

GUIDE PRATIQUE · SAISONS ET ALZHEIMER

# Le carnet d'observation saisonnier de l'aidant

Un modèle simple à imprimer pour noter sommeil, humeur, repas et sorties de votre proche atteint d'Alzheimer, repérer ce qui change et préparer la consultation.

# Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

|                                                                    |   |
|--------------------------------------------------------------------|---|
| Sources et version en ligne . . . . .                              | 2 |
| L'essentiel . . . . .                                              | 3 |
| À quoi sert ce carnet ? . . . . .                                  | 3 |
| Ce qu'il faut noter chaque jour . . . . .                          | 3 |
| Fiche quotidienne à imprimer . . . . .                             | 4 |
| Faire un bilan après sept jours . . . . .                          | 4 |
| Utiliser le carnet en consultation . . . . .                       | 4 |
| Quand ne pas attendre le bilan . . . . .                           | 4 |
| Noter les faits sans transformer le carnet en diagnostic . . . . . | 5 |
| Questions fréquentes . . . . .                                     | 5 |
| Exemple : une observation à discuter . . . . .                     | 6 |
| Ma fiche personnelle . . . . .                                     | 6 |
| Pour poursuivre . . . . .                                          | 6 |
| Mon relevé sur sept jours . . . . .                                | 7 |

## Sources et version en ligne

[Étude de cohortes : saison et cognition, limites causales \(2018\)](#)

[National Institute on Aging : sommeil et Alzheimer](#)

[Alzheimer's Society : accompagner le changement d'heure](#)

[Lire la page correspondante sur Mediwalk](#)

## L'essentiel

« Il est plus agité depuis quelque temps » : cette impression est juste, mais difficile à exploiter. Quelques lignes par jour pendant une semaine la transforment en information précise : à quelle heure, dans quelle situation, avec quel résultat. Ce carnet vous aide à comprendre, à ajuster le quotidien et à être entendu en consultation.

Dossier saisons et Alzheimer : cette page fournit le modèle de carnet à remplir, commun à toutes les fiches du dossier. Pour la vue d'ensemble, consultez Impact des saisons sur la maladie d'Alzheimer, la page centrale du dossier.

## À quoi sert ce carnet ?

### Voir ce qui se répète

Une difficulté qui revient à la même heure aide à décrire le contexte, sans prouver sa cause.

### Tester un ajustement

Vous changez une chose, vous notez l'effet : c'est la seule façon de savoir ce qui aide.

### Préparer la consultation

Le médecin dispose de faits datés plutôt que d'un souvenir général.

### Transmettre

Famille et intervenants partagent la même information.

## Ce qu'il faut noter chaque jour

Cinq minutes suffisent, de préférence le soir. Restez factuel : ce que vous avez vu, pas ce que vous en déduisez.

### Sommeil

Heure du coucher, réveils nocturnes, heure du lever, siestes.

### Humeur et comportement

Calme, inquiétude, agitation, à quel moment et pendant combien de temps.

### Repas et boissons

Appétit, quantité bue dans la journée.

### Sorties et activité

Promenade, envie de sortir, déambulation.

### Événement du jour

Visite, rendez-vous, changement à la maison, météo marquante.

## Ce qui a aidé

Le geste ou la phrase qui a apaisé.

### Fiche quotidienne à imprimer

Date ; Sommeil ; Humeur / comportement ; Repas / boissons ; Sorties / activité ; Événement, ce qui a aidé

Lundi ; ; ; ;

Mardi ; ; ; ;

Mercredi ; ; ; ;

Jeudi ; ; ; ;

Vendredi ; ; ; ;

Samedi ; ; ; ;

Dimanche ; ; ; ;

Version imprimable : le guide PDF en haut de page contient la fiche prête à photocopier.

### Faire un bilan après sept jours

- quel moment de la journée revient le plus souvent ?
- qu'est-ce qui précède la difficulté : fatigue, pénombre, bruit, faim ?
- qu'est-ce qui a aidé, même une seule fois ?
- la situation s'améliore-t-elle, reste-t-elle stable ou s'aggrave-t-elle ?
- quel ajustement unique tester la semaine suivante ?

### Utiliser le carnet en consultation

Apportez le carnet, ou une photo des pages. Résumez en trois phrases : ce qui a changé, depuis quand, ce que vous avez déjà essayé. Ajoutez la liste des médicaments et vos propres questions. N'oubliez pas de signaler votre fatigue : elle fait partie de la situation.

### Quand ne pas attendre le bilan

Quand consulter sans attendre : un changement brutal, important ou inhabituel (confusion soudaine, chute, fièvre, douleur, refus de boire ou de manger, somnolence anormale) n'est pas à attribuer à la saison. Contactez le médecin traitant, ou le 15 en cas d'urgence.

## Noter les faits sans transformer le carnet en diagnostic

Décrivez une observation avec une heure et un contexte : ce que la personne a fait ou dit, l'aide proposée et ce qui s'est passé ensuite. Écrivez « non observé » si vous n'étiez pas présent. Le carnet n'a pas besoin d'être complet pour permettre un échange utile.

Conservez-le de manière confidentielle et partagez les informations utiles avec les personnes concernées. Si plusieurs intervenants contribuent, identifiez la date et l'auteur des notes. La feuille sur sept jours aide à organiser les faits ; elle ne prouve pas un lien avec la saison et ne doit pas retarder un appel nécessaire.

## Questions fréquentes

### Combien de temps faut-il tenir le carnet ?

Sept jours consécutifs donnent déjà une bonne vision. Vous pouvez prolonger pendant une transition saisonnière ou après un ajustement pour en mesurer l'effet.

### Que faut-il noter en priorité ?

Le sommeil, l'humeur et le comportement, les repas et boissons, les sorties, l'événement marquant du jour et ce qui a aidé. Toujours avec l'heure approximative.

### Je n'ai pas le temps d'écrire tous les jours, que faire ?

Notez seulement trois mots par colonne, ou uniquement les moments difficiles avec leur heure. Un carnet incomplet reste plus utile qu'un souvenir.

### Le carnet peut-il être rempli par plusieurs personnes ?

Oui, et c'est souhaitable : famille, aide à domicile, accueil de jour. Conservez-le dans un endroit accessible aux personnes concernées et confidentiel et demandez à chacun d'indiquer son prénom.

### À qui montrer ce carnet ?

Au médecin traitant, au spécialiste, à l'infirmier ou à l'équipe spécialisée Alzheimer qui suit votre proche. Il facilite l'évaluation et l'adaptation de l'accompagnement.

### Faut-il attendre d'avoir rempli le carnet pour demander conseil ?

Non. Un changement brutal, important ou inhabituel nécessite une réponse adaptée sans attendre. Les notes disponibles peuvent déjà aider le professionnel.

### Comment partager les observations avec les autres accompagnants ?

Utilisez des faits datés, limitez les informations au nécessaire et précisez l'adaptation convenue. Les décisions de soins restent à coordonner avec les professionnels concernés.

## Exemple : une observation à discuter

Exemple illustratif : un aidant note une difficulté à un moment précis de la journée et décrit ce qui se passe avant, sans conclure que la saison en est la cause.

Il transmet ces faits lors de l'échange prévu et demande plus tôt un avis si la situation devient préoccupante. Le carnet reste un support, pas un diagnostic.

## Ma fiche personnelle

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

### Le moment et le changement observés

---



---

### Le contexte et les informations connues ou manquantes

---



---

### L'adaptation proposée et les consignes à respecter

---



---

### Le contact et la date du prochain point

---



---

### À garder en tête

Les exemples sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. Un changement brutal ou un problème de santé nécessite une réponse adaptée ; ce guide ne remplace pas les soins.

## Pour poursuivre

[Revenir au dossier Saisons et Alzheimer](#)

[Comprendre la perte de repères](#)

[Observer et accompagner le sommeil](#)

## Mon relevé sur sept jours

Semaine du : ..... Personnes qui notent : .....

Quelques mots factuels suffisent. Indiquez « non observé » si nécessaire. Ne reportez pas une demande d'avis pour compléter cette feuille.

| Jour / date | Sommeil, repos | Faits observés | Contexte, repas, sorties | Aide proposée / réaction |
|-------------|----------------|----------------|--------------------------|--------------------------|
| Jour 1      |                |                |                          |                          |
| Jour 2      |                |                |                          |                          |
| Jour 3      |                |                |                          |                          |
| Jour 4      |                |                |                          |                          |
| Jour 5      |                |                |                          |                          |
| Jour 6      |                |                |                          |                          |
| Jour 7      |                |                |                          |                          |

Conservez cette feuille de manière confidentielle. Prochain point / contact : .....