

GUIDE PRATIQUE • SYNDROME VESPÉRAL

Pourquoi l'agitation survient-elle le soir ?

Comprendre les causes de l'agitation du soir dans Alzheimer : rythme circadien, fatigue, pénombre, faim, douleur, environnement, et les besoins à rechercher.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/causes-agitation-soir-alzheimer.html>

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Chercher la cause plutôt que le calme immédiat	3
Le rythme circadien perturbé	3
Les facteurs déclenchants fréquents	3
Rechercher un besoin non satisfait	4
Le rôle de l'environnement du soir	4
Toujours écarter une cause médicale	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5

Chercher la cause plutôt que le calme immédiat

Les causes exactes du syndrome vespéral ne sont pas entièrement élucidées, mais plusieurs facteurs sont bien identifiés. Les comprendre permet d'agir en amont plutôt que de subir chaque épisode.

Dossier syndrome vespéral : cette page traite les causes et facteurs déclenchants de l'agitation du soir. Pour la vue d'ensemble, consultez [Syndrome vespéral et Alzheimer](#), la page centrale du dossier.

Le rythme circadien perturbé

La cause la plus souvent avancée est l'altération de l'horloge interne veille-sommeil. Chez une personne atteinte de démence, la baisse de lumière en fin de journée et les changements hormonaux (mélatonine, cortisol) désorganisent ce cycle et favorisent la confusion du soir.

Les facteurs déclenchants fréquents

Fatigue accumulée

L'épuisement de la journée diminue les capacités d'adaptation.

Baisse de lumière

Moins de repères visuels : ombres et pénombre augmentent la désorientation.

Faim ou soif

Des besoins physiologiques non satisfaits intensifient l'agitation.

Douleur non exprimée

Souvent sous-estimée, elle se traduit par de l'agitation plutôt que des mots.

Sur-stimulation

Bruit, télévision, allées et venues en fin de journée saturent l'attention.

Changement d'environnement

Un lieu, un horaire ou un intervenant nouveau fragilise les repères.

Médicaments

Certains traitements ou leur horaire peuvent contribuer aux troubles.

Manque d'activité

Une journée trop peu stimulante favorise l'agitation et l'insomnie.

Rechercher un besoin non satisfait

Face à un épisode, le réflexe utile est de passer en revue les besoins simples avant tout le reste.

Physiologiques

Toilettes, faim, soif, douleur, température, fatigue.

Confort

Vêtements gênants, position, bruit, luminosité inadaptée.

Sécurité

Besoin d'être rassurée, de repères familiers, d'une présence.

Occupation

Besoin de faire quelque chose, de bouger, d'être utile.

Le rôle de l'environnement du soir

Agir tôt : éclairer les pièces avant la tombée du jour, réduire les bruits simultanés et maintenir des repères stables limitent souvent l'intensité des épisodes. Voir [éclairage du soir](#) et [repères visuels](#).

Toujours écarter une cause médicale

⚠ **Priorité :** une agitation nouvelle ou brutale peut révéler une douleur, une infection ou un effet médicamenteux. La Haute Autorité de Santé recommande de rechercher ces causes avant toute réponse médicamenteuse ; les approches non médicamenteuses restent privilégiées en première intention.

Continuer le dossier

Syndrome vespéral et Alzheimer

La page centrale du dossier : repères, causes et plan d'action. — [Voir le guide principal](#)

Reconnaître les signes

Les manifestations à repérer en fin de journée. — [Voir les signes](#)

Construire une routine du soir

Préparer une fin de journée prévisible et rassurante. — [Voir la routine](#)

Questions fréquentes

Quelle est la cause principale de l'agitation vespérale ?

La perturbation du rythme circadien est le plus souvent en cause, aggravée par la fatigue, la pénombre et divers facteurs environnementaux.

La lumière joue-t-elle un rôle ?

Oui. La baisse de lumière et les ombres augmentent la désorientation ; éclairer avant la pénombre aide souvent.

Faut-il un médicament pour traiter les causes ?

Les approches non médicamenteuses sont privilégiées en première intention. Tout traitement doit être décidé avec le médecin.

Sources

Haute Autorité de Santé : [prise en charge des troubles du comportement perturbateurs](#).

France Alzheimer : [Alzheimer et troubles du sommeil](#).

Information générale ne remplaçant pas un avis médical.

À propos de ce guide

Informations générales à adapter à la situation de la personne. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.