

GUIDE PRATIQUE • SYNDROME VESPÉRAL

Routine du soir et Alzheimer : créer des repères rassurants

Construire une routine du soir simple et rassurante pour limiter la confusion et l'agitation vespérale chez une personne atteinte d'Alzheimer.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

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

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Une fin de journée plus prévisible	3
Avant tout : écarter une cause physique	3
Commencer avant l'heure difficile	3
Une séquence simple en cinq repères	4
Adapter, sans imposer	4
Ce qu'il vaut mieux éviter	5
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	6

Une fin de journée plus prévisible

En fin de journée, la fatigue, la pénombre et l'accumulation des stimulations peuvent fragiliser les repères. Une routine stable ne supprime pas toutes les difficultés, mais elle rend la transition vers la soirée plus prévisible.

Dossier syndrome vespéral : cette page traite la mise en place d'une routine du soir apaisante. Pour la vue d'ensemble, consultez [Syndrome vespéral et Alzheimer](#), la page centrale du dossier.

Avant tout : écarter une cause physique

⚠ **À vérifier en priorité** : une agitation récente ou inhabituelle peut avoir une cause physique, médicamenteuse, environnementale ou psychique. Une douleur, une infection ou un inconfort doivent notamment être recherchés.

Commencer avant l'heure difficile

Observez pendant plusieurs jours le moment où la tension apparaît. Préparez la transition 30 à 60 minutes auparavant : terminez les activités exigeantes, réduisez les bruits simultanés et éclairez les pièces avant qu'elles deviennent sombres.

Une séquence simple en cinq repères

1. Clore la journée

Ranger ensemble une activité ou fermer les rideaux pour marquer la fin de la journée.

2. Vérifier les besoins

Toilettes, boisson, faim, douleur, température : les besoins non satisfaits nourrissent l'agitation.

3. Créer le calme

Voix posée, lumière homogène, télévision moins forte.

4. Proposer une activité familière

Musique connue, album photo, pliage ou lecture courte.

5. Annoncer l'étape suivante

Une phrase brève plutôt qu'une longue explication.

Exemple de phrase : « La journée se termine tranquillement. Nous allons prendre une boisson, puis nous préparer pour la nuit. »

Adapter, sans imposer

La routine doit respecter les habitudes anciennes et les préférences de la personne. Si elle a toujours aimé se coucher tard, chercher à imposer brutalement un horaire précoce peut augmenter l'opposition. Changez un seul élément à la fois et observez le résultat.

Ce qu'il vaut mieux éviter

Les questions qui testent la mémoire

Elles mettent la personne en échec et augmentent la tension.

Les stimulations simultanées

Une télévision anxiogène ou plusieurs conversations à la fois brouillent les repères.

Les ruptures de lumière

Le passage brusque d'une pièce éclairée à une pièce sombre désoriente.

La confrontation

Contredire une réalité différente nourrit l'anxiété plutôt que de l'apaiser.

Les somnifères non prescrits

Aucun médicament ou produit pour dormir sans avis médical.

Continuer le dossier

Syndrome vespéral et Alzheimer

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

Réagir pendant un épisode

Six gestes simples pour sécuriser, apaiser et rechercher un besoin. — [Voir le guide](#)

Questions fréquentes

À quelle heure commencer la routine du soir ?

Il n'existe pas d'heure universelle. Observez le moment où les difficultés commencent habituellement et préparez une transition calme 30 à 60 minutes auparavant.

Faut-il suivre exactement la même routine chaque soir ?

Une structure familière peut rassurer, mais elle doit rester souple et respecter les habitudes, les préférences et l'état de fatigue de la personne.

Que faire si mon proche refuse la routine proposée ?

Évitez de forcer ou d'argumenter. Faites une pause, vérifiez un besoin immédiat et proposez une seule action familière. Si le refus est nouveau ou persistant, demandez un avis professionnel.

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.