

# Alzheimer : règles pratiques et autres conseils pour son sommeil et éviter les chutes

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)

 Validé par  
le Comité Scientifique Neurologie

**Si l'un de vos proches souffre de la maladie d'Alzheimer, votre propre comportement pourra l'aider. Devant des troubles du sommeil prononcés, il est bien d'adopter des règles simples et d'aménager le domicile pour éviter les chutes pendant ses déambulations nocturnes.**

## **Y a-t-il un comportement particulier à avoir pour l'aider ?**

Les troubles de la mémoire et du comportement caractérisent la maladie d'Alzheimer. Ces défaillances varient d'un jour à l'autre, sont fonction de l'entourage ou font suite à un stress ou une situation stressante.

Un certain nombre de règles simples sont à mettre en application au quotidien :

- Respecter la personne : l'agressivité ou l'énervement ne vous aideront pas à mieux communiquer.
- Eviter le stress : privilégier une « ambiance sereine » et calme.
- Instaurer des rituels : pour calmer l'anxiété et donner confiance à votre proche.
- Donner du temps : votre présence, affection et encouragements, restent longtemps perçus et rassurent.
- Adapter votre comportement au caractère que vous lui connaissez.
- Eviter si possible les situations d'échecs.
- Organiser l'environnement de votre proche : plus celui-ci est adapté à sa mémoire et à sa situation

et mieux il sera.

- Laisser faire les choses à votre proche : mais aidez-le, avant que la situation ne dégénère.

Les troubles vont évoluer et la situation va, au fil du temps, être plus difficile à gérer. Vous devez donc également vous faire aider pour vous protéger et ainsi, pouvoir accompagner votre proche durant les premières années de sa maladie.

## **Que faire si mon proche dort peu ou mal ?**

Les troubles du sommeil sont fréquents au cours de la maladie d'Alzheimer : altération de la qualité du sommeil, insomnie, désorganisation du rythme veille/sommeil, voire déambulation nocturne.

Une bonne hygiène du sommeil est dans ce cas indispensable pour prévenir une telle situation.

Voici quelques exemples de règles simples que vous pouvez adopter :

- Limitez la durée de sa sieste, qui ne doit pas dépasser 20 minutes.
- Proposez lui des horaires de coucher et de lever réguliers, dans un contexte serein.
- Evitez la lumière durant la nuit, ou utilisez une veilleuse en cas de lever nocturne.
- Réduisez en soirée les excitants comme le café, l'alcool, le chocolat.

Ces déambulations nocturnes ont généralement des conséquences directes sur l'entourage de la personne malade. Il est souvent difficile pour vous, les proches, de les supporter, car il devient complexe de dormir et de récupérer.

Paradoxalement, si votre proche marche la nuit, il dormira probablement beaucoup dans la journée, ce que vous ne ferez certainement pas.

L'impact est double et important pour le malade mais aussi pour vous, ses proches.

## **Comment éviter une chute pendant ses déambulations ?**

Si votre proche déambule dans la maison de jour mais aussi la nuit, il est important d'aménager son lieu de vie sans créer trop de changements, qui pourraient être source d'anxiété. Les risques encourus sont essentiellement traumatiques.

En prenant quelques précautions, vous éviterez le risque de chutes.

- Veillez à supprimer ce qui peut être un obstacle : un meuble bas, des objets.

- Fixez les fils du téléphone, les fils électriques, les fils des lampes.
- Supprimez les tapis sur lesquels votre proche pourrait glisser ou fixez les avec un adhésif, en particulier la descente de lit.
- Sécurisez votre escalier.
- Fermez la porte d'accès à l'extérieur.
- Dans la journée, préférez lui faire porter des chaussures qui tiennent bien ses pieds et non pas des pantoufles.
- Ne laissez pas des pièces que vous jugez dangereuses allumées, car votre proche ira vers les endroits éclairés et a peu de chances de rentrer dans des endroits sombres.

Dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, aider l'autre est essentiel. Il convient néanmoins de se protéger et lorsque cela est nécessaire de se faire aider pour mieux gérer la situation. En particulier, votre sommeil peut être mis à rude épreuve, faites le nécessaire afin de conserver un sommeil récupérateur. Sachez que la maladie évolue selon un rythme imprévisible.