

GUIDE PRATIQUE · SAISONS ET ALZHEIMER

Changement d'heure et Alzheimer : préparer la transition sans brusquer

Une heure de décalage peut suffire à perturber une personne atteinte d'Alzheimer. Un plan simple sur sept jours pour préparer le changement d'heure.

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne	2
L'essentiel	3
Pourquoi une seule heure peut-elle perturber ?	3
Une semaine avant : déplacer doucement les repères	3
Le matin : rendre le début de journée évident	4
En fin de journée : réduire les changements	4
Les jours suivants : observer sans s'alarmer	4
Coordonner les horaires avec les intervenants	4
Questions fréquentes	4
Exemple : une observation à discuter	6
Ma fiche personnelle	6
Pour poursuivre	6

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

Lorsque l'heure officielle change, les repères de la maison peuvent se déplacer. Pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, dont l'horloge interne est déjà fragilisée, ce décalage peut se traduire par des repas refusés, un coucher difficile ou une agitation en fin de journée. Une préparation adaptée peut aider certaines personnes, sans garantie de résultat.

Dossier saisons et Alzheimer : cette page propose une méthode concrète pour préparer le passage à l'heure d'hiver ou à l'heure d'été. Pour la vue d'ensemble, consultez Impact des saisons sur la maladie d'Alzheimer, la page centrale du dossier.

Pourquoi une seule heure peut-elle perturber ?

Le corps se règle sur la lumière, les repas et l'activité. Du jour au lendemain, tous ces signaux arrivent avec une heure d'écart : la faim, la fatigue et la lumière ne coïncident plus avec les habitudes de la maison. Une personne qui ne peut plus se raisonner (« c'est le changement d'heure ») ressent seulement que quelque chose ne va pas.

Heure d'hiver (fin octobre)

La nuit tombe d'un coup une heure plus tôt. La fin d'après-midi devient le moment sensible.

Heure d'été (fin mars)

Le lever paraît trop matinal et le coucher se fait alors qu'il fait encore jour.

Une semaine avant : déplacer doucement les repères

Une possibilité, si elle convient à la personne, est de déplacer certaines habitudes par petites étapes avant la transition. Il ne s'agit pas d'un protocole obligatoire ; les soins et les traitements gardent leurs consignes professionnelles.

J-6 à J-4

Décaler le coucher et le lever de 15 minutes dans le sens du futur horaire.

J-3 à J-2

Vérifier les horaires de soins et de médicaments avec le médecin, l'infirmier ou le pharmacien. Ne pas les décaler avec les habitudes de repas sans consigne adaptée.

J-1

Journée calme, sans rendez-vous ni visite fatigante. Dîner léger.

Jour J

Régler toutes les horloges visibles pendant la nuit ou avant le lever, pour éviter deux heures contradictoires.

Astuce : si votre proche vit seul, prévenez l'aide à domicile et les voisins qui passent : tout le monde doit appliquer le même horaire.

Le matin : rendre le début de journée évident

- ouvrir les volets et prévoir un éclairage confortable, sans éblouir ;
- garder le même enchaînement : toilette, habillage, petit-déjeuner ;
- annoncer le programme en une phrase ;
- sortir ou s'installer près d'une fenêtre dans la matinée.

En fin de journée : réduire les changements

- allumer avant que la pièce ne s'assombrisse et fermer les rideaux à la nuit ;
- éviter café, thé et écrans animés après le goûter ;
- proposer une activité calme et connue : musique, pliage du linge, album photo ;
- conserver le rituel du coucher, même si l'heure paraît étrange.

Si l'agitation de fin de journée s'installe, consultez le dossier sur le syndrome crépusculaire.

Les jours suivants : observer sans s'alarmer

Il n'existe pas de délai de récupération identique pour tous. Demandez conseil si la difficulté vous préoccupe, sans attendre deux semaines. Notez l'heure d'endormissement, les réveils nocturnes, l'appétit et l'humeur : ces notes vous diront si la situation s'améliore.

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.

Coordonner les horaires avec les intervenants

Prévenez les personnes qui passent au domicile de l'organisation retenue : horaires utiles, déroulement du matin et habitudes du soir. Une consigne claire évite que chacun tente une adaptation différente. La personne doit retrouver des repères compréhensibles, pas plusieurs plannings contradictoires.

Demandez au médecin, à l'infirmier ou au pharmacien comment conserver les intervalles et horaires nécessaires aux traitements. Les adaptations du sommeil ou des repas ne s'appliquent pas automatiquement aux médicaments. Une difficulté persistante se réévalue avec les professionnels plutôt qu'en accélérant les décalages.

Questions fréquentes

Le changement d'heure aggrave-t-il la maladie d'Alzheimer ?

Un changement d'heure peut modifier les repères quotidiens. Cela ne suffit pas à conclure à une aggravation de la maladie ; un symptôme nouveau ou préoccupant doit être évalué.

Quand faut-il commencer à préparer le changement d'heure ?

Si une adaptation progressive semble utile, préparez-la en amont avec les accompagnants. Il n'existe pas de calendrier obligatoire pour tous ; les horaires de traitement se vérifient séparément.

Faut-il décaler l'heure des médicaments ?

Demandez toujours l'avis du médecin ou du pharmacien. Certains traitements tolèrent un décalage progressif, d'autres doivent être pris à intervalles précis.

Dois-je expliquer le changement d'heure à mon proche ?

Vous pouvez le dire simplement, sans insister. Ce qui compte surtout, ce sont des horloges cohérentes et un déroulement de journée inchangé.

L'heure d'hiver est-elle plus difficile que l'heure d'été ?

La diminution de la lumière en fin de journée peut gêner certaines personnes, mais il n'existe pas de réaction identique pour tous. Observez les besoins de votre proche.

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](#)

[Utiliser le carnet d'observation](#)

[Observer et accompagner le sommeil](#)