

GUIDE PRATIQUE • SYNDROME VESPÉRAL

Éclairage du soir : réduire les ombres et rassurer

Adapter l'éclairage du soir pour limiter ombres, pénombre et désorientation chez une personne atteinte d'Alzheimer : des repères visuels simples et sûrs.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

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

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

La lumière, un repère qui rassure	3
Pourquoi la pénombre inquiète	3
Les principes d'un bon éclairage	3
Lumière du jour et luminothérapie	3
Ce qu'il vaut mieux éviter	4
Sécurité avant tout	4
Continuer le dossier	4
Questions fréquentes	5
Sources	5

La lumière, un repère qui rassure

À mesure que la lumière baisse, les repères visuels s'effacent et les ombres peuvent être mal interprétées. Un éclairage bien pensé est l'un des leviers les plus simples pour apaiser la fin de journée.

Dossier syndrome vespéral : cette page traite l'adaptation de l'éclairage du soir et des repères visuels. Pour la vue d'ensemble, consultez [Syndrome vespéral et Alzheimer](#), la page centrale du dossier.

Pourquoi la pénombre inquiète

Dans la pénombre, une ombre portée, un reflet ou un objet familier peuvent être perçus comme une menace ou une présence. Cette mauvaise lecture de l'environnement nourrit l'anxiété et la désorientation caractéristiques du soir.

Les principes d'un bon éclairage

Anticiper la tombée du jour

Allumer avant que les pièces deviennent sombres, sans attendre la nuit.

Une lumière homogène

Éviter les zones très éclairées à côté de zones sombres.

Limiter éblouissement et reflets

Préférer une lumière chaude et diffuse aux sources nues.

Un chemin lumineux la nuit

Baliser le trajet du lit vers les toilettes pour prévenir les chutes.

Des veilleuses discrètes

Une faible lumière constante rassure sans perturber le sommeil.

Réduire miroirs et reflets

Atténuer les surfaces réfléchissantes si elles inquiètent la personne.

Lumière du jour et luminothérapie

S'exposer à la lumière naturelle en journée, surtout le matin, aide à resynchroniser l'horloge interne. En automne et en hiver, quand les journées raccourcissent, ce besoin est plus marqué.

Avis professionnel : la luminothérapie peut aider à réguler le rythme circadien, mais elle se met en place avec l'avis d'un professionnel de santé, adapté à la personne.

Ce qu'il vaut mieux éviter

Les extinctions brutales

Passer d'une pièce éclairée à l'obscurité totale désoriente.

Les lumières clignotantes

Elles fatiguent et peuvent inquiéter.

Un miroir face au lit

Le reflet nocturne peut être pris pour une présence.

Une lumière froide tardive

Les tons très bleus le soir perturbent l'endormissement.

Sécurité avant tout

⚠ **Attention :** ne laissez pas de zone d'ombre sur les trajets utilisés la nuit. Si l'agitation est nouvelle ou s'aggrave malgré ces adaptations, demandez un avis médical : l'éclairage complète l'accompagnement, il ne le remplace pas.

Continuer le dossier

Syndrome vespéral et Alzheimer

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

Construire une routine du soir

Intégrer l'éclairage dans une fin de journée prévisible. — [Voir la routine](#)

Déambulation nocturne et sécurité

Sécuriser la marche et prévenir les chutes la nuit. — [Voir la sécurité](#)

Questions fréquentes

La luminothérapie aide-t-elle vraiment ?

Elle peut aider à réguler le rythme circadien, en particulier via une exposition à la lumière le matin. Sa mise en place demande un avis professionnel.

Faut-il laisser une lumière la nuit ?

Une veilleuse douce et un chemin lumineux vers les toilettes réduisent les chutes et la confusion nocturne.

Les miroirs posent-ils problème ?

Les reflets peuvent être mal interprétés et inquiéter. Il est utile de les atténuer s'ils sont une source d'angoisse.

Sources

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

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

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.