INQUIÉTUDES NOCTURNES

Il arrive fréquemment que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souffrent d'insomnies et/ou d'errances nocturnes. En effet, les médecins ont constaté qu'en début de maladie les patients ont tendance à vouloir dormir plus, se plaignant de grande fatigue. Mais avec le développement de la maladie, le sommeil profond et réparateur tend à disparaître, ce qui provoque des réveils fréquents. Lors de ces réveils fréquents, la personne peut donc se lever, errer dans l'habitation ou commencer sa journée. Cela aura comme conséquence une fatigue durant la journée, pouvant aller jusqu'à une inversion du rythme nycthéméral (jour/nuit).

Sécuriser la déambulation, prévenir les errances

- Laisser les lumières allumées dans les pièces où la personne peut déambuler la nuit
- Mettre des barrières de sécurité devant les escaliers (assez hautes pour que la personne ne tombe pas par-dessus)
- Enlever les tapis et dégager les passages afin d'éviter les risques de chutes
- Fermer à clé les portes donnant sur l'extérieur et celles donnant sur des pièces qui peuvent constituer un danger (ex. : cuisine, cave, etc..)
- Diminuer les envies de sortir en dissimulant les portes menant à l'extérieur

Prévenir les insomnies

- Favoriser les activités et un bon bol d'air frais au cours de la journée
- Limiter les siestes en durée et en nombre
- Créer un rituel du coucher et du lever
- S'assurer qu'il fait assez sombre dans la chambre
- Proposer une petite boisson lactée chaude avant le sommeil, ou même durant la nuit, pour aider à se rendormir (attention à la quantité pour éviter les réveils liés à l'envie d'uriner)
- De manière générale, et surtout en fin de journée : éviter le tabac, l'alcool, le café et autres excitants
- ...

Précautions particulières

Il est normal de penser aux somnifères afin que la personne ainsi que son aidant puissent dormir, tous deux ayant besoin de nuits réparatrices. Toutefois, les somnifères ne sont pas recommandés, car ils peuvent renforcer la désorganisation des cycles du sommeil.

Si, malgré toutes les précautions prises, le souci subsiste, le médecin pourra prescrire une molécule alternative comme un inducteur de sommeil (par exemple) et assurer un suivi attentif et régulier sur les soucis de sommeil.

Informations complémentaires

Le guide des aidants
Fiche pratique : Errance et déambulation

© All rights reserved