



# Le déshabillage et le coucher

Selon le proverbe chinois, « Le tigre aussi a besoin de sommeil ». La mise en place d'un rituel de coucher vous facilitera à tous deux un sommeil réparateur... ou en tout cas tendra à limiter les troubles du sommeil de votre proche.

## Faciliter le déshabillage

Se déshabiller devant une tierce personne n'est pas naturel, pour vous comme pour une personne malade. Afin de contourner cette gêne, un paravent ou un rideau fait parfois l'affaire. Vous pouvez aussi mettre en place un rituel qui va rassurer votre proche, par exemple en demandant à votre proche de vous donner ses vêtements un par un toujours dans le même ordre.

Certains vêtements facilitent plus que d'autres le déshabillage. Des gilets ou chemises qui se débouttonnent ou se dézippent sont plus faciles à enlever que des pulls et autres tee-shirt.

## Préparer le coucher

Le coucher se prépare bien avant l'heure d'aller au lit. Pour que ce moment se passe avec le plus de sérénité possible, vous pouvez :

- Prévoir des activités physiques en journée
- Limiter la durée de la sieste : pas plus de vingt minutes
- Instaurer une heure fixe de coucher
- Aérer la chambre en journée et éviter de trop la chauffer le soir (entre 18 et 20°C)
- Supprimer le café et le thé (et toute boisson « stimulante ») après 17 heures
- Privilégier un dîner léger
- Installer une lumière douce dans la chambre voire un chemin lumineux jusqu'aux toilettes au cas où la personne se lèverait la nuit.

## Le cérémonial du coucher

Pour rendre la phase de coucher naturelle, vous gagnerez à mettre en place un cérémonial ensemble. En répétant les mêmes gestes dans le même ordre chaque soir, cela devient une habitude qui rassure. Par exemple :

1. Fermer les volets
2. Tirer les rideaux
3. Vérifier le chauffage
4. Choisir ses vêtements de nuit
5. Se déshabiller en commençant toujours de la même façon
6. Ranger ses vêtements de jour
7. Se vêtir pour la nuit
8. Passer aux toilettes
9. Etc.



Pourquoi les nuits sont-elles plus difficiles ?

La nuit, l'environnement sensoriel change : pénombre, obscurité, silence et solitude génèrent une perte de stimulations sensorielles qui peut, lors des réveils, être source d'angoisse et encore plus chez la personne malade d'Alzheimer.



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01