

Sommeil et changement de saison : aider son proche à retrouver des repères

Réveils nocturnes, coucher décalé, siestes longues : comment observer et stabiliser le sommeil d'un proche atteint d'Alzheimer lors d'un changement de saison.

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne	2
L'essentiel	3
Pourquoi le sommeil se dérègle-t-il ?	3
Ce qu'il est utile de noter	3
Le jour : construire la nuit	4
Le soir : préparer l'endormissement	4
Lors d'un réveil nocturne	4
Quand en parler au médecin ?	4
Préparer l'échange sur les nuits et la fatigue de l'aidant	5
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](#)

L'essentiel

Le sommeil est souvent le premier à se dérégler quand la saison change : endormissement plus tardif, réveils en pleine nuit, somnolence en journée. Ces nuits hachées fatiguent autant la personne malade que l'aidant. Avant de chercher une solution, il faut comprendre ce qui se passe, puis renforcer la différence entre le jour et la nuit.

Dossier saisons et Alzheimer : cette page aide à observer le rythme veille-sommeil et à le stabiliser pendant une transition saisonnière. Pour la vue d'ensemble, consultez Impact des saisons sur la maladie d'Alzheimer, la page centrale du dossier.

Pourquoi le sommeil se dérègle-t-il ?

La maladie d'Alzheimer peut fragiliser l'horloge interne : le sommeil devient plus léger et plus fragmenté. La saison ajoute ses propres facteurs.

Moins de lumière

En automne et en hiver, le signal « il fait jour » est plus faible et les sorties se raréfient.

Trop de lumière le soir

Au printemps et en été, se coucher alors qu'il fait jour paraît incohérent.

La température

Une chambre trop chaude ou trop froide multiplie les réveils.

Moins d'activité

Une journée sans mouvement ni stimulation laisse peu de fatigue saine le soir.

D'autres causes sont fréquentes et doivent être recherchées : douleur, envie d'uriner, anxiété, apnées du sommeil, effet d'un médicament.

Ce qu'il est utile de noter

Pour préparer un échange, notez les faits disponibles sans attendre sept jours si un avis est nécessaire.

- heure du coucher et heure d'endormissement estimée ;
- nombre et heure des réveils, ce que fait votre proche à ce moment-là ;
- durée et heure des siestes ;
- boissons du soir, café, thé, alcool ;
- événement de la journée : visite, sortie, contrariété.

Le carnet d'observation saisonnier propose une grille prête à imprimer.

Le jour : construire la nuit

Lever régulier

Même heure chaque matin, y compris après une mauvaise nuit.

Lumière du matin

Rideaux ouverts, petit-déjeuner près de la fenêtre, sortie si possible.

Bouger

Une marche, du jardinage, des gestes ménagers : l'activité physique adaptée favorise le sommeil.

Sieste courte

Trente minutes maximum, avant 15 h, plutôt dans un fauteuil que dans le lit.

Le soir : préparer l'endormissement

- dîner léger, à heure fixe, et boissons réparties plutôt en journée ;
- pas d'excitants après le goûter ;
- lumière douce, télévision éteinte ou programme calme ;
- même rituel chaque soir : toilette, pyjama, quelques mots rassurants ;
- chambre aérée, autour de 18-19 °C, literie adaptée à la saison.

Lors d'un réveil nocturne

Rester calme

Voix basse, lumière faible. Inutile de rappeler l'heure avec reproche.

Chercher le besoin

Toilettes, soif, douleur, froid, inquiétude : un réveil a souvent une raison.

Rassurer puis recoucher

Une phrase simple : « Tout va bien, c'est la nuit, je suis là. »

Sécuriser

Trajet dégagé et éclairé, porte d'entrée fermée, pour éviter une sortie nocturne.

Quand en parler au médecin ?

Demandez conseil si les nuits deviennent préoccupantes ou inhabituelles, si votre proche inverse le jour et la nuit, s'il ronfle fortement avec des pauses respiratoires, ou si vous êtes vous-même épuisé. Ne donnez jamais de somnifère ou de complément sans avis médical : certains produits augmentent la confusion et le risque de chute.

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.

Préparer l'échange sur les nuits et la fatigue de l'aidant

Notez les faits que vous connaissez : heure estimée d'endormissement, réveils, gestes d'aide et repos en journée. Si vous ne savez pas combien de temps votre proche est resté éveillé, indiquez cette incertitude plutôt que d'inventer une durée.

Parlez aussi de votre propre sommeil et de la possibilité de récupérer. Un relevé aide à décrire la situation, mais ne remplace pas votre suivi ni une réponse rapide à une difficulté importante. Les traitements et les compléments pour dormir ne se modifient pas sur la base d'un planning trouvé en ligne.

Questions fréquentes

Pourquoi mon proche atteint d'Alzheimer se réveille-t-il la nuit ?

La maladie fragmente le sommeil, mais un réveil a souvent une cause concrète : envie d'uriner, douleur, soif, température, anxiété. La saison peut accentuer le phénomène en modifiant la lumière et l'activité.

Faut-il supprimer la sieste ?

Non, mais la limiter : une sieste courte, d'une trentaine de minutes en début d'après-midi, repose sans empêcher l'endormissement du soir.

Peut-on donner de la mélatonine ou un somnifère ?

Pas sans avis médical. Certains médicaments du sommeil augmentent la confusion et le risque de chute chez les personnes âgées. Parlez-en au médecin traitant.

Que faire si mon proche veut se lever en pleine nuit ?

Restez calme, cherchez le besoin (toilettes, soif, inquiétude), rassurez puis accompagnez au lit. Sécurisez le trajet et la porte d'entrée.

Comment tenir quand mes propres nuits sont hachées ?

Votre sommeil compte autant. Parlez-en à votre médecin et renseignez-vous sur les solutions de répit : relais de nuit, accueil de jour, plateforme d'accompagnement et de répit.

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](#)

[Adapter la luminosité](#)