GUIDE PRATIQUE • ROUTINE & REPÈRES

Routine quotidienne Alzheimer : organiser une journée rassurante

Comment créer une routine quotidienne adaptée à Alzheimer ? Planning simple, repères, transitions et exemple de journée pour rassurer sans rigidité.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

https://www.mediwalk.fr/routine-quotidienne-alzheimer.html

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne . . . 2
Des repères prévisibles plutôt qu'un emploi du temps . . . 3
Commencer par observer pendant quelques jours . . . 3
Choisir trois repères stables . . . 3
Décomposer sans faire à la place . . . 3
Soigner les transitions . . . 4
Exemple de journée adaptable . . . 4
Créer une fiche de relais . . . 4
Comment ajuster la routine après quelques jours ? . . . 4
Questions fréquentes . . . 5
Exemple : simplifier la transition vers une sortie . . . 6
Ma fiche personnelle . . . 6
Pour poursuivre . . . 6

Sources et version en ligne

France Alzheimer : toilette, habillage et repas

France Alzheimer : rester actif au quotidien

Portail CNSA : vivre à domicile avec Alzheimer

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Des repères prévisibles plutôt qu’un emploi du temps

Construire une routine quotidienne adaptée à la maladie d’Alzheimer, c’est réduire les décisions à prendre tout en laissant une place aux envies du jour : rassurer, sans rigidité.

Dossier « Alzheimer au quotidien » : cette page traite l’organisation d’une journée rassurante et adaptable. Pour la vue d’ensemble, consultez Alzheimer au quotidien : guide pratique pour les aidants, la page centrale du dossier.

L’essentiel en une minute : conserver les habitudes encore familières, proposer une seule étape ou un choix entre deux options, prévoir des marges, et observer ce qui apaise avant de modifier la journée.

Commencer par observer pendant quelques jours

Notez sans juger les heures habituelles de réveil, d’appétit, de repos, d’agitation et les activités qui se passent bien. Cherchez les moments où la personne est la plus disponible plutôt que d’imposer vos propres horaires.

Un changement brutal du sommeil, de l’appétit, de la marche ou du comportement mérite un avis médical : il peut être lié à une douleur, une infection ou un médicament, et pas seulement à la maladie.

Choisir trois repères stables

Fixez d’abord trois points simples ; les autres activités se placent autour. Utilisez les mêmes mots, le même lieu et, si cela aide réellement, un calendrier lisible ou quelques pictogrammes.

Le lever

Un réveil progressif, à heure régulière, au rythme de la personne.

Le déjeuner

Un repas dans un environnement calme, à heure stable.

Le rituel du soir

Une séquence apaisante et constante avant le coucher.

Un support visuel n’est utile que s’il est compris. Testez-le, retirez les informations secondaires : une feuille surchargée peut accroître la confusion.

Décomposer sans faire à la place

Présentez le matériel dans l’ordre d’utilisation et donnez une consigne courte. Attendez avant d’aider davantage : un geste montré calmement est souvent plus facile à suivre qu’une longue explication.

L’objectif n’est ni de terminer vite ni d’obtenir un résultat parfait. Participer à une partie de la tâche - plier deux serviettes, rincer un fruit, choisir un vêtement - entretient le sentiment d’utilité.

Soigner les transitions

Annoncez l’étape suivante avec une phrase concrète : « Après le thé, nous mettrons les chaussures ». Évitez d’interrompre brusquement une activité appréciée ; un objet repère ou une musique familière facilite le passage.

Si la personne refuse, faites une pause, cherchez un inconfort et reproposez autrement plus tard. Multiplier les arguments ou insister augmente souvent la tension.

Exemple de journée adaptable

Matin

Réveil progressif, toilette selon les habitudes, petit-déjeuner, puis une activité simple.

Midi

Repas dans un environnement calme et temps de repos.

Après-midi

Mouvement, sortie accompagnée ou activité familière selon l’énergie.

Soir

Lumière douce, activité apaisante et rituel de coucher régulier.

Cet exemple s’adapte à l’histoire de vie, aux capacités et aux recommandations des professionnels. Certains jours seront différents : conserver le lien et la sécurité compte davantage que respecter le programme.

Créer une fiche de relais

Sur une page : les habitudes importantes, ce qui rassure, les signes de fatigue, les allergies, les contacts utiles et la conduite prévue en cas de difficulté. Cette fiche facilite le relais avec la famille ou un professionnel sans réduire la personne à sa maladie.

Comment ajuster la routine après quelques jours ?

Choisissez un moment précis à observer : le départ en promenade, la préparation du repas ou la transition vers le coucher. Notez ce qui facilite cette étape et ce qui semble augmenter la fatigue. Un changement limité est plus facile à comprendre qu’une réorganisation complète dont on ne sait pas ce qui a aidé.

Lorsqu’un autre proche intervient, transmettez les repères qui ont du sens pour la personne plutôt qu’un programme à appliquer à la minute. Prévoyez une marge pour les jours différents

et un échange court après le relais. Si une difficulté nouvelle ou importante apparaît, demandez conseil plutôt que de modifier seul les soins ou les traitements.

Questions fréquentes

Faut-il respecter exactement les mêmes horaires ?

Non. La régularité peut rassurer, mais la routine doit rester souple. Adaptez-la au sommeil, à la fatigue, à l'appétit et aux rendez-vous.

Que faire si le planning augmente l'angoisse ?

Simplifiez-le ou retirez-le. Remplacez-le par un seul repère visible et accompagnez verbalement l'étape suivante.

Combien d'activités proposer dans une journée ?

Il n'existe pas de nombre universel. Privilégiez quelques activités courtes, familières et réussissables, entrecoupées de repos.

Comment réagir à un refus soudain ?

Arrêtez la confrontation, recherchez douleur ou inconfort, puis reproposez plus tard. Si le changement est brutal ou persistant, sollicitez un professionnel de santé.

Quand demander une aide à domicile ?

Lorsque certains gestes deviennent difficiles, dangereux ou épuisants pour l'aidant. Le médecin, le service autonomie, le CLIC ou une équipe spécialisée Alzheimer peut aider à évaluer les besoins.

Comment garder une routine quand plusieurs proches interviennent ?

Partagez une fiche courte avec les habitudes importantes, les mots familiers et les moments de fatigue. Accordez-vous sur quelques repères sans exiger des gestes identiques.

Dois-je conserver une activité devenue fatigante ?

Vous pouvez la raccourcir, la simplifier ou proposer autre chose selon les capacités et les envies. Si la fatigue est nouvelle ou inhabituelle, parlez-en à un professionnel de santé.

Exemple : simplifier la transition vers une sortie

Exemple illustratif : une personne apprécie sa boisson du matin mais se tend quand on lui demande brusquement de sortir. Le proche annonce la suite avec une phrase courte et prépare les chaussures à portée de vue.

Il observe si cette transition laisse davantage de temps et de choix. Le repère est ajusté aux réactions de la personne, sans présenter cette situation comme une méthode garantie.

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.

Trois repères familiers à conserver

Le moment où mon proche est le plus disponible

Une transition difficile et une adaptation à essayer

Les informations à transmettre au prochain 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

Toilette, habillage et repas

Revenir au dossier Alzheimer au quotidien