GUIDE PRATIQUE · FUGUE ET DÉAMBULATION ALZHEIMER

Déambulation Alzheimer : routine et activités pour marcher en sécurité

Une journée rythmée et occupée réduit souvent l'envie de partir. L'idée n'est pas d'empêcher de marcher, mais de marcher en sécurité.

Dans ce guide : les repères de la page en ligne, des situations concrètes, des questions fréquentes, des outils à imprimer et une fiche personnelle.

MEDIWALK® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · www.mediwalk.fr · Édition du 9 novembre 2026

Sommaire

Repères, outils pratiques et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne 2
L'essentiel 3
Une routine quotidienne qui rassure 3
Marcher chaque jour, accompagné 3
Des activités qui ont du sens 3
Anticiper les besoins 4
Les relais extérieurs 4
Outil : Mon programme de la semaine 5
Questions fréquentes 5
Exemple : la tournée du facteur 6
Ma fiche personnelle 6
Pour poursuivre 7

Sources et version en ligne

- HAS : prise en charge des troubles du comportement perturbateurs (maladie d'Alzheimer)
- Alzheimer's Association : errance et risque de se perdre, fiche aidants (2023, en anglais)
- Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie · 9 novembre 2026

L’essentiel

La déambulation désigne le fait de marcher de façon répétée, souvent sans but apparent. La déambulation Alzheimer répond souvent à un besoin de bouger, à l’ennui ou à l’anxiété. Une routine quotidienne stable et des activités adaptées permettent de répondre à ces besoins et de marcher en sécurité.

Une routine quotidienne qui rassure

Des repères réguliers (lever, repas, sortie, repos, coucher à heures stables) diminuent la désorientation. Affichez le programme du jour avec des mots simples ou des images. Prévoyez les activités les plus demandeuses le matin, quand la personne est en forme, et des moments calmes en fin de journée.

Marcher chaque jour, accompagné

Une promenade quotidienne, si possible à la même heure, répond au besoin de bouger et améliore souvent le sommeil. Choisissez un trajet connu, sûr et agréable. En fin d’après-midi, une marche accompagnée peut désamorcer l’agitation.

Si la personne marche beaucoup, veillez à ce qu’elle boive, mange suffisamment et porte des chaussures confortables : la déambulation fatigue et fait perdre du poids.

Des activités qui ont du sens

Tâches familières

Plier du linge, éplucher des légumes, trier du courrier, arroser les plantes.

Jardinage

Un jardin ou des jardinières à entretenir, en lien avec le jardin thérapeutique.

Musique

Chansons connues, danse, écoute : la musique apaise souvent l’agitation.

Souvenirs

Albums photo, objets du métier, récits : voir la réminiscence.

Mouvement

Gymnastique douce, ballon, marche dans le jardin.

Rôle social

Aider, accueillir, servir le café : se sentir utile.

D’autres idées sont dans les activités stimulantes.

Anticiper les besoins

- proposer régulièrement à boire et une collation ;
- accompagner aux toilettes à heures régulières ;
- repérer la douleur et la fatigue ;
- limiter le bruit et l’agitation autour de la personne en fin de journée.

Les relais extérieurs

Face à la déambulation Alzheimer, vous n’êtes pas seul. Un accueil de jour, une plateforme d’accompagnement et de répit, une équipe spécialisée Alzheimer à domicile ou des ateliers associatifs offrent des activités adaptées et des moments sécurisés. Ils permettent aussi à l’aidant de souffler. Renseignez-vous auprès du CLIC.

Pour comprendre ce qui se joue derrière la marche, voir pourquoi un malade d’Alzheimer fugue.

Outil : Mon programme de la semaine

Jour	Matin	Après-midi	Promenade	Fin de journée
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Questions fréquentes

Combien de temps de marche par jour ?

Il n'y a pas de durée idéale : adaptez-la à la forme de la personne, avec des pauses et de quoi boire. Le médecin peut vous conseiller.

Une routine réduit-elle vraiment la déambulation ?

Souvent, oui : des repères réguliers diminuent la désorientation et l'anxiété.

Quelles activités proposer ?

Des tâches familières, de la musique, du jardinage, des souvenirs, du mouvement, selon les goûts et les capacités de la personne.

La déambulation fait-elle maigrir ?

Elle peut augmenter la dépense d'énergie. Proposez boissons et collations, et surveillez le poids avec le médecin.

Quel est le meilleur moment pour la promenade ?

Une heure régulière, souvent le matin ou en fin d'après-midi pour apaiser l'agitation, selon la personne.

À quel stade de la maladie la déambulation apparaît-elle ?

Elle peut survenir à tous les stades, y compris au début de la maladie. Elle est souvent plus marquée quand la désorientation progresse.

Qui peut proposer des activités adaptées ?

Accueils de jour, plateformes de répit, équipes spécialisées Alzheimer à domicile, associations.

Exemple : la tournée du facteur

Exemple illustratif : ancien facteur, Monsieur déambule surtout le matin. Sa fille lui confie la « tournée » : aller chercher le courrier ensemble, puis le trier sur la table. Il marche, se sent utile, et les tentatives de sortie seul diminuent.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec un professionnel. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Les activités que votre proche aime

L'heure et le trajet de la promenade quotidienne

Les moments de la journée à occuper en priorité

Les relais extérieurs à contacter

À garder en tête

Les exemples de ce guide sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. Si votre proche a disparu, ne perdez pas de temps : après une recherche rapide des lieux proches, appelez le 17 ou le 112.

Pour poursuivre

- Revenir au dossier Prévenir les fugues Alzheimer
- Comprendre pourquoi la personne part
- Sécuriser le domicile sans enfermer

Mediwalk® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · Tous les guides Le Mag 100 % aidants