

GUIDE PRATIQUE • SYNDROME VESPÉRAL

Déambulation nocturne : sécuriser sans contraindre

Préserver la marche tout en sécurisant la nuit : aménagements, repères, prévention des chutes et de la sortie, et rôle du repérage par géolocalisation.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/deambulation-nocturne-alzheimer-securite.html>

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Accompagner un besoin, pas le supprimer	3
Comprendre la déambulation	3
Aménager pour une marche sûre	3
Prévenir la sortie et la perte de repère	4
Repérage et géolocalisation	4
Prévenir les chutes et éviter la contention	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5

Accompagner un besoin, pas le supprimer

Marcher la nuit répond souvent à un besoin : bouger, chercher quelque chose, apaiser une tension. L'objectif n'est pas d'empêcher systématiquement la marche, mais de rendre l'environnement sûr.

Dossier syndrome vespéral : cette page traite la déambulation nocturne et la sécurité. Pour la vue d'ensemble, consultez [Syndrome vespéral et Alzheimer](#), la page centrale du dossier.

Comprendre la déambulation

La déambulation peut exprimer un inconfort, une désorientation, un ancien rythme de vie ou un besoin d'activité. Contraindre la personne augmente souvent l'opposition et le risque de chute. Mieux vaut sécuriser l'espace et rechercher le besoin sous-jacent.

Aménager pour une marche sûre

Dégager les passages

Retirer les obstacles et les fils sur les trajets de nuit.

Un chemin lumineux

Veilleuses et balisage du lit vers les toilettes.

Un sol non glissant

Éviter les tapis, préférer des sols antidérapants.

Contraster les repères

Marquer les marches et les contours pour éviter les faux pas.

Un lit accessible

Hauteur adaptée, espace libre autour pour se lever sans risque.

Des toilettes repérables

Porte identifiable, lumière automatique si possible.

Prévenir la sortie et la perte de repère

Des repères sur les portes

Signaler ou masquer la porte de sortie selon la situation.

Des verrous adaptés

Sécuriser les accès sans jamais enfermer la personne seule.

Des dispositifs d'alerte

Capteurs de mouvement ou d'ouverture pour être prévenu à temps.

Informers l'entourage

Voisinage et proches sensibilisés en cas de sortie imprévue.

Repérage et géolocalisation

En cas de sortie, un dispositif de repérage permet de localiser rapidement la personne et de gagner un temps précieux. Une montre GPS ou une balise portée sur soi peut compléter l'organisation, en particulier chez une personne qui sort encore seule.

À garder en tête : la géolocalisation complète la surveillance humaine et l'aménagement du domicile ; elle ne les remplace pas.

Prévenir les chutes et éviter la contention

⚠ **Attention :** le risque de chute est plus élevé la nuit. La contention (attacher, bloquer) est dangereuse et augmente l'agitation. En cas de chutes répétées ou d'aggravation, demandez conseil au médecin et aux professionnels.

Continuer le dossier

Syndrome vespéral et Alzheimer

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

Éclairage du soir et repères

Réduire ombres et pénombre pour une marche plus sûre. — [Voir l'éclairage](#)

Épuisement de l'aidant

Organiser les relais quand les nuits sont difficiles. — [Voir le répit](#)

Questions fréquentes

Faut-il empêcher une personne de marcher la nuit ?

Pas systématiquement. Il est généralement préférable de sécuriser l'espace et de rechercher le besoin plutôt que de contraindre la marche.

Comment éviter qu'elle sorte seule ?

Repères sur les portes, verrous adaptés sans enfermement, dispositifs d'alerte et entourage informé, avec l'avis des professionnels.

La géolocalisation remplace-t-elle la surveillance ?

Non. Elle aide à localiser rapidement en cas de sortie, mais complète l'organisation humaine sans s'y substituer.

Sources

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

Portail national pour les personnes âgées : [soutien et téléassistance](#).

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.