



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

COMPRENDRE & FAIRE FACE

LES TROUBLES DU SOMMEIL



PREMIERS CONSEILS

1

Éviter de laisser son proche en état de somnolence. Limiter la durée de la sieste à 20 minutes en journée et de préférence juste après le repas.

2

Faire une « cure » journalière de lumière naturelle en pratiquant une activité de plein air : une marche pour promener le chien ou aller chercher le pain.

3

Proposer des horaires de coucher réguliers et adaptés aux habitudes de vie ; après s'être posés dans le canapé pour voir un film par exemple.

4

Ritualiser le moment du coucher. Une musique douce, un objet familial, un massage des mains ou du cuir chevelu peuvent participer à l'apaisement.

5

Mettre au chevet un peu de nourriture et d'eau. Installer des lumières, la nuit, des détecteurs de mouvements dans certaines pièces comme les toilettes.

EN QUELQUES MOTS

Le sommeil se modifie au cours du vieillissement normal. Il est moins profond, plus fragmenté. Sa qualité peut être encore plus altérée par une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

Agitations crépusculaires, insomnies et déambulations, inversion des rythmes nuit/jour rendent la vie au domicile très difficile. L'aidant familial, victime collatérale des troubles de la personne malade, récupère moins bien et les répercussions sur sa santé physique et émotionnelle se font rapidement sentir. Comment espérer être patient, attentif, à l'écoute quand on ne dort pas ou peu ?

L'approche à adopter pour traiter les troubles du sommeil chez une personne âgée atteinte d'une maladie neuro-évolutive dépendra de ses causes exactes. Il est préférable de consulter un médecin pour d'abord éliminer une cause curable à des levers trop fréquents : infection urinaire, ventre douloureux, sueurs nocturnes etc. Ce dernier pourra aussi vérifier que les traitements médicamenteux pris pour d'autres pathologies (hypertension, diabète etc.) ne provoquent pas d'effets secondaires susceptibles de perturber les rythmes biologiques.

Le médecin explorera aussi les habitudes de vie : la personne malade se couche-t-elle lorsqu'elle a sommeil ou est-ce le passage précoce de l'infirmière, 18h par exemple, qui détermine l'heure d'aller au lit ? Le souper est-il servi tôt ou tard ; est-il léger ou copieux ? La personne malade dort-elle dans un environnement calme ; porte-t-elle une protection urinaire ? Toutes ces informations l'aideront à envisager des solutions à tester pour éviter toute fin brutale à l'accompagnement à domicile.

« MON MARI EST TRÈS AGITÉ LE SOIR VENU, COMME S'IL AVAIT PEUR DE LA NUIT »

Il est fréquent d'observer chez les personnes malades une agitation dite vespérale c'est-à dire consécutive à la tombée de la nuit. Elle est sous-tendue par une angoisse diffuse accompagnée parfois d'une peur de l'abandon. Le noir de la nuit confonde aussi les personnes malades à des angoisses de mort difficiles à exprimer verbalement.

NOS CONSEILS:

Il est utile de proposer une activité de détente en début de soirée comme une écoute musicale ou un massage. Il est aussi recommandé de respecter chaque soir le même rituel et d'associer la personne malade à la fermeture des volets, à l'ouverture du lit, etc.

« JE ME REFUSE D'UTILISER DES SOMNIFÈRES, OU DE L'ATTACHER À SON LIT »

La contention physique ou chimique doit rester la dernière réponse et se fait uniquement sur prescription médicale, avec une évaluation régulière de la situation. S'il est nécessaire d'aider la personne malade à s'endormir, mieux vaut privilégier des thérapeutiques plus douces.

NOS CONSEILS:

Il est utile de préparer le moment du coucher avec une série de rituels apaisants comme boire une tisane ou écouter de la musique. Une veilleuse peut aussi être installée au chevet de la personne pour la rassurer.

« MA FEMME A DÉJÀ TENTÉ, EN PLEINE NUIT, DE QUITTER LE DOMICILE »

Quand la personne se réveille en pleine nuit, elle peut être particulièrement désorientée et ne pas se reconnaître dans son environnement familial. L'amnésie rétrograde entraîne un oubli des épisodes de vie des plus récents à la faveur des plus anciens et, parfois, la personne part à la recherche de la maison de son enfance.

NOS CONSEILS:

Il ne sert à rien de lui dire qu'il faut se recoucher. Mieux vaut prendre un temps pour lui permettre d'exprimer ses inquiétudes ou une mini-activité propice à lui faire retrouver ses repères : regarder quelques photos par exemple.

« IL PASSE SA JOURNÉE À DORMIR ET SA NUIT À VIVRE COMME SI DE RIEN N'ÉTAIT »

L'inversion du rythme jour-nuit est la conséquence d'une désorientation temporelle importante. Comme la personne malade ne sait plus lire l'heure, ni tenir compte de la clarté et de l'obscurité du ciel, elle peut penser, à chaque réveil, qu'il est temps de s'activer.

NOS CONSEILS:

L'accompagnement régulier en accueil de jour ou en halte relais France Alzheimer permet de proposer à la personne malade des temps organisés de socialisation qui vont « caler » son rythme.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de plus de 100 associations départementales engagées au plus près des familles.

NOS MISSIONS :

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

Service Communication France Alzheimer - 2022

Imprimé avec le soutien de :



Allo France Alzheimer :



Union nationale des associations
France Alzheimer et maladies apparentées
11 rue Tronchet - 75008 Paris
www.francealzheimer.org

