GUIDE PRATIQUE · SAISONS ET ALZHEIMER

# Déambulation et changement de saison : sécuriser sans enfermer

Sorties à des heures inhabituelles, nuit qui tombe tôt, froid ou chaleur : comment préserver la marche d’un proche atteint d’Alzheimer en réduisant les risques.

MEDIWALK® · 229 rue Solférino, 59000 Lille · 09 72 45 93 15 · www.mediwalk.fr

# Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne . . . 2
L’essentiel . . . 3
Comprendre le besoin de marcher . . . 3
Ce que la saison modifie . . . 3
Questions utiles avant d’agir . . . 3
Préserver la marche en réduisant le risque . . . 4
Ce que Mediwalk peut apporter . . . 4
Préparer une sortie et la conduite à tenir ensemble . . . 4
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

Édition enrichie - 18 octobre 2026

## L’essentiel

Marcher fait du bien : cela apaise, entretient les muscles et prépare le sommeil. Mais quand la saison change, une sortie habituelle peut devenir risquée : la nuit tombe plus tôt, le froid ou la chaleur surprennent, les repères du quartier ne sont plus les mêmes. L’objectif n’est pas d’empêcher de marcher, mais de rendre la marche plus sûre.

Dossier saisons et Alzheimer : cette page traite des sorties inhabituelles et de la sécurité lors des transitions saisonnières. Pour la vue d’ensemble, consultez Impact des saisons sur la maladie d’Alzheimer, la page centrale du dossier.

## Comprendre le besoin de marcher

La marche ou l’envie de sortir peut correspondre à différents éléments : un besoin, une émotion ou une habitude ancienne.

### Un besoin physique

Faim, soif, envie d’uriner, douleur, besoin de bouger après une journée immobile.

### Une recherche

Retrouver un lieu, une personne, « rentrer à la maison », aller au travail comme autrefois.

### Une émotion

Ennui, inquiétude, sentiment d’être enfermé, trop de bruit.

### Une habitude

L’heure de la promenade, du pain, de la sortie de l’école.

## Ce que la saison modifie

### Automne et hiver

Nuit précoce, froid, sol glissant. Une sortie de 17 h 30 se fait désormais dans le noir.

### Printemps et été

Jours longs qui incitent à sortir tard, chaleur, risque de déshydratation.

### Le changement d’heure

L’heure habituelle de sortie ne correspond plus à la même lumière.

### Le paysage

Arbres sans feuilles, neige, travaux : le trajet connu paraît différent.

## Questions utiles avant d’agir

- à quelle heure et dans quelle situation l’envie de sortir apparaît-elle ?

- que s’est-il passé juste avant ?
- où votre proche semble-t-il vouloir aller ?
- un besoin simple a-t-il été oublié : boire, manger, aller aux toilettes ?
- la sortie est-elle réellement dangereuse, ou seulement inquiétante pour vous ?

## Préserver la marche en réduisant le risque

### Sortir ensemble, plus tôt

Avancer la promenade aux heures de jour, sur un trajet court et toujours identique.

### Bouger à l’intérieur

Un circuit dégagé dans le logement, des tâches qui font marcher : arroser, mettre la table.

### Adapter la tenue

Chaussures fermées et stables, vêtement visible, de saison, toujours au même endroit.

### Atténuer la sortie

Porte d’entrée discrète, manteau et clés hors de vue en fin de journée, sans verrouiller la personne seule à l’intérieur.

### Prévenir l’entourage

Voisins et commerçants de confiance, avec un numéro à appeler.

### Garder une identité sur soi

Carte avec prénom et téléphone d’un proche, photo récente disponible.

Si votre proche est introuvable : vérifiez rapidement le logement et les abords immédiats, puis appelez sans attendre le 17 (ou le 112). Précisez la maladie, la tenue portée et les lieux où il a l’habitude d’aller. N’attendez pas la nuit.

## Ce que Mediwalk peut apporter

Quand les sorties deviennent imprévisibles, un dispositif de géolocalisation peut compléter les mesures précédentes, sans les remplacer. La montre ELYA et la balise Color Box VP2 permettent de localiser votre proche, d’être alerté s’il sort d’une zone définie et de recevoir un appel SOS, sans abonnement.

Une décision à prendre avec la personne : autant que possible, expliquez l’outil, recherchez son accord et associez la famille. La géolocalisation sert à préserver la liberté d’aller et venir, pas à surveiller.

## Préparer une sortie et la conduite à tenir ensemble

Vérifiez le trajet, la lumière, les vêtements et la possibilité de faire une pause selon la météo et la personne. Décrivez les moments où l’envie de sortir apparaît et les besoins possibles, sans considérer toute marche comme un problème à empêcher.

Accordez-vous sur les personnes à joindre et l'organisation de l'accompagnement. Un dispositif de localisation peut être un complément, avec ses limites techniques ; il n'assure pas une présence et ne garantit pas la sécurité. Une situation qui change ou dépasse les possibilités de la famille mérite une évaluation adaptée.

## Questions fréquentes

### Pourquoi mon proche déambule-t-il davantage au changement de saison ?

La lumière, la température et les horaires changent, ce qui peut accroître la désorientation et l'agitation. Mais la déambulation répond le plus souvent à un besoin, une émotion ou une habitude à identifier.

### Faut-il empêcher une personne atteinte d'Alzheimer de sortir ?

Non. La marche est bénéfique et la liberté d'aller et venir doit être respectée autant que possible. Il s'agit d'accompagner et de sécuriser les sorties, pas de les supprimer.

### Peut-on fermer la porte à clé ?

Enfermer une personne seule chez elle est dangereux, notamment en cas d'incendie ou de malaise. Privilégiez l'accompagnement, des aménagements discrets et, si besoin, un dispositif d'alerte. Demandez conseil au médecin ou à l'équipe qui suit votre proche.

### Que faire si mon proche a disparu ?

Vérifiez le logement et les abords immédiats, puis appelez rapidement le 17 ou le 112 en signalant la maladie, la tenue portée et les lieux habituels. Gardez une photo récente à disposition.

### Une montre GPS est-elle utile pour une personne atteinte d'Alzheimer ?

Elle peut aider à localiser rapidement la personne et à être alerté d'une sortie de zone. Elle complète l'accompagnement humain et se met en place, autant que possible, avec l'accord de la personne.

### 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