

Nous arrivons au solstice d'hiver. C'est l'entrée dans une saison plus froide et des journées plus courtes - même si elles vont rallonger jusqu'à l'été -. La vie est donc bien différente de celle des beaux jours. Indéniablement, ce passage s'inscrit dans le cycle des saisons que le corps aussi bien que le psychisme perçoivent, et pour lesquels il est primordial d'y prêter attention.

**Plus fragiles, vous, aidants, et vos proches peuvent grandement bénéficier de petits conseils** simples, faciles à mettre en œuvre, à partager sans modération ! Ils vous éviteront bien des soucis au premier rang desquels les [troubles du comportement](#) témoignant d'un inconfort mal toléré chez votre proche.

### **Des lunettes de soleil, non ! De la lumière, oui !**

La diminution de l'intensité lumineuse due aux jours gris et raccourcis induit un repli sur soi, un désir de rester au lit, un ralentissement, une perte de motivation : tout ceci peut conduire à un état dépressif. Il est essentiel d'apporter un bon éclairage : ouvrir rideaux et volets, avoir une lumière vive type « ampoule lumière du jour ». Une petite lampe de luminothérapie peut être installée près de vous et de votre proche (prendre conseils auprès d'un vendeur d'électroménager). Dès qu'un rayon de soleil se manifeste, profitez-en !

### **De la crème solaire, non ! Une crème protectrice, oui !**

Le froid favorise la [sécheresse de la peau](#). Le film protecteur de l'épiderme devient fin et desséché (poussière fine, plaques rêches et épaissies...). La peau est moins souple, comme rétrécie. Cela cause des démangeaisons, donc des grattages, puis des lésions qui peuvent se surinfecter. Moins protégée, elle se fendille et ses « crevasses » sont douloureuses. Une **crème classique** grasse, mais facile à étaler, pourra être appliquée sur les bras et les jambes. Un léger massage des mains et des pieds avec cette même crème est détendant.

### **Se désaltérer, non ! Bien s'hydrater, oui !**

Les environnements trop chauffés, les médicaments qui font uriner ou apportent de la sécheresse (diurétiques, certains antalgiques, calmants, etc.) causent en hiver de sévères déshydratations. [Apporter des liquides](#) est indispensable au bon fonctionnement du cerveau, du mucus fluide de l'appareil respiratoire, des reins, ou encore du transit. Sous forme de soupes, de bouillons, de crèmes dessert légères, de purées, la liste est longue afin d'allier plaisir du goût et santé, à n'importe quel moment de la journée !

### **Eviter un coup de chaleur, non ! S'aérer, oui !**

Comment **apporter de l'air frais** lorsqu'il fait froid ? Rien n'est plus simple : sortir avec modération si on peut, bien couvert ou ouvrir en grand les fenêtres. Pourquoi ne pas instaurer un rituel lors duquel vous vous installerez couverts, au fauteuil pour prendre une collation ? Dix minutes deux fois par jour suffisent.

### **Gérer le froid !**

La **sensation de chaleur** est toujours plus rassurante que le froid pour une personne qui a des troubles cognitifs l'empêchant d'exprimer correctement son ressenti. La régulation de la température est perturbée en vieillissant.

Il vaut mieux des vêtements plus légers, mais un maillot chaud que des habits lourds et peu commodes. Les gants chauds ou les moufles plus faciles à enfiler ainsi que des chaussettes souples et chaudes apportent un vrai bien-être (éviter le coton en hiver, car il refroidit). Une solution pour réchauffer est le bain de pieds raisonnablement chaud (éviter les bouillottes en raison des risques de manipulations et de brûlures).

Enfin, osez **partager le rituel des fêtes avec votre proche** même s'il souffre d'une maladie génératrice de lourdeurs, de troubles du comportement et de limitations.

Ces moments sont précieux et relient à des mémoires solides qui peuvent être mobilisées de façon surprenante : mémoire sémantique (éléments culturels ou fondateurs de l'histoire personnelle), procédurales (mêmes gestes effectués depuis tant de temps), émotionnelle (reliance vers des ressentis suscité par un air de musique, un plat traditionnel dégusté).

Ne craignez pas le regard des autres ! La vue de la difficulté à se nourrir proprement (tremblements, maladresses...) ne doit pas gâcher vos fêtes. Vous pouvez choisir des aliments appétissants, très simples à manger et [pourquoi pas dîner avec les mains](#) ? Quelle importance !

N'en demandez pas trop à votre proche malade : la fatigue, le besoin de se retrouver dans un environnement calme ou l'impatience de marcher pour se détendre peut se faire sentir. Vous pouvez anticiper cette situation et désigner quelqu'un lors d'un repas, qui assumera l'accompagnement afin que vous soyez un peu soulagée.

**Soyez donc prêts pour cette période hivernale qui, dès le solstice, amène vers le printemps et l'été !**

\* Pour votre santé et éviter les complications due à la pandémie de Covid 19, essayez de

 aidons les nôtres

respecter les recommandations sanitaires.