GUIDE PRATIQUE | SAISONS ET ALZHEIMER

Saisons et Alzheimer : préserver les repères au quotidien

Observer les changements, préserver les habitudes et préparer les échanges avec les professionnels.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS
Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne . . . 2
La saison change le contexte, pas l’explication de chaque symptôme . . . 3
Ce que la recherche dit sur la saison et la cognition . . . 3
Les changements à noter dans la vie quotidienne . . . 3
Rendre le jour et la fin de journée plus compréhensibles . . . 3
Changement d’heure : garder des repères sans imposer un programme . . . 4
Sommeil, agitation du soir et autres causes possibles . . . 4
Adapter les sorties et le confort à la météo réelle . . . 4
Partager les observations et décider d’une seule adaptation . . . 4
Questions fréquentes . . . 5
Exemple : une promenade devenue trop tardive . . . 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

La saison change le contexte, pas l’explication de chaque symptôme

Quand les journées raccourcissent ou s’allongent, les sorties, les vêtements et les habitudes de la maison peuvent changer. Pour une personne atteinte d’Alzheimer, ces modifications peuvent rendre les repères moins lisibles. Elles n’expliquent cependant pas automatiquement une confusion, une fatigue ou une agitation nouvelle.

Ce dossier aide à observer ce qui a réellement changé et à préparer des adaptations simples. L’objectif est de préserver le confort, les choix et les habitudes utiles, avec les proches et les professionnels. Un changement brutal, important ou inhabituel demande un avis médical ; il ne doit pas attendre de voir si la saison passe.

Ce que la recherche dit sur la saison et la cognition

Une étude publiée en 2018 a analysé plusieurs cohortes d’adultes avec ou sans maladie d’Alzheimer. Elle a observé des associations entre la saison et certaines mesures cognitives ou biologiques. Ce travail porte sur des observations collectives, pas sur un traitement saisonnier ni sur une prévision de l’état d’une personne.

Une association ne démontre pas que la saison cause une aggravation de la maladie. Elle ne justifie pas de modifier les médicaments, de proposer une stimulation lumineuse du cerveau ou de promettre un bénéfice par un équipement. Pour la famille, les changements concrets de lumière, d’activité, de confort et de rythme restent des éléments à observer et à discuter.

Les changements à noter dans la vie quotidienne

Repérez l’heure et le contexte des difficultés : une pièce devenue sombre, une sortie après la tombée de la nuit, des réveils inhabituels ou des repas moins bien pris. Notez ce qui se passe plutôt que d’en déduire immédiatement une cause. Une difficulté survenue en automne peut avoir une autre explication que l’automne.

Le carnet proposé dans ce cluster permet de décrire quelques jours habituels. Il sert à préparer un échange et à transmettre les observations aux personnes concernées. Un relevé incomplet peut être utile ; il ne remplace pas une évaluation et ne doit jamais retarder une demande d’aide.

Rendre le jour et la fin de journée plus compréhensibles

Regardez les trajets utilisés dans le logement, les ombres et les reflets qui ont changé. Un éclairage confortable peut aider à voir et à s’orienter. Adaptez-le sans éblouir, évitez une transformation complète de l’environnement et vérifiez la réaction de votre proche.

En journée, une activité ou une sortie adaptée peut offrir des repères familiers. Le soir, préparez une ambiance calme avant que la fatigue ne s’accumule. L’éclairage ordinaire du logement se

distingue d'un dispositif thérapeutique : une luminothérapie ne se met pas en place sur la seule base de ce guide.

Changement d'heure : garder des repères sans imposer un programme

Une horloge cohérente, un déroulement familier et des transitions annoncées simplement peuvent aider. Une adaptation progressive de certaines habitudes peut être envisagée selon la personne, plutôt qu'un horaire uniforme à appliquer à toutes les familles.

Les heures des traitements et des soins se vérifient séparément avec les professionnels concernés. Modifier un repas ou une promenade ne donne pas l'autorisation de décaler un médicament. Prévenez les intervenants des horaires convenus et observez si votre proche reste à l'aise.

Sommeil, agitation du soir et autres causes possibles

Le sommeil peut être perturbé dans la maladie d'Alzheimer et fatiguer aussi l'aidant. Décrivez les heures d'endormissement, les réveils, les siestes et les changements récents. Cherchez avec les professionnels ce qui relève des habitudes, d'un inconfort, d'un problème de santé ou d'un traitement.

L'agitation en fin de journée, parfois appelée syndrome crépusculaire, décrit un moment où les difficultés apparaissent ; elle n'en désigne pas la cause à elle seule. La douleur, la fatigue, le besoin d'aller aux toilettes ou un environnement trop sollicitant restent à considérer. N'attendez pas un nombre fixé de jours si la situation est préoccupante.

Adapter les sorties et le confort à la météo réelle

Vérifiez la lumière disponible, le trajet, les vêtements et les possibilités de repos avant de sortir. Une promenade connue peut se dérouler dans des conditions différentes lorsque la nuit tombe plus tôt ou qu'il fait chaud. L'accompagnement doit tenir compte de ces conditions et des capacités de la personne.

Si les sorties changent ou deviennent difficiles à sécuriser, demandez une évaluation de l'organisation. Un dispositif d'alerte ou de localisation peut compléter un plan, mais ne remplace ni la présence nécessaire ni une réponse prévue. Le guide consacré aux déplacements détaille les observations à préparer.

Partager les observations et décider d'une seule adaptation

Avec les personnes qui accompagnent votre proche, choisissez une difficulté précise et une adaptation réaliste : un trajet mieux éclairé, un horaire de sortie différent ou une consigne plus simple. Notez ce qui a été convenu, qui intervient et quand vous ferez le point.

Gardez des repères souples et conservez les consignes professionnelles datées. Les habitudes importantes et les informations utiles au relais doivent être accessibles aux personnes

concernées, sans diffuser tout le dossier personnel. Signalez également votre propre fatigue : l'équilibre du quotidien concerne l'aidant autant que la personne accompagnée.

Questions fréquentes

Les saisons aggravent-elles forcément Alzheimer ?

Non. Des associations ont été observées dans des études collectives, mais elles ne permettent pas de prévoir une aggravation individuelle ni d'attribuer chaque symptôme à la saison.

Quelle différence entre changement de saison et changement d'heure ?

La saison modifie progressivement la durée du jour et les conditions de vie ; le changement d'heure déplace l'heure officielle. Les adaptations doivent répondre aux besoins observés, pas seulement au calendrier.

Dois-je changer tous les horaires à l'automne ?

Non. Conservez les repères qui restent utiles et adaptez seulement ce qui est nécessaire. Les horaires de traitement et de soins se vérifient avec les professionnels.

Une lampe de luminothérapie est-elle nécessaire ?

Ce guide ne permet pas de recommander un dispositif thérapeutique. Commencez par observer le confort de l'éclairage ordinaire et demandez un avis professionnel avant un traitement lumineux.

Combien de jours faut-il observer avant de consulter ?

Il n'existe pas de délai à attendre face à un changement brutal, important ou inhabituel. Des notes peuvent aider la consultation, mais ne doivent pas la retarder.

Que faut-il transmettre au médecin ?

Ce qui a changé, depuis quand, à quelle heure, dans quel contexte, avec les traitements et changements récents. Ajoutez ce qui a aidé ou aggravé la situation.

Le carnet permet-il de diagnostiquer une cause saisonnière ?

Non. Il décrit les faits et facilite les échanges. La recherche des causes et les décisions de soins relèvent des professionnels concernés.

Exemple : une promenade devenue trop tardive

Exemple illustratif : une sortie habituelle se déroule désormais à la tombée de la nuit et le proche paraît inquiet. La famille vérifie le trajet et propose une sortie plus tôt, sans modifier les soins.

Elle note les réactions et transmet la difficulté si elle persiste. Cette observation ne suffit pas à conclure que la saison est la cause d'un changement de santé.

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 changement observé et sa date de début

Le contexte : lumière, sommeil, activité et confort

Une adaptation convenue et la personne qui la suit

Le prochain échange avec un professionnel ou un relais

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

Comprendre la perte de repères

Préparer le changement d'heure

Adapter la luminosité