

Changement de saison : pourquoi mon proche perd-il ses repères ?

Lumière, température, horaires : le changement de saison peut désorienter une personne atteinte d'Alzheimer. Signes à observer et gestes simples pour l'aidant.

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne	2
L'essentiel	3
Pourquoi la transition peut-elle être difficile ?	3
Ce que l'aidant peut observer	3
Les gestes qui peuvent aider	4
Ce qu'il vaut mieux éviter	4
Quand demander un avis professionnel ?	4
Faire le point sans multiplier les changements	5
Questions fréquentes	5
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

Les jours raccourcissent ou s'allongent, les vêtements changent, les habitudes de la maison aussi. Pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, ces petites modifications s'additionnent et peuvent brouiller des repères déjà fragiles. La bonne nouvelle : quelques ajustements progressifs suffisent souvent à rendre la transition plus douce.

Dossier saisons et Alzheimer : cette page explique pourquoi une transition saisonnière peut désorienter et comment réagir au quotidien. Pour la vue d'ensemble, consultez Impact des saisons sur la maladie d'Alzheimer, la page centrale du dossier.

Pourquoi la transition peut-elle être difficile ?

La maladie d'Alzheimer fragilise la mémoire récente, l'orientation dans le temps et la capacité à s'adapter à la nouveauté. Votre proche s'appuie donc beaucoup sur des indices stables : la lumière du matin, l'heure du repas, le manteau accroché à la même place. Quand la saison change, plusieurs de ces indices bougent en même temps.

La lumière

La durée du jour varie, la nuit tombe plus tôt ou plus tard. L'heure « ressentie » ne correspond plus à l'heure réelle.

La température

Chaleur, froid, humidité modifient le confort, le sommeil, l'envie de sortir et parfois l'hydratation.

Les vêtements

Changer de garde-robe demande de choisir, d'enchaîner des gestes, de renoncer à un vêtement familier.

Le rythme de la maison

Volets fermés plus tôt, chauffage, repas différents, visites moins fréquentes : l'ambiance n'est plus la même.

À retenir : la saison n'est jamais une explication certaine. Elle est une piste parmi d'autres, à côté de la fatigue, d'une douleur, d'une infection, d'un médicament ou d'un changement dans l'entourage.

Ce que l'aidant peut observer

Les signes sont souvent discrets au début. Ils apparaissent sur quelques jours et se concentrent à certains moments de la journée.

- questions répétées sur l'heure, le jour ou le repas ;
- hésitations pour s'habiller, vêtements inadaptés à la température ;
- agitation ou inquiétude quand la lumière baisse ;

- coucher et lever qui se décalent, siestes plus longues ;
- envie de sortir à des heures inhabituelles ou, au contraire, repli ;
- appétit modifié, verre d'eau laissé plein.

Bon réflexe : notez pendant une semaine l'heure et le contexte de ce que vous observez. Un simple carnet permet de distinguer une gêne passagère d'un vrai changement. Voir le carnet d'observation saisonnier.

Les gestes qui peuvent aider

Garder les horaires piliers

Lever, repas et coucher à heures régulières : ce sont les trois ancrs de la journée.

Annoncer la saison

Un calendrier lisible, une phrase simple le matin : « Nous sommes en automne, il fait frais aujourd'hui. »

Préparer les vêtements

Sortir la tenue du jour dans l'ordre d'enfilage et retirer de la vue ce qui n'est plus de saison.

Faire entrer la lumière

Ouvrir les rideaux dès le lever, sortir un moment en journée, allumer avant la pénombre.

Changer une chose à la fois

Espacer de quelques jours la couette, le chauffage, les horaires : jamais tout le même week-end.

Proposer à boire

Chaleur comme chauffage dessèchent. Proposer régulièrement, sans attendre la demande.

Ce qu'il vaut mieux éviter

- corriger sèchement une erreur de date ou de saison : rassurer vaut mieux que rectifier ;
- réorganiser les placards ou déplacer les meubles en même temps que la transition ;
- multiplier les consignes et les panneaux, qui ajoutent de la confusion ;
- interpréter trop vite : « c'est l'hiver » peut masquer un problème de santé.

Quand demander un avis professionnel ?

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.

En dehors de l'urgence, parlez-en au médecin traitant ou à l'équipe qui suit votre proche si la gêne dure plus de deux semaines, si le sommeil se dégrade nettement, si les sorties deviennent risquées ou si vous-même vous épuisez. Votre fatigue est une information utile pour le médecin.

Faire le point sans multiplier les changements

Choisissez une situation précise : le lever, un repas, une sortie ou un retour au calme. Notez l'heure et ce qui s'est passé avant la difficulté. Il est plus facile de discuter d'un événement observé que d'une impression générale attribuée à la météo.

Avec les accompagnants, retenez une adaptation simple et prévoyez un point de retour. Si une modification importante ou brutale apparaît, demandez un avis sans attendre de terminer une semaine de notes. Le confort du proche et la santé de l'aidant guident la décision.

Questions fréquentes

Les symptômes d'Alzheimer s'aggravent-ils au changement de saison ?

Pas systématiquement. Certaines personnes sont plus désorientées, agitées ou fatiguées pendant la transition, d'autres ne changent pas. Une gêne passagère est possible ; une aggravation brutale doit conduire à consulter.

Combien de temps dure la période d'adaptation ?

Elle varie d'une personne à l'autre, de quelques jours à quelques semaines. Si les difficultés persistent au-delà de deux semaines ou s'intensifient, demandez un avis médical.

Quelle saison est la plus délicate ?

L'automne et l'hiver sont souvent cités, car la nuit tombe tôt et les sorties diminuent. Mais les fortes chaleurs d'été posent aussi des difficultés. L'important est d'observer votre proche, pas le calendrier.

Faut-il rappeler la date et la saison à mon proche ?

Oui, de façon naturelle et sans le mettre en échec : une phrase simple, un calendrier lisible, un coup d'œil par la fenêtre. Inutile d'insister s'il conteste.

Mon proche refuse de mettre des vêtements de saison, que faire ?

Proposez deux tenues adaptées au maximum, déjà préparées, et rangez hors de vue celles qui ne conviennent plus. Privilégiez des vêtements familiers et faciles à enfiler.

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](#)