

L'ÉNURÉSIE

QU'EST-CE QUE L'ÉNURÉSIE?

L'énurésie (incontinence nocturne, ou « faire pipi au lit ») est un terme qui désigne le fait d'uriner pendant le sommeil. C'est une chose considérée comme normale jusqu'à l'âge d'au moins 6 ans.

QUELLE EN EST LA CAUSE?

La plupart des enfants qui mouillent leur lit ont de petites vessies, qui ne peuvent contenir toute l'urine produite pendant la nuit. De plus, ils ont un sommeil profond et ne perçoivent pas le signal de leur vessie pleine. Ils ont des reins normaux. Les causes d'origine physique sont très rares et votre professionnel de la santé pourra aisément les repérer. Les problèmes émotionnels ne causent pas l'énurésie, mais ceux-ci peuvent apparaître si l'évènement est mal abordé.

Mesurez la taille de la vessie de votre enfant pour vous aider à comprendre à quel point il est important qu'il se lève pendant la nuit. Pour y arriver, demandez à votre enfant de se retenir le plus longtemps possible à au moins trois reprises. À chaque fois, demandez-lui d'uriner dans un contenant. Mesurez la quantité d'urine en onces. La mesure la plus élevée des trois peut être considérée comme étant la capacité vésicale de votre enfant. La capacité normale pour un enfant est d'une once ou plus par année d'âge.

COMBIEN DE TEMPS DURE-T-ELLE?

La plupart des enfants qui souffrent d'incontinence nocturne arrivent à contrôler leur vessie entre les âges de 6 et 10 ans. Même sans traitement, tous les enfants y parviennent à un certain moment. Les traitements pouvant entraîner des complications nuisibles doivent donc être évités. D'autre part, les traitements sans effets secondaires peuvent être tentés dès que votre enfant contrôle totalement sa vessie pendant le jour, sur une période de 6 à 12 mois.

COMMENT PUIS-JE AIDER MON ENFANT?

1. Encouragez votre enfant à se lever pour uriner pendant la nuit.

Ce conseil est plus important que tous les autres. Au moment du coucher, dites à votre enfant : « Essaie de te lever quand tu auras envie d'uriner. »

2. Facilitez l'accès aux toilettes.

Installez une veilleuse dans la salle de bains. Si la salle de bains se trouve plutôt loin, essayez une toilette portative dans la chambre de votre enfant. Les garçons peuvent s'accommoder d'un sceau.

3. Encouragez l'apport en liquides pendant la journée.

Encouragez votre enfant à boire beaucoup pendant la matinée et au début de l'après-midi. Plus votre enfant boit, plus il produira d'urine, plus sa vessie s'agrandira.

4. N'encouragez pas l'apport en liquides le soir.

N'encouragez pas votre enfant à boire pendant les 2 heures avant le coucher. Rappelez-lui

doucement de ne pas trop boire, mais ne vous inquiétez pas d'une consommation normale de liquides. Évitez les breuvages contenant de la caféine.

5. Vider la vessie au moment du coucher.

Parfois, le parent devra rappeler à l'enfant de le faire. Les enfants plus âgés peuvent préférer une affiche sur leur table de chevet, ou dans le miroir de la salle de bains.

6. Habituez votre enfant à ne plus porter de coSuches ou de culottes d'entraînement.

Bien que cette couche protectrice rende le nettoyage matinal plus facile, elle peut brimer la motivation de se lever la nuit. Utilisez des culottes d'entraînement ou des culottes absorbantes de manière sélective, pour le camping ou pour les occasions où vous passerez la nuit chez des amis ou parents. Utilisez-les seulement si votre enfant a envie de les porter. Ces culottes ne doivent être portées que rarement par un enfant de 8 ans et plus.

7. Protégez le lit de l'urine.

Les odeurs peuvent devenir problématiques si l'urine s'imbibe dans le matelas ou les couvertures. Protégez le matelas avec un couvre-matelas plastifié.

8. Faites en sorte que votre enfant participe au nettoyage matinal.

Lorsque votre enfant participe à l'enlèvement des draps souillés et qu'il les place dans la laveuse, cela l'encourage naturellement à éviter de mouiller son lit. Les enfants plus âgés peuvent effectuer cette tâche par eux-mêmes. Assurez-vous également que votre enfant prenne une douche avant d'aller à l'école, pour éliminer l'odeur de l'urine.

9. Réagissez d'une manière positive aux nuits sèches.

Félicitez votre enfant les matins où il n'a pas mouillé son lit. Créer un calendrier sur lequel vous pouvez placer des autocollants ou dessiner des visages souriants pour souligner les nuits sèches peut également aider.

10. Ne grondez pas votre enfant les nuits où il mouille le lit.

Votre enfant n'aime pas être mouillé. La plupart des enfants qui mouillent leur lit se sentent coupables et honteux par rapport à leur problème. Ils doivent être soutenus et encouragés, non pas blâmés ou punis.

Ne permettez pas aux frères et sœurs de l'enfant de le taquiner. Faites en sorte que votre demeure soit un refuge pour votre enfant. Les punitions et la pression empêcheront l'enfant de progresser et peuvent même causer des problèmes émotifs.

LORSQUE VOTRE ENFANT ATTEINT L'ÂGE DE 6 ANS

Suivez les recommandations précédentes en plus des directives proposées ci-dessous :

1. Aider votre enfant à comprendre son objectif.

Un élément essentiel pour contrôler sa miction est d'apprendre à se réveiller la nuit pour aller aux toilettes.

Le fait de se lever la nuit pour aller aux toilettes peut permettre à votre enfant de rester au sec, peu importe la taille de sa vessie ou la quantité de liquides qu'il a bu. Aidez votre enfant à en prendre la responsabilité. Certains enfants pensent que leur énurésie est le problème de leurs parents; il est important qu'ils comprennent qu'eux seuls peuvent résoudre cette situation.

2. Ayez une discussion encourageante sur le réveil autonome à l'heure du coucher.

Pour aider votre enfant à se réveiller la nuit, encouragez-le à pratiquer la routine suivante avant de s'endormir :

- a) Couche-toi sur le lit, avec les yeux fermés.
- b) Fais comme si c'était le milieu de la nuit.
- c) Fais semblant que ta vessie est pleine.
- d) Fais semblant que tu ressens une pression.
- e) Fais comme si ta vessie voulait te réveiller.
- f) Fais comme si elle te disait : « Lève-toi avant qu'il soit trop tard! »
- g) Maintenant, rends-toi à la salle de bains et vide ta vessie.
- h) Rappelle-toi de te lever pendant la nuit.

3. Pratique de réveil autonome pendant la journée.

Lorsque tu es à la maison et que tu as envie d'uriner, va à ta chambre au lieu d'aller aux toilettes. Couche-toi et fais semblant de dormir. Rappelle-toi que c'est le même signal que ta vessie t'envoie pendant la nuit. Après quelques minutes, rends-toi à la salle de bains et vide ta vessie (comme tu le ferais la nuit).

4. Réveil du parent.

Si la technique de réveil autonome ne fonctionne pas, utilisez le réveil du parent pour apprendre le bon objectif à votre enfant : uriner à la toilette pendant la nuit. C'est beaucoup plus logique que de remettre des culottes d'entraînement à votre enfant et qu'il recommence à uriner au lit la nuit (mauvais objectif). Votre responsabilité est de réveiller l'enfant; sa responsabilité est de trouver la salle de bains, et d'uriner. Vous pouvez le réveiller avant d'aller vous coucher. Faites l'essai d'avertissements progressifs (un signal minimal est le mieux) comme allumer la lumière, dire son nom, le toucher, le secouer doucement ou utiliser un réveille-matin. Si votre enfant est confus ou très difficile à réveiller, essayez à nouveau dans 20 minutes. Une fois qu'il est réveillé, il doit trouver la salle de bains sans directives et sans aide. Lorsqu'il se réveille rapidement en réponse à un son ou un toucher léger pendant 7 nuits consécutives, soit son problème est réglé, soit il est prêt pour un avertisseur d'énurésie.

5. Encouragez-le à changer ses vêtements mouillés au cours de la nuit.

Si votre enfant se mouille au cours de la nuit, il doit essayer de se lever pour se changer. Tout d'abord, si votre enfant sent une fuite d'urine, il doit tenter de la contrôler. Ensuite, il doit se dépêcher d'aller aux toilettes pour voir s'il reste de l'urine dans sa vessie. Finalement, il doit se changer et placer une serviette sèche sur la partie humide de son lit. (Vous pouvez lui faciliter cette tâche en gardant toujours un pyjama et des serviettes propres sur une chaise, près du lit.) L'enfant qui se montre motivé à effectuer ces tâches en est presque arrivé à pouvoir se réveiller à la sensation d'une vessie pleine.

LORSQUE VOTRE ENFANT ATTEINT L'ÂGE DE 8 ANS

Suivez les recommandations précédentes. Discutez avec votre professionnel de la santé au sujet de l'éventuel recours à un avertisseur d'énurésie, ou encore à un médicament, tel que mentionné ci-dessous :

1. Avertisseurs d'énurésie

Ce type d'avertisseur est utile pour apprendre à l'enfant à se réveiller lorsqu'il a besoin d'uriner pendant la nuit.

Il est déclenché par l'humidité. Un type d'alerte émet un signal sonore et l'autre type se met à vibrer suffisamment pour être agaçant. Cette approche a le taux de réussite le plus élevé (environ 70 %) de toutes les méthodes. C'est le traitement à privilégier pour tout enfant ayant une petite vessie qui mouille son lit, et qui n'arrive pas à se réveiller la nuit. Les nouvelles alarmes à transistor sont petites, légères, peuvent détecter seulement quelques gouttes d'urine, sont abordables (environ 50 \$) et faciles à installer, même par un enfant. Des enfants de seulement 5 ans veulent les utiliser. Les enfants qui utilisent ces alarmes doivent continuer à travailler sur le réveil autonome.

2. Réveil-matin

Si votre enfant ne parvient pas à se réveiller la nuit et que vous ne pouvez acheter un avertisseur, enseignez-lui à utiliser un réveil-matin ou un radio-réveil. Réglez l'alarme à 3 ou 4 heures après l'heure de coucher de votre enfant. Éloignez suffisamment le réveil-matin du lit. Encouragez votre enfant à se pratiquer à réagir à l'alarme pendant la journée, étendu sur son lit et les yeux fermés. Faites en sorte que l'enfant règle l'alarme chaque soir. Félicitez votre enfant lorsqu'il se lève la nuit, même si les draps ne sont pas secs le matin.

3. Médicaments

La plupart des enfants qui mouillent leur lit ont besoin d'un coup de main pour rester au sec lorsqu'ils ont des soirées pyjama, partent en camping, en vacances ou dans d'autres situations où ils ne dorment pas dans leur lit. Certains amènent leur réveil-matin et restent au sec en se levant pendant la nuit. D'autres bénéficient de la prise temporaire d'un médicament à l'heure du coucher. Un type de médicament (sous forme de comprimé, ou par voie nasale) permet de réduire la production d'urine pendant la nuit d'une manière sécuritaire. Un autre type de médicament (sous forme de comprimé) augmente temporairement la capacité vésicale. Au dosage recommandé il est complètement sécuritaire, mais peut être très dangereux si la dose est dépassée, ou si un frère ou une soeur plus jeune le prend. Si vous avez choisi d'utiliser un médicament, respectez soigneusement la dose, rangez la bouteille dans un endroit sécuritaire et maintenez le bouchon de sécurité bien fermé. Le principal inconvénient de ces médicaments est que lorsqu'on interrompt le traitement, l'enfant recommence à mouiller son lit. Ce n'est pas une solution à l'énurésie. Les enfants qui prennent des médicaments contre l'énurésie devraient également utiliser un avertisseur et apprendre à se lever la nuit.

À QUEL MOMENT DOIS-JE CONTACTER LE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DE MON ENFANT?

Appelez votre professionnel de la santé pendant les heures de bureau si :

- 1) La miction est douloureuse, ou cause une sensation de brûlement.
- 2) Le flux d'urine est faible, ou si l'urine s'égoutte.
- 3) Votre enfant a du mal à contrôler sa vessie le jour.
- 4) Votre enfant boit une quantité excessive de liquides.
- 5) L'énurésie de votre enfant est un problème nouveau (auparavant, votre enfant passait ses nuits au sec).
- 6) Votre enfant est âgé de plus de 12 ans.

7) Votre enfant a plus de 6 ans et après 3 mois de traitement, le programme ne semble pas l'aider.

Rédigé par Barton D. Schmitt, MD, auteur du livre « My child is sick », presses de l'American Academy of Pediatrics Books.

Publié par RelayHealth.

© 2012 RelayHealth et ses sociétés affiliées. Tous droits réservés.

Ce contenu est revu périodiquement et peut faire l'objet de modifications lorsque de nouveaux renseignements médicaux deviennent disponibles. Les renseignements sont fournis à titre informatif et éducatif et ne remplacent pas une évaluation médicale, des conseils, un diagnostic ou des traitements prodigués par un professionnel de la santé.

Telecare Nouvelle-Écosse – révisé en déc. 2012 par le groupe de travail sur les services cliniques.