



Le traitement environnemental : un environnement adapté pour faciliter l'autonomie et le bien-être

J. ZEISEL

PRÉSIDENT ET FONDATEUR D'HEARTHSTONE ALZHEIMER CARE ET DE LA I'M STILL HERE FOUNDATION (FONDATION JE SUIS TOUJOURS LÀ), ÉTATS-UNIS.

RÉSUMÉ/ABSTRACT

Huit critères de performance environnementale pour soutenir les soins de la démence centrée sur la personne: contrôle des sorties, espaces de circulation, espaces privatifs, espaces communs, jardins thérapeutiques, ambiance résidentielle, les cinq sens, indépendance et « empowerment ».

MOTS CLÉS : Démence – Conception – Environnement – Non pharmacologique – Traitement.

ENVIRONMENTAL THERAPY: A SUITABLE ENVIRONMENT THAT PROMOTES AUTONOMY AND WELL-BEING

Eight environmental performance criteria have been developed in order to underpin person-centred dementia care focused on: control of outings, circulation spaces, private spaces, common spaces, therapeutic gardens, the residential atmosphere, the five senses, independence and empowerment.

KEYWORDS: Dementia – Design – Environment – Non-pharmacological – Treatment.



L'aménagement de l'environnement physique peut réduire les symptômes de la maladie d'Alzheimer. L'étude menée pendant plusieurs années par la *National Institute on Aging* (Institut National du Vieillissement - NIA) a montré qu'il y a corrélation entre les caractéristiques de l'environnement physique et la réduction des symptômes.

Les huit principaux critères de design environnemental permettant d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en respectant leur personne et leurs capacités, sont les suivants: contrôle des sorties, espaces de circulation, espaces privatifs, espaces communs, accès au jardin thérapeutique, ambiance résidentielle, compréhension sensorielle, facilitation de l'autonomie et de l'*empowerment*.

J'examinerai ci-dessous les principes d'aménagement à respecter dans tout établissement spé-

cialisé dans l'accueil des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, et qui se revendique comme tel. Vous pouvez utiliser ces mêmes informations et les adapter à votre domicile ou à celui de la personne malade.

Contrôle des sorties

Privilégiez les maisons, les EPHAD et les jardins sans danger et complètement sécurisés, avec des verrous discrets sur tous les portails, portes, fenêtres et autres sorties possibles. Des recherches ont montré que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souffraient moins de dépression quand elles vivaient dans des environnements dont les sorties vers les endroits potentiellement dangereux étaient camouflées. Lorsque l'on se sent en sécurité, l'hormone ocytocine est libérée par le cerveau et apaise le corps. De tels contextes contribuent à diminuer le stress, à restaurer la sociabilité et le senti-



ment de confiance. Un environnement aux sorties vers l'extérieur camouflées et sécurisées permet aux aidants et au personnel de se détendre et de passer plus de temps avec les résidents.

Espaces de circulation

Privilégiez des couloirs et des entrées aux destinations identifiables, invitant les personnes à marcher, et non à déambuler. Quand la destination vers une salle à manger ou une cuisine est clairement visible, la personne sait où elle se dirige. Des repères situés à des endroits stratégiques comme à





→ un angle ou à un passage de porte, réduisent les probabilités qu'une personne souffrant de problèmes d'orientation se perde, car elle n'a pas de décision à *prendre*. La musique, les odeurs de nourriture, les cheminées sont d'excellents repères car ils évoquent ce que nous pensons être des souvenirs et des fonctions ancrés en chacun de nous. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer qui circulent vers un objectif clair, marchent avec plus de détermination et s'orientent mieux dans l'espace que lorsqu'il n'y a pas de destination identifiable. Il suffit de l'observer pour le remarquer. Nos recherches, néanmoins, n'ont pas permis de conclure qu'un bon agencement des espaces de circulation pouvait être en corrélation avec une réduction de l'agitation, de l'agressivité ou d'autres symptômes que nous avons étudiés. Nous n'en connaissons pas les raisons et devons de ce fait poursuivre nos recherches.

Espaces privés

Privilégiez des espaces privés dans lesquels une surface peut être dédiée aux éléments biographiques et aux objets personnels. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer se sentent, comme chacun d'entre nous, plus à l'aise lorsqu'elles sont entourées d'ob-



jets personnels qui évoquent des souvenirs. Il est de la nature de toute créature vivante de créer un espace qui lui appartienne. La recherche a prouvé une nette réduction de l'anxiété et de l'agressivité, ainsi qu'un nombre moins élevé de symptômes psychotiques dans des cadres offrant une plus grande intimité et une plus grande personnalisation de l'espace. On peut également associer la sécurité, la familiarité et le caractère prévisible de tout territoire personnel à la production d'ocytocine, qui permet de détendre et de calmer le corps.

Espaces communs

Privilégiez des cuisines, des salles à manger, des salons et des salles d'activités qui ne se ressemblent pas. Une décoration, un ameublement propre à chaque pièce permet de clairement les différencier les unes des autres et aide, en outre, à indiquer les comportements appropriés à son utilisation. Lorsqu'un espace nous *dit* ce que nous devons faire, nous avons tendance à l'*entendre*. La recherche a prouvé que dans les établissements où chaque espace commun était décoré de manière à créer une atmosphère unique, les personnes malades avaient moins tendance à se retirer et s'isoler. Un aménagement innovant et intelligent peut aider les résidents à retrouver le désir d'être ensemble et le sentiment universel et instinctif qu'est l'entraide.



Jardins thérapeutiques

Privilégiez les porches, patios et les jardins auxquels les personnes malades ont accès sans danger. Ce



type d'espaces extérieurs améliore les troubles d'orientation temporelle. Très rapidement dans le développement de la maladie, l'horloge interne des personnes est perturbée, provoquant des troubles du sommeil, le syndrome crépusculaire et autres désorientations temporelles. En gardant un contact avec la nature, avec l'heure de la journée, la météorologie et le passage des saisons, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer restent conscientes du temps qui passe. J'ai personnellement pu observer – comme beaucoup d'autres – que les jardins avaient une influence positive notable sur les personnes malades, bien qu'il demeure difficile de saisir ces impacts dans le cadre d'une recherche. Une recherche est nécessaire pour évaluer les relations entre les jardins thérapeutiques et leur incidence sur les comportements, qui devra, entre autres, prendre en compte l'accessibilité physique, la présence ou l'absence de programmes d'hortithérapie – la thérapie par l'horticulture – les horaires d'accès aux espaces extérieurs et aux jardins, et le degré de sécurité des clôtures autour des jardins. Lorsque vous visitez des jardins thérapeutiques qui se disent être adaptés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, assurez-vous que tous les éléments mentionnés ci-dessus sont présents. Le simple fait qu'il y ait un jardin dans l'établissement ne garantit pas une influence positive sur les symptômes des personnes malades.

Ambiance résidentielle

Privilégiez des environnements au caractère domestique. Les per-



sonnes atteintes de la maladie d'Alzheimer qui vivent à domicile bénéficient déjà d'un cadre résidentiel. Dans toute unité de soins spécifiques ou USLD, les qualités inhérentes aux cadres domestiques peuvent considérablement réduire les symptômes. Par domestique j'entends des pièces qui ne sont pas trop grandes, des espaces aux configurations habituelles, avec des décorations familières sur les murs. Nul doute que pour toute créature vivante, l'impératif territorial, lui aussi relié à l'ocytocine, se centre sur le « chez soi ». Il n'est donc pas surprenant de découvrir que dans de tels cadres, la recherche prouve des réductions notables des symptômes d'agitation physique et verbale.

Les cinq sens



Privilégiez des environnements conçus de manière à ce que les résidents puissent glaner toutes les informations propres à l'espace qui les entoure parce qu'ils voient, entendent, touchent et sentent. De tels environnements sont plus faci-



lement « compréhensibles. » Toutes les espèces vivantes mobilisent simultanément leurs sens pour comprendre leurs alentours. Dans un lieu de vie, la cuisine représente le centre des interactions sociales d'une famille ou d'un groupe. Plus la cuisine d'un établissement aura l'apparence, les couleurs, l'ambiance, l'odeur et les sons d'un espace de rassemblement, plus elle sera employée à cette fin. Pour qu'un jardin soit utilisé, il doit être accueillant, bien visible de l'intérieur et accessible par une porte facilement repérable et facile d'accès. Plus le jardin sera couvert de plantes en fleurs et parfumées, plus la sensation d'être dans un jardin sera vive. Chacun d'entre nous développe naturellement des stratégies pour compenser une vision ou une ouïe diminuées, ou encore tout autre sens altéré par l'âge. Il en va de même pour les personnes qui vivent avec la maladie d'Alzheimer. La recherche prouve que dès lors que des personnes sont entourées d'une multitude d'indices sensoriels pour comprendre l'environnement dans lequel elles vivent, les symptômes psychotiques et l'agitation verbale diminuent.

Indépendance et empowerment

Privilégiez des environnements conçus de manière à soutenir les résidents à agir seul autant que pos-



sible dans les activités de la vie quotidienne. Par exemple, il est plus facile pour une personne de marcher à l'aide d'une main courante qui, lorsqu'elle est complètement intégrée au décor, passe inaperçue. Plus elle ressemble à une large cimaise, moins elle est identifiée comme une barre de maintien, et mieux les résidents le vivent.

Des portes des toilettes facilement identifiables par une signalétique claire et des sièges de toilette surélevés pour les personnes qui ont des difficultés à s'asseoir et se lever sont des éléments assurant une utilisation plus fréquente et plus autonome des toilettes. Des jardins sûrs et protégés, visibles et facilement accessibles de l'intérieur de la résidence, participent également à encourager l'autonomie. Chacun d'entre nous a naturellement conscience de la façon dont son corps est relié à son environnement physique : on appelle ce processus la proprioception. Plus on a la sensation de maîtriser son environnement, plus notre sens d'*empowerment* est grand.

Pour résumer : où que la personne malade et vous-même viviez, lorsque vous trouverez un lieu d'accueil possédant ces huit caractéristiques, vous saurez avoir trouvé un environnement physique adapté qui pourra fortement influencer la façon dont la personne malade se sent, se comporte et vit. ■



RÉFÉRENCES

- [1] JOHN ZEISEL, Alzheimer : le malade est une personne, une nouvelle philosophie pour soigner Alzheimer, Éditions Bord de l'Eau, 2013