d'oreille moyenne (par exemple, des infections de l'oreille).
- 1 athlète sur 3 souffre d'une perte auditive, et 1 sur 4 d'une perte auditive permanente.

Cette perte auditive est souvent inconnue, ni du sportif lui-même, ni de son entourage immédiat. Les problèmes d'oreille et d'audition ont un effet néfaste sur la communication par et avec le sportif, sur sa santé générale et sur sa qualité de vie. Un test auditif révèle ces problèmes invisibles. Les appareils auditifs sont une aide possible en cas de perte auditive permanente.

Un traitement et des conseils ciblés dispensés par un médecin et/ou un audiologue permettent d'améliorer la communication, qui est d'une importance capitale pour l'entraînement et les performances de l'athlète, pour l'établissement et le maintien de contacts sociaux et pour le bien-être général de l'athlète.





## Special Olympics **Health Promotion**

Health Promotion offre aux athlètes une éducation et des conseils autour de l'alimentation saine, l'exercice et un mode de vie sain. Les diététiciens et les étudiants en nutrition et diététique s'efforcent de promouvoir des habitudes de vie saines et de procéder à un bilan de santé générale d'une manière motivante et interactive. Les athlètes reçoivent des informations pratiques sur l'alimentation saine et l'hydratation, l'exercice et les habitudes de vie saines telles que la protection solaire, l'hygiène des mains et le fait de ne pas fumer.

Le bilan est également effectué dans 4 domaines :

- IMC (indice de masse corporelle) : avec mesure de la taille et du poids
- Mesure de la densité osseuse
- Mesure de la pression sanguine
- Questionnaire sur les habitudes alimentaires personnelles, l'hydratation, le tabagisme, l'hygiène des mains, protection solaire et exercice physique

Les objectifs sont les suivants :

- Promouvoir et favoriser des habitudes de vie saines chez les athlètes d'une manière motivante et interactive.
- Recueillir des connaissances sur l'état de santé général des personnes ayant un handicap mental et détecter les problèmes spécifiques de nutrition et de santé.
- Investir dans des experts de la santé qui peuvent enseigner des comportements sains aux personnes ayant un handicap mental. De cette manière, les experts professionnels peuvent également acquérir des connaissances spécifiques pour promouvoir le traitement auprès de ce groupe cible.





Special Olympics  
Lions Clubs International  
**Opening Eyes®**

Supported by



Opening Eyes effectue un examen complet, vérifiant l'acuité visuelle et la coopération entre les deux yeux. Ces tests sont adaptés au handicap des athlètes Special Olympics. Tout est fait avec des tests très simples, ce qui permet de procéder à une mesure correcte. La vision des couleurs est également vérifiée.

Enfin, une évaluation de la santé de l'oeil est également réalisée dans le but d'orienter l'athlète si nécessaire. Tous ces résultats sont ensuite analysés et, si nécessaire, une réfraction plus poussée est effectuée, pouvant conduire au port de lunettes. Grâce aux sponsors Essilor et Safilo, les athlètes reçoivent, si nécessaire, gratuitement une nouvelle paire de lunettes avec les verres correcteurs. Les athlètes qui n'ont pas besoin de lunettes de correction recevront des lunettes de soleil. Chaque athlète reçoit également des conseils pour protéger ses yeux lors de certaines activités.

Conseils qui sont donnés:

- si et quand porter des lunettes
- le bon éclairage pour lire
- pas d'utilisation excessive de la tablette/du téléphone portable et, surtout avant de vous coucher, reposez vos yeux
- Portez toujours des lunettes de protection pour les sports de contact et les loisirs présentant un risque de blessure aux yeux.



**Special  
Olympics**  
Belgium



Special Olympics  
Lions Clubs International  
**Opening Eyes®**

Supported by



Tous ces tests sont effectués par des opticiens, des optométristes et des ophtalmologues. Toutes les écoles d'optométrie belges participent au programme Opening Eyes et les résultats montrent la nécessité d'une méthode de mesure adaptée aux personnes ayant un handicap mental. Par exemple, des athlètes dont la vision était inférieure à 5/10 et qui n'avaient jamais porté de lunettes auparavant ont souvent retrouvé une vision parfaite (10/10).

On pense trop souvent que le manque de concentration est dû à un handicap mental, mais il est parfois dû à un manque de bonne vision. Chaque année, Special Olympics Lions Clubs International Opening Eyes change la vie de nombreux athlètes, ainsi que de leurs partens et accompagnateurs.

### Résultats remarquables



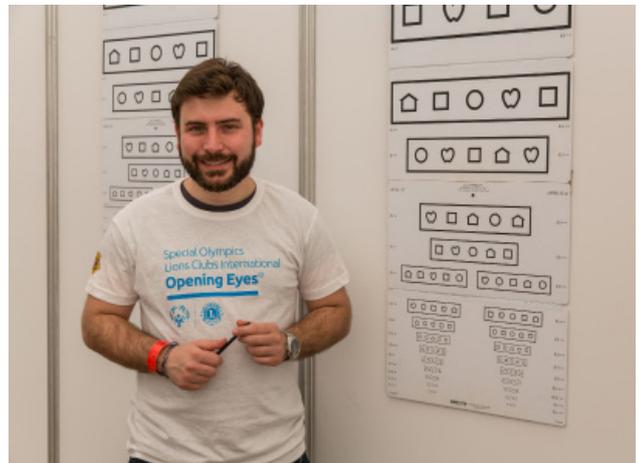
10% doivent être orientés  
vers un ophtalmologue



32% reçoivent de  
nouvelles lunettes



15% n'ont jamais subi  
d'examen des yeux  
auparavant



**Special  
Olympics**  
Belgium



## Special Olympics **Special Smiles®**

Le programme Special Smiles vise à offrir à tous les athlètes de Special Olympics la possibilité d'un examen de la bouche, axé sur une évaluation globale de la santé bucco-dentaire.

En plus de l'examen bucco-dentaire, des informations sont également fournies sur base individuelle pour apprendre aux athlètes à se brosser les dents correctement et pour attirer leur attention sur l'importance d'une alimentation saine pour des dents saines.





Special Olympics  
**Diabetes  
Prevention**

Supported by



Diabetes Prevention est la discipline la plus jeune du programme HAP (2019). Dans le cas du diabète, trop de sucre reste dans le sang et nuit à la santé (lésions oculaires, lésions rénales, problèmes cardiaques, etc.)

On estime qu' 1 personne sur 3 atteinte de diabète de type 2 sans le savoir. Cette forme la plus courante de diabète est due à un mode de vie malsain, à des facteurs héréditaires et à l'âge (à partir de 40 ans, le risque de diabète de type 2 augmente). Vous ne pouvez pas faire grand-chose pour les deux derniers facteurs, mais vous pouvez changer un mode de vie malsain ! Faire suffisamment d'exercice, avoir une alimentation saine, arrêter de fumer, surveiller son poids, ... réduisent le risque de diabète de type 2.

C'est pourquoi nous pensons qu'il est important d'utiliser un questionnaire validé, le Findrisk (FINNish Diabetes Risk Score), pour la détection précoce du risque chez nos athlètes.

Le test évalue le risque de développer un diabète de type 2 dans les 10 ans. Le test se compose de 8 questions comprenant 2 mesures : l'indice de masse corporelle et le tour de taille. Sur base des réponses, on obtient un certain score qui reflète le risque de développer un diabète de type 2. Par la suite, des conseils appropriés sont donnés et, si nécessaire, une orientation vers le médecin généraliste pour des examens complémentaires. La réalisation du questionnaire et des mesures prend environ 15 minutes.

### Résultats remarquables

- Dans la population générale, 1 personne sur 12 est diabétique.
- Chez les personnes souffrant d'un handicap mental, le risque est 1,5 fois plus élevé.
- Lors de la première édition de Diabetes Prevention, sur 458 dépistages, 32,1% ont montré un risque légèrement accru de diabète de type 2 et 10,5% un risque fortement accru.



**Special  
Olympics**  
Belgium

## Healthy Athletes Programma en Belgique et Lions

Le programme Special Olympics Healthy Athletes ne peut exister que grâce au soutien et aux efforts dévoués des nombreux bénévoles, professionnels, étudiants, associations professionnelles et, bien sûr, sponsors.



Ces dernières années, les Lions ont activement manifesté leur sympathie et leur soutien à Special Olympics Belgium, tant à l'occasion du succès des Jeux Européens d'été 2014 à Anvers, que des Jeux Nationaux annuels.

Cette attitude positive se traduit au niveau international. Le Lions Clubs International fait office de parrain mondial en s'impliquant dans le programme Opening Eyes. Au niveau national, le Lions Multiple District 112 Belgium a participé à la création du programme Healthy Athletes (HAP) et a également été à l'origine, en 2019, de l'ajout du Diabetes Prevention à ce programme HAP.

Afin de maintenir cet engagement de manière durable, un groupe de travail a été créé au sein du Lions Multiple District 112 Belgium afin de mieux organiser le soutien volontaire à ce projet international pour l'inclusion et l'égalité de traitement des personnes ayant un handicap mental.



# Un grand merci à nos sponsors et partenaires

## General Sponsors:

- Lions (incl. Leo, Soroptimist, DEME)

## Main Partners

- Cargill
- Johnson & Johnson
- Golisano Foundation
- CEWE
- Ricoh

## Special Olympics

### Fit Feet

- Ansell
- Borginsole
- Nike
- Haute Ecole Léonard de Vinci
- Fédération Internationale des Podologues
- ABP/BVP
- Haute Ecole Libre de Bruxelles Ilya Prigogine
- Arteveldehogeschool
- MEDA
- NAQI
- Pôle Universitaire Européen de Bruxelles
- RS Scan

## Special Olympics

### FUNfitness

- KU Leuven
- Haute École Condorcet

## Special Olympics

### Health Promotion

- Ansell
- Mylène
- Cargill
- Nestlé Health Science
- Alpro
- VBVD
- Haute École Condorcet
- HoGent
- Vives Hogeschool
- Thomas More Geel
- Arteveldehogeschool
- Erasmushogeschool
- UCLL
- AP Hogeschool
- MyWay2Food

## Special Olympics

### Diabetes Prevention

- Lions
- International Diabetes Federation
- Diabetes Liga
- Association Belge du Diabète

## Special Olympics

### Special Smiles®

- Colgate
- Ansell
- Vlaams Verbond Tandartsen
- Chambre Syndicale Dentaire
- Société de Médecine Dentaire
- Vlaamse Beroepsvereniging Tandartsen
- Ladies Circle Lokeren
- KU Leuven
- Universiteit Gent
- Université Catholique de Louvain

Special Olympics  
**Healthy Hearing**

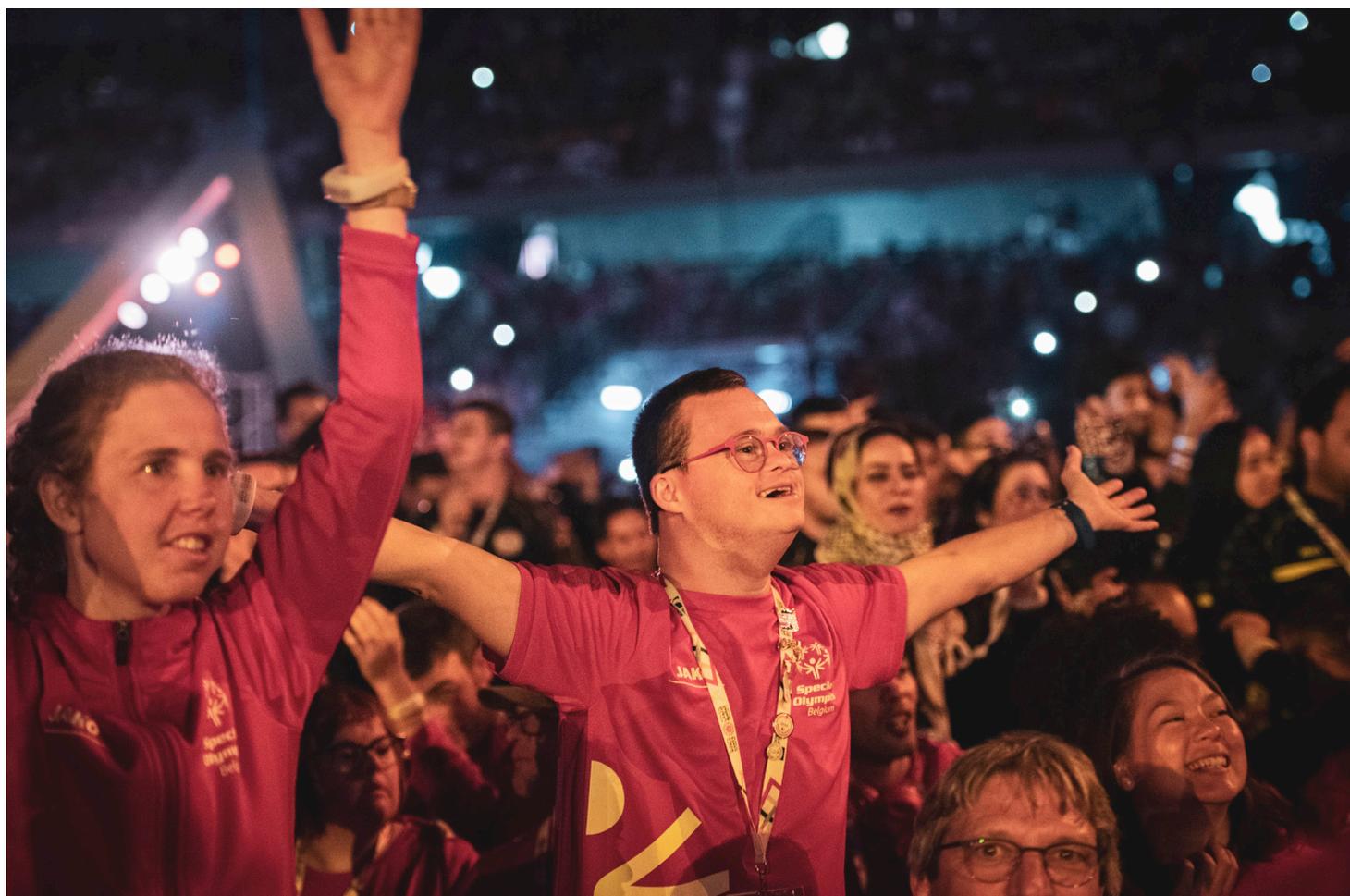
- Ansell
- Sonova
- Artevelde Hogeschool Gent
- Universiteit Gent
- KU Leuven
- HoGent
- Vives Hogeschool
- Thomas More

Special Olympics  
**Healthy Body**

- College Sutherland

Special Olympics  
Lions Clubs International  
**Opening Eyes®**

- Lions
- Essilor
- Safilo
- Van Hopplynus Ophtalm
- Odisee Hogeschool
- CESOA
- IORT
- IFAPME Liège
- Vesalius Instituut Oostende
- Stella Maris Merksem



Special Olympics  
**Healthy Athletes®**

WITH THE SUPPORT OF

Johnson & Johnson Lapperre

**BORG**inSOLE®



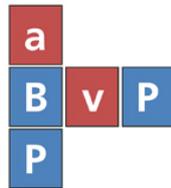
Haute École Libre de Bruxelles



PÔLE UNIVERSITAIRE  
EUROPÉEN  
DE BRUXELLES  
WALLONIE

Golisano FOUNDATION

**RICOH**  
imagine. change.



Safilo



rs scan

alpro

KU LEUVEN

artevelde  
hogeschool



Stella Maris

MED<sup>9</sup>EL

Colgate®



Ansell



ASSOCIATION  
DU DIABÈTE  
DIABÉTIQUES & SOIGNANTS.  
PARTENAIRES



Van Hopplynus Ophtalm  
an ARSEUS MEDICAL company



*“Grâce à HAP,  
ils ont découvert que  
j’avais un canal  
auditif étroit...  
Je suis maintenant  
suivi annuellement ( pour éviter les  
bouchons d’oreille)”*

**- Thibeau Bastien,  
atleet-ambassadeur.**

*“Je trouve le programme  
très utile, parce que  
je pense que mon  
très important. Grâce à HAP,  
j’ai pu faire examiner  
mes yeux et  
obtenir des lunettes”*

**- Mieke De Mot,  
atleet-ambadrice.**



HAP Responsible  
Audrey Desclée  
audrey.desclee@specialolympics.be

vzw Special Olympics Belgium asbl  
Avenue Van der Meerschenlaan 166bBE  
1150 Brussel / Bruxelles  
T +32 2 779 93 13  
info@specialolympics.be  
www.special-olympics.be