

# RISQUES D'ÉGAREMENT : DÉTECTION PRÉCOCE, MESURES PRÉVENTIVES ET DE SÉCURITÉ

## MESSAGES CLÉS AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES



### Contexte

Les troubles neurocognitifs majeurs (TNCM), dont la forme la plus répandue est la maladie d'Alzheimer, touchent une part grandissante de la société québécoise, en raison du vieillissement accéléré de la population. Le risque de développer un TNCM s'accroît rapidement avec l'âge, particulièrement à 65 ans. Il double tous les cinq ans. Selon les prévisions, en 2050, on comptera 360 200 personnes atteintes au Québec (près de 1,5 million au Canada)<sup>1</sup>.

Il est fréquent que les personnes vivant avec un TNCM s'égarent. **Toutefois, il est rassurant de constater que près de 95 % des personnes qui s'égareront sont retrouvées dans un périmètre de 400 m<sup>2</sup>.**

### L'errance peut découler...

- d'un désir de bouger;
- d'un besoin physique (p. ex. : faim, envie d'aller aux toilettes);
- de l'intention de trouver quelqu'un ou quelque chose;
- d'une volonté de rejoindre son domicile.

### Détection précoce des risques d'égarement



Vous pouvez relever différents signaux chez votre proche, tels que :

- Votre proche oublie comment se rendre dans les endroits qui lui sont familiers.
- Il a tendance à vouloir reproduire les routines du passé. Par exemple, il discute d'anciennes obligations.
- Il fait des mouvements répétitifs, répète des phrases, se comporte différemment ou agit nerveusement dans des endroits publics ou bondés.
- Le sommeil est aussi un facteur à surveiller ; votre proche dort dans la journée ou dort moins bien la nuit et reste éveillé ou agité.
- Il s'ennuie à cause d'un manque d'activités appropriées ou de stimulation.
- Il vit du stress, de l'agitation, de la confusion, de la désorientation, de la peur.
- Votre proche est désorienté dans son domicile et vit de l'insécurité.

1. Société Alzheimer Canada. (2022). Rapport 1 | Les troubles neurocognitifs au Canada : Quelle direction à l'avenir.  
Source : [https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1\\_Societe-Alzheimer-Canada.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1_Societe-Alzheimer-Canada.pdf)

2. Office of the Premier. (2011). Watching Out For Ontario's Most Vulnerable Seniors.  
Source : <https://news.ontario.ca/en/release/18098/watching-out-for-ontarios-most-vulnerable-seniors>  
Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer. « La route vers des projets pilotes Silver », présentation PowerPoint.



## Stratégies préventives pour réduire le risque d'égarement de votre proche<sup>3</sup>

**Soyez bienveillant envers vous-même et discutez de vos inquiétudes avec un intervenant en qui vous avez confiance.** Ce dernier pourra vous conseiller et vous soutenir dans la mise en place de mesures pour diminuer le risque d'égarement et mieux sécuriser votre domicile. Différentes approches et dispositifs, indiqués dans certaines situations, existent.

**Tentez d'identifier des contextes, des routines, des endroits et des moments où votre proche a tendance à errer.** Vous pourriez tenir un journal qui vous aiderait à déceler des indices vous permettant de mieux comprendre ce qui déclenche ce comportement et, le cas échéant, trouver des pistes de solution.

**Songez à adapter l'environnement** ou à utiliser des dispositifs qui répondent à vos besoins. Par exemple, vous pourriez installer des décorations murales pour camoufler les portes des pièces de la maison, installer une cloche ou une alarme qui servira d'avertisseur lors de l'ouverture d'une porte, placer hors de vue les clés de voiture, consulter un intervenant pour identifier des dispositifs technologiques répondant à vos besoins, placer des moniteurs auditifs dans la maison pour entendre les allées et venues de votre proche.

**Passez en revue les médicaments de votre proche** avec son pharmacien ou son médecin et explorez avec lui diverses options. Certains médicaments peuvent être remplacés par d'autres qui causent moins de désorientation spatiale et temporelle.

**Encouragez votre proche à faire de l'activité physique.** Par exemple, allez marcher ensemble. L'activité physique régulière peut diminuer l'agitation et permettre d'évacuer un surplus d'énergie.

**Assurez-vous que votre proche adopte des habitudes de sommeil régulières** et que ses siestes ne sont pas trop longues.

**Assurez-vous que votre proche ait toujours une pièce d'identité sur lui** (ou un bracelet Medic-Alert).

**Préparez un plan d'urgence pour avoir une longueur d'avance dans le cas où votre proche venait à s'égarer.**

3. Les diverses Sociétés d'Alzheimer au Canada, ainsi que les professionnels de la santé, recommandent les mesures qui suivent. Source : <https://www.bayshore.ca/fr/ressources/comment-prevenir-lerrance-chez-un-proche-atteint-de-demenche/>

### Voici ce que vous pourriez faire dès maintenant :

- établir une liste des personnes, avec leurs numéros de téléphone, qui pourraient vous aider si votre proche s'égare;
- compléter une fiche signalétique s'il y en a une disponible dans votre région. Cette fiche rassemble plusieurs informations pertinentes sur votre proche en cas de disparition afin de faciliter la recherche des corps policiers.
- avoir une photo récente et des renseignements médicaux à jour que vous pourrez fournir à la police;
- dresser une liste des endroits où votre proche pourrait vouloir aller.

### Que faire si votre proche s'égare?



**Plus vite vous demandez de l'aide, plus vite votre proche pourra être retrouvé.**

- Effectuez si possible une recherche dans les environs pendant une quinzaine de minutes.
- Composez le 911 et signalez à la police qu'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif majeur a disparu. Les corps policiers sont habilités à agir rapidement et à vous soutenir.
- Informez les amis et les voisins de la situation.
- Demandez à quelqu'un de rester à la maison au cas où votre proche reviendrait.
- Demandez à quelqu'un de vous soutenir et de vous accompagner dans cet épisode d'inquiétude et de stress.

### RESSOURCES UTILES :



- **911**
- **[Société Alzheimer](#)**  
La Société Alzheimer la plus près de vous peut vous donner de précieux conseils et vous offrir du soutien
- **[Appui - Proches aidants](#)**  
Le Service Info-aidant de l'Appui pour les proches aidants est un service personnalisé d'écoute, d'informations et de référence, accessible tous les jours de 8h à 20h au 1 855 852-7784
- **[Info-Santé 811](#)**  
Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel