

## Le pipi au lit

Si votre enfant mouille encore son lit, cela vous rassurera peut-être d'apprendre qu'il y a des milliers de parents (et d'enfants!) qui ressentent la même chose que vous. Presque aussi fréquent que l'asthme chez les enfants

Mouiller son lit jusque tard dans l'enfance arrive plus fréquemment qu'on ne le croit. Près de 10% des 5-15 ans mouillent plus ou moins leur lit -près de 450 000 enfants en France- la plupart des cas concernant les enfants de moins de 8 ans. Dans le développement de l'enfant, ce n'est qu'une étape à franchir, et il faut garder à l'esprit que la propreté nocturne est généralement maîtrisée en dernier.

### Énurésie?

Aussi connu sous le nom d'énurésie, le pipi au lit est "une miction involontaire après l'âge où le contrôle de la vessie devrait être établi. On ne considère cela comme un problème qu'à partir de l'âge de 5 ans, car ce n'est pas avant qu'on attende de l'enfant d'être propre la nuit. 70% des enfants arrêtent de mouiller leur lit avant leurs 7 ans.

Le stress et la gêne liés au pipi au lit donnent l'impression que la situation est pire qu'elle ne l'est en réalité. Certains parents sont impatients d'en finir avec ce "problème" alors qu'on obtient plus de résultat en se montrant patient, encourageant, et en laissant l'enfant devenir propre à son rythme. Vous serez rassuré d'apprendre que 98% des enfants arrêtent de mouiller leur lit avant l'âge de 15 ans.

### Deux types d'énurésie

L'"énurésie primaire", un terme médical utilisé pour un enfant qui n'a jamais expérimenté la propreté nocturne, est le type le plus courant. Elle dépend généralement de la maturité physique, et concerne les enfants qui n'ont pas encore appris à reconnaître la sensation d'une vessie pleine lorsqu'ils sont endormis.

On parle d'"énurésie secondaire" quand un enfant se remet à mouiller son lit après une longue période de propreté. Ce peut être la conséquence d'émotions liées au début de la scolarité, ou à des problèmes familiaux, bien que parfois il n'y ait pas d'explication du tout.

### 'Plus fréquent chez les garçons que chez les filles'

Bien qu'il n'y ait pas de "type" particulier d'enfant qui pourrait être plus enclin à mouiller son lit, les garçons sont plus affectés que les filles. Les experts ne savent pas exactement pourquoi, mais des études semblent indiquer que les filles ont tendance à contrôler leur vessie plus tôt que les garçons. Les garçons constituent 60% des cas, ce qui explique pourquoi DryNites® propose des sous-vêtements différents spécialement conçus pour les garçons et pour les filles.

## **Qu'est-ce qui provoque l'énurésie?**

Aucun enfant ne veut mouiller son lit -il ne le fait pas exprès, par paresse ou par méchanceté. Cela ne signifie pas non plus qu'il a des problèmes émotionnels, d'apprentissage ou de comportement. Alors pourquoi y a-t-il des accidents? C'est le plus souvent pour les raisons suivantes:

### **L'hérédité**

Vous serez surpris d'apprendre que l'énurésie est souvent due à une prédisposition génétique. Si l'un des parents était énurétique enfant, il y a environ 40% de chances pour que son enfant tienne de lui. Si les deux parents étaient énurétiques, le pourcentage est d'à peu près 70%.

### **Les messages entre la vessie et le cerveau**

Parfois, le cerveau ne répond pas au signal indiquant que la vessie pleine se contracte la nuit. Le cerveau de l'enfant ne l'enregistre pas car son seuil d'éveil est trop élevé.

Une vessie petite

Certains enfants ont simplement une vessie de petite contenance, si bien que, la nuit comme le jour, leur vessie doit être vidée fréquemment. Un bon entraînement pour renforcer son autonomie consiste à essayer d'augmenter petit à petit l'intervalle entre deux passages aux toilettes.

### **Pas assez d'hormones**

Quand nous allons nous coucher, la glande hypophyse sécrète une hormone antidiurétique qui ralentit la production d'urine par les reins, de sorte que nous n'avons pas à nous relever pour aller aux toilettes. Certains enfants ne produisent pas encore assez de cette hormone, ce qui explique qu'ils font pipi au lit.

### **Un sommeil profond**

Les enfants énurétiques ont souvent un seuil d'éveil plus élevé que celui des autres enfants, ce qui signifie qu'ils sont si profondément endormis que le besoin d'aller uriner ne les réveille pas. Ce n'est pas pourtant une raison pour les réveiller, la nuit est faite pour dormir. Le sommeil de l'enfant est précieux pour sa croissance et son développement affectif et psychomoteur.

### **Ce n'est la faute de personne...**

Il est possible qu'aucune de ces raisons ne corresponde à votre enfant, et que cela arrive malgré tout. Ce n'est la faute de personne. Votre enfant ne peut maîtriser tout cela maintenant, mais avec votre aide, vos encouragements, de la patience et, si nécessaire, une prise en charge de l'énurésie par votre médecin, le pipi au lit ne sera bientôt plus qu'un mauvais souvenir.

### **Pourquoi les enfants font-ils pipi au lit?**

Pour mieux comprendre l'énurésie, il est utile de connaître un peu le fonctionnement des reins et de la vessie.

## **Comment le corps fonctionne**

Tout le sang qui circule dans notre corps passe par les reins pour être filtré. Une partie du liquide et des substances nutritives est renvoyée dans le sang, tandis que l'eau en trop et les déchets sont concentrés sous forme d'urine.

L'urine descend dans des tubes, appelés uretères, jusqu'à la vessie, qui est un muscle, et qui ressemble à un ballon élastique -c'est-à-dire qu'elle est rétractile et extensible. La vessie a deux fonctions: stocker l'urine d'une part, et l'évacuer d'autre part, via un autre tube appelé l'urètre.

## **Durant la nuit**

La nuit, la glande hypophyse produit une hormone antidiurétique qui dit aux reins de ralentir la production d'urine. Comme nous l'avons vu plus haut, certains enfants n'émettent encore cette hormone qu'en trop petite quantité la nuit, ainsi, leurs reins continuent de produire autant d'urine que pendant la journée. Cela pourrait expliquer pourquoi ils font toujours pipi au lit.

Il se peut d'autre part que leur cerveau ne réponde pas au signal envoyé par la vessie, ou encore qu'ils aient du mal à se réveiller.

Dans tous les cas, l'enfant ne se rend pas compte que sa vessie est pleine, il ne se lève pas, et il évacue involontairement l'urine...dans le lit.