

# L'énurésie

L'énurésie c'est quand un enfant fait pipi dans sa culotte le jour et a plus de 3 ans, ou fait pipi au lit et a plus de 5 ans.

Les causes sont nombreuses; la plus importante est le facteur héréditaire. Si l'un ou les deux parents ont été énurétiques quand ils étaient petits, cela coûtera plus à l'enfant d'acquérir l'habitude et y parviendra plus tard.

La vessie d'un enfant est petite : une petite quantité d'urine suffit pour la remplir. En plus, la vessie est peu capable de retenir l'urine parce que les muscles qui maintiennent fermé le sphincter doivent encore se renforcer.

Il est plus facile que les fuites d'urine se produisent quand le sommeil est plus profond, aux premières heures de la nuit. Si les fuites se produisent au petit matin, c'est probablement parce que la vessie est pleine.

## Quand faut-il enlever la couche nocturne?

À partir de l'âge de 2 ans on peut essayer d'enlever la couche en été. Si l'enfant ne contrôle pas ses fuites, ce n'est pas grave : on peut essayer à nouveau l'été suivant, jusqu'à l'âge de 5 ans. À partir de cet âge on peut parler d'énurésie nocturne primaire.

## Que pouvons-nous faire si l'enfant est énurétique?

Avec nos meilleures intentions, nous proposons quelques mesures rudimentaires.

D'abord il faut relâchez la pression sur les parents et sur les enfants. Il faut en minimiser l'importance et ne jamais culpabiliser l'enfant, ni le lui reprocher. Il n'est pas obligatoire que tous les enfants retiennent leurs urines au même âge, il faut donner du temps à la maturation.

Afin de réduire la production d'urine pendant la nuit, on peut suivre un régime bas en sel et, le soir, éviter un excès de liquides (soupes, bols de lait, trop de verres d'eau, etc.). Cependant, il ne faut jamais avoir soif.

Puisque normalement les enfants vont au lit avant leurs parents, quelques parents leur font faire pipi avant d'aller au lit à leur tour. Toutefois, il faut évaluer

au cas par cas : si ceci génère de l'inquiétude chez l'enfant, il vaut mieux ne pas le faire.

Afin de travailler le muscle de la vessie qui retient l'urine, on peut jouer à couper le jet d'urine et à le retenir pendant quelques minutes.

On apprend ainsi à contrôler les envies pressantes d'uriner.

Avec l'aide de leurs parents, quelques enfants établissent un calendrier mictionnel. Ils notent les jours où ils arrivent à ne pas faire pipi au lit (ils dessinent un soleil sur le calendrier ou y mettent un autocollant). On peut fixer un but raisonnable, par exemple, commencer avec un seul soleil, puis 2 ou 3 soleils suivis, 5 soleils suivis, etc. On obtient une récompense quand on atteint le but (de préférence une activité en famille qui leur plaise).

À partir de 6 ans, il est bon que l'enfant prenne le contrôle : on lui laisse une serviette pour que, s'il se réveille mouillé, il aille aux toilettes, finisse de faire pipi, pose la serviette sur la zone mouillée et continue de dormir. Il peut faire ceci tout seul ou avec l'aide d'un des parents, selon le cas. Aussi, quand il se lève, il se charge de porter lui-même les draps à la machine à laver et il aide à faire son lit. Les alarmes anti-énurésie (pipi stop) sont souvent une source d'anxiété pour les enfants.

À partir de 6 ou 7 ans, le pédiatre peut recommander quelque médicament pour aider au contrôle. Ces traitements durent normalement quelques mois (en fonction de l'âge de l'enfant) et la dose s'ajuste une fois le contrôle obtenu.

