

GUIDE PRATIQUE • SYNDROME VESPÉRAL

Tenir un journal de l'agitation vespérale

Une fiche d'observation simple pour noter les épisodes d'agitation du soir et les transmettre au médecin : quoi noter, comment, et à quoi cela sert.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/journal-agitation-vesperale-alzheimer.html>

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Observer pour agir sur les bonnes causes	3
Pourquoi tenir un journal	3
Ce qu'il faut noter	3
Comment le tenir simplement	4
Exemple d'entrée	4
Transmettre au bon moment	4
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	5

Observer pour agir sur les bonnes causes

Noté simplement, ce qui se passe le soir devient exploitable : on repère les déclencheurs, on mesure ce qui aide, et l'on donne au médecin des éléments concrets plutôt que des impressions.

Dossier syndrome vespéral : cette page traite la tenue d'un journal d'observation de l'agitation du soir. Pour la vue d'ensemble, consultez [Syndrome vespéral et Alzheimer](#), la page centrale du dossier.

Pourquoi tenir un journal

Un journal aide à trois choses : repérer un schéma (heure, contexte récurrent), identifier des déclencheurs possibles et vérifier quelles réponses apaisent réellement. Ces observations facilitent la recherche d'une cause avec les professionnels.

Ce qu'il faut noter

Heure de début et de fin

Le moment et la durée de l'épisode.

Contexte

Ce qui se passait avant : repas, visite, bruit, fatigue.

Comportement précis

Ce que la personne a fait ou dit, en faits datés.

Déclencheur possible

Un élément qui semble avoir provoqué la montée.

Ce qui a aidé

La réponse qui a apaisé, ou celle qui a aggravé.

Besoins vérifiés

Toilettes, douleur, faim, soif, température, lumière.

Comment le tenir simplement

Une ligne par épisode

Pas besoin d'un modèle compliqué : la simplicité tient dans la durée.

Papier ou téléphone

Le support importe peu, l'essentiel est la régularité.

Sur deux à trois semaines

Assez pour faire apparaître un schéma.

Partagé entre intervenants

Une même trace pour tous ceux qui accompagnent.

Exemple d'entrée

18 h 30 - 19 h 15 : avant le dîner, déambulation et volonté de sortir. Lumière allumée + musique connue → apaisée en 20 minutes. Besoin identifié : faim et pénombre.

Transmettre au bon moment

Apportez le journal au rendez-vous avec le médecin traitant : il permet d'éviter de tout raconter de mémoire et oriente la recherche de causes. La Haute Autorité de Santé recommande d'explorer les causes somatiques, médicamenteuses et environnementales avant toute réponse pharmacologique.

Astuce : pour bien décrire les épisodes, appuyez-vous sur [les signes de l'agitation vespérale](#) et sur [les causes possibles](#).

Continuer le dossier

Syndrome vespéral et Alzheimer

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

Reconnaître les signes

Les manifestations à décrire dans le journal. — [Voir les signes](#)

Comprendre les causes

Les déclencheurs à rechercher. — [Voir les causes](#)

Questions fréquentes

Combien de temps faut-il tenir le journal ?

Deux à trois semaines suffisent souvent pour faire apparaître un schéma exploitable.

Faut-il un modèle compliqué ?

Non. Une ligne par épisode, avec l'heure, le contexte et ce qui a aidé, est amplement suffisant.

À qui montrer le journal ?

Au médecin traitant et aux intervenants : il facilite la recherche des causes et l'ajustement de l'accompagnement.

Sources

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

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

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.