



Il fait encore pipi au lit !

En France, 400 000 enfants âgés de 5 à 10 ans feraient encore pipi au lit. **Si l'énurésie n'est pas grave en soi, elle mérite d'être prise au sérieux, car elle peut cacher une pathologie et gêner la vie des enfants.**



Partagez avec votre enfant notre rendez-vous santé GLOBULX du mois: l'univers illustré d'Eliot pour les enfants et des informations et des conseils pour les parents.

Tous les matins, c'est le même scénario : votre enfant sort de son profond sommeil... et ses draps sont mouillés. À 9 ans, il fait toujours pipi au lit ! Un vrai handicap qui l'empêche parfois d'aller dormir chez des copains ou de participer à une classe découverte avec l'école. Et pour cause ! En général, la propreté s'acquiert vers l'âge de 4 ans. Mais chez certains enfants, l'apprentissage est beaucoup plus long. On parle alors d'*énurésie*. Toutefois, il convient de distinguer l'énurésie primaire (l'enfant n'a jamais été propre la nuit) de l'énurésie secondaire (il a connu des épisodes de propreté).

Quelles causes ?

Les causes de l'énurésie primaire sont multiples. Il peut s'agir d'un problème organique, comme le début d'une infection urinaire ou d'un diabète. Elle peut être aussi la résultante d'une vessie immature, d'une malformation ou d'une petite capacité vésicale. D'autres facteurs peuvent également entrer en ligne de compte tels un sommeil paradoxal très profond, un déficit en ADH (hormone antidiurétique), sans oublier la prédisposition héréditaire. L'énurésie secondaire semble quant à elle, liée à des problèmes d'ordre émotionnels, en particulier lorsque l'enfant traverse une période anxiogène : un divorce, un déménagement, l'arrivée d'un petit frère... Refaire pipi au lit est alors un moyen pour l'enfant d'attirer sur lui l'attention de son entourage.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Même si l'énurésie n'est pas une maladie grave en soi, il faut toujours consulter un médecin afin d'éliminer toute cause médicale. S'il suspecte

1 "C'est quoi l'énurésie ?"

C'est ce qui se produit quand, dans ton sommeil, tu n'arrives pas à te retenir et que du coup tu fais pipi au lit...

4 "Si je ne bois plus le soir tout va bien alors..."

Une heure avant le coucher, il vaut mieux en effet éviter toute boisson. En revanche, le reste de la journée, il est important de boire régulièrement, car l'eau est indispensable au bon fonctionnement de ton corps...

une malformation, le médecin pourra demander une échographie des voies urinaires de votre enfant. Mais rassurez-vous : dans la majorité des cas, il n'y a aucune cause physique... La prise en charge de l'énurésie repose alors sur des mesures hygiéniques et éducatives simples : limiter les boissons le soir, laisser une petite veil-

2 "Comment ça s'attrape ?"

L'énurésie n'est pas une maladie contagieuse. Elle apparaît souvent parce que ton sommeil est trop profond et que tu n'arrives pas à te réveiller à temps... Elle peut aussi s'expliquer par des réflexes qui ne sont pas encore actifs ou des problèmes psychologiques, ou encore parce qu'il y a une anomalie dans ton corps.

5 "L'énurésie ça se soigne ?"

Oui bien sûr ! Ton médecin va d'abord te donner quelques conseils... Évidemment, aller aux toilettes systématiquement avant de te coucher. Faire pipi dès le réveil. Et durant la journée, y aller au moins toutes les 3 heures.

leuse dans la chambre pour qu'il puisse se lever la nuit. Si malgré toutes ces précautions, le trouble persiste, votre médecin pourra prescrire un médicament à base de desmopressine. Il s'agit d'une molécule semblable à l'hormone antidiurétique naturellement présente dans l'organisme. Enfin, sachez que la punition et l'humilia-

3 "Et comment fait-on pour se retenir ?"

L'eau que tu absorbes circule ensuite dans tout ton corps avant d'être stockée sous la forme d'urine dans la vessie. La vessie fonctionne comme un réservoir. Quand c'est plein, il faut la vider... Et ce sont des muscles commandés par ton cerveau qui décident s'il faut retenir ou évacuer.

6 "Et si ça ne suffit pas ?"

Ton médecin pourra te prescrire des médicaments qui t'éviteront les accidents, si tu veux par exemple aller dormir chez des copains... Des culottes jetables et des systèmes d'alarme pour te réveiller la nuit pourront aussi t'être proposés.

tion sont de très mauvaises solutions, elles ne font que renforcer sa mauvaise estime de lui-même. Il est donc inutile de gronder votre enfant. Au contraire, rassurez-le et donnez-lui envie de grandir, en lui laissant une certaine autonomie et en évitant toute dramatisation !

NATHALIE GIRAUDEAU



à savoir

- Aidez votre enfant à prendre son énurésie en charge, en lui faisant mettre les draps à la machine, déposer son pyjama dans la pаниère.
- Faites-lui tenir un calendrier en dessinant les nuits sèches (grand soleil) et les nuits mouillées (nuages de pluie).
- Pour vous simplifier le quotidien, pensez à garnir le matelas avec une alèse imperméable.
- Veillez au rituel des toilettes avant d'aller au lit et diminuez la quantité de boisson après 18 heures, sans pour autant l'interdire.