GUIDE PRATIQUE · SAISONS ET ALZHEIMER

# Adapter les routines saisonnières sans brusquer

Vêtements, repas, sorties, horaires : comment faire évoluer les habitudes d’un proche atteint d’Alzheimer à chaque saison, une modification à la fois.

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
Pourquoi la routine rassure . . . 3
Les repères à préserver en priorité . . . 3
La méthode « une modification à la fois » . . . 3
Les ajustements utiles, saison par saison . . . 4
Comment proposer sans mettre en échec . . . 4
Partager la routine avec les autres intervenants . . . 4
Une routine partagée, mais suffisamment souple . . . 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

La routine n’est pas une contrainte pour une personne atteinte de la maladie d’Alzheimer : elle peut l’aider à anticiper ce qui va se passer. Or chaque saison oblige à modifier des habitudes. L’enjeu n’est pas de tout figer, mais de changer lentement, dans le bon ordre, en gardant intact ce qui rassure.

Dossier saisons et Alzheimer : cette page explique comment faire évoluer les habitudes quotidiennes sans désorienter. Pour la vue d’ensemble, consultez Impact des saisons sur la maladie d’Alzheimer, la page centrale du dossier.

## Pourquoi la routine rassure

Les gestes répétés s’appuient sur une mémoire des habitudes, longtemps mieux préservée que la mémoire des faits récents. Une journée qui se déroule toujours dans le même ordre demande moins d’effort, limite les questions et réduit l’anxiété. À l’inverse, plusieurs nouveautés simultanées donnent l’impression que « rien n’est comme d’habitude ».

## Les repères à préserver en priorité

### Les horaires

Lever, repas, coucher : ce sont des repères à préserver et à adapter avec souplesse.

### L’ordre des gestes

Toilette, habillage, petit-déjeuner : toujours la même séquence.

### Les lieux

Même place à table, même fauteuil, mêmes objets au même endroit.

### Les personnes

Les mêmes intervenants aux mêmes moments, autant que possible.

### Les plaisirs

La promenade, la musique, le café de 10 h : on les adapte, on ne les supprime pas.

## La méthode « une modification à la fois »

- listez ce que la saison oblige à changer : vêtements, couette, chauffage, horaire de la promenade, menus ;
- classez du plus nécessaire au moins urgent ;
- introduisez un seul changement, puis attendez trois à cinq jours ;
- observez la réaction avant de passer au suivant ;
- en cas de difficulté, revenez en arrière et réessayez plus tard, autrement.

Exemple en automne : semaine 1, la promenade passe de 17 h à 15 h pour rester à la lumière. Semaine 2, la couette remplace la couverture. Semaine 3, les vêtements d'été quittent l'armoire.

## Les ajustements utiles, saison par saison

### Automne

Avancer les sorties, allumer plus tôt, ressortir progressivement les vêtements chauds.

### Hiver

Maintenir une activité à l'intérieur, garder le lien social, surveiller l'hydratation malgré le chauffage.

### Printemps

Reprendre les sorties par étapes, occulter la chambre si le jour se lève tôt.

### Été

Sortir aux heures fraîches, proposer à boire souvent, alléger les repas et les tenues.

## Comment proposer sans mettre en échec

- deux choix au maximum : « le gilet bleu ou le gris ? » ;
- montrer plutôt qu'expliquer : poser le vêtement, ouvrir la porte, tendre le verre ;
- faire ensemble plutôt qu'à la place ;
- en cas de refus, ne pas insister : proposer de nouveau dix minutes plus tard ;
- valoriser ce qui est fait, même imparfaitement.

## Partager la routine avec les autres intervenants

Une routine connue de vous seul s'effondre le jour où vous êtes absent. Rédigez une fiche d'une page : horaires, habitudes, ce qui rassure, ce qui agace, changements en cours. Affichez-la et remettez-la à la famille, à l'aide à domicile, à l'accueil de jour.

Quand consulter sans attendre : un changement brutal, important ou inhabituel (confusion soudaine, chute, fièvre, douleur, refus de boire ou de manger, somnolence anormale) n'est pas à attribuer à la saison. Contactez le médecin traitant, ou le 15 en cas d'urgence.

## Une routine partagée, mais suffisamment souple

Distinguez les habitudes qui rassurent des horaires qui peuvent évoluer. Le lieu d'un repas, les mots utilisés ou l'ordre des gestes peuvent rester familiers même si une sortie est avancée pour profiter de la lumière. Un programme doit garder une place pour la fatigue et les envies du jour.

Transmettez aux autres accompagnants le changement convenu et les réactions observées. Si la personne paraît moins à l'aise, simplifiez la proposition et faites le point. Les soins et les

traitements gardent leurs propres consignes professionnelles ; une routine familiale ne les remplace pas.

## Questions fréquentes

### Pourquoi la routine est-elle importante dans la maladie d'Alzheimer ?

Elle s'appuie sur la mémoire des habitudes, mieux préservée, et rend la journée prévisible. Cela diminue l'effort, les questions répétées et l'anxiété.

### Comment changer une habitude sans perturber mon proche ?

Un seul changement à la fois, espacé de trois à cinq jours du suivant, en conservant les horaires et l'ordre des gestes. Revenez en arrière si la réaction est négative.

### Que faire si mon proche refuse le changement ?

N'insistez pas. Proposez de nouveau un peu plus tard, d'une autre manière, ou reportez de quelques jours. Un refus n'est pas un échec de l'aidant.

### Faut-il garder exactement les mêmes horaires toute l'année ?

Les horaires piliers (lever, repas, coucher) gagnent à rester stables. Ce sont les activités qui se déplacent, par exemple la promenade avancée en hiver.

### Comment transmettre la routine à l'aide à domicile ?

Rédigez une fiche d'une page avec les horaires, les habitudes, ce qui rassure et les changements en cours, et remettez-la à chaque intervenant.

### 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