

Psychologie



Enurésie nocturne

Quand l'enfant met du temps à **devenir propre...**

Heidi Van de Keere

L'entrée en maternelle: un grand jour pour votre petit bout, même si l'on est encore à quelques mois de cet événement! Mais quid s'il fait encore régulièrement pipi dans sa culotte? Et quid lorsqu'à sept ans, il va pour la première fois dormir chez un copain alors qu'il porte encore des langes la nuit? Quelle attitude adopter en tant que parent? Comment en parler avec votre enfant? Nous avons posé la question au Pr Piet Hoebeke, urologue pédiatrique, et à Eline Van Hoecke, pédopsychologue, tous deux rattachés au service d'urologie pédiatrique de l'UZ Gent.

«Nombre d'écoles insistent sur le fait que les enfants doivent être propres en journée au moment où ils entrent en maternelle. . . Et à deux ans et demi, c'est sans doute un peu trop demander, commente Eline Van Hoecke. A cet âge, il n'est en effet pas rare que la vessie n'ait pas encore une maturité suffisante pour passer la nuit ou même la journée sans accidents.» Et il ne sert à rien de vouloir forcer le processus naturel d'apprentissage de la propreté, souligne la pédopsychologue. «Bien au contraire, cela accroît le risque de problèmes de vessie ou de troubles de la fonction vésicale, ce qui peut encore retarder le moment où l'enfant sera propre. Bref, ne forcez rien; respectez son rythme naturel», insiste-t-elle.

D'après les experts gantois, il faudrait laisser aux enfants jusqu'à 3 ou 4 ans pour apprendre à être propres en journée – ce qui, chez la plupart d'entre eux, ne posera d'ailleurs aucun problème.

Pour les institutrices, il n'est évidemment pas simple d'accueillir dans leur classe des petits qui ne sont pas encore propres. A deux ans et demi, une partie des enfants ne sont toutefois pas mûrs du tout pour entrer en maternelle, fait remarquer Eline Van Hoecke. «Si non seulement ils ne sont pas propres mais que, de surcroît, leur maturité est encore insuffisante sur toute la ligne, mieux vaut sans doute les laisser encore un peu à la crèche, estime-t-elle. Par contre, si à deux ans et demi, un enfant est mûr pour la maternelle, s'ennuie à la crèche et a besoin de nouveaux défis, je suis partisane de l'envoyer à l'école. S'il n'est pas encore propre, on peut aussi envisager de le laisser un peu plus longtemps à la crèche tout en l'y stimulant davantage ou, dans la mesure où ce cas de figure ne sera de toute façon pas très fréquent, de demander aux institutrices de faire exceptionnellement preuve d'un peu plus de souplesse.»

Ouverture, attitude positive... et surtout, pas de punitions

«Pour ce qui est de la continence nocturne, nous laissons aux enfants jusqu'à 5-7 ans pour qu'elle s'installe spontanément», poursuivent Piet Hoebeke et Eline Van Hoecke. «C'est généralement à partir du moment où il leur arrive d'aller dormir chez des copains ou de partir en camp de vacances que faire pipi au lit commence à être ressenti comme socialement embarrassant. En tant que parent, il est très important d'être ouvert à ce



problème et d'en parler avec l'enfant à ces moments-là, explique Eline Van Hoecke. **Reconnaissez l'existence de l'énurésie, n'essayez pas de faire comme si de rien n'était et ne vous fâchez pas, mais montrez-vous au contraire compréhensif lorsque votre enfant a mouillé son lit. Plutôt que de rejeter la faute sur lui, voyez l'énurésie comme un problème de vessie et laissez-lui encore un peu de temps; peut-être tout rentrera-t-il spontanément dans l'ordre. . . »**

Une telle situation n'est certes pas toujours simple, et un enfant énurétique représente quelquefois une charge considérable pour sa famille, surtout si ce problème s'accompagne d'un comportement difficile; pourtant, la psychologue gantoise note que de nos jours, bien des parents parviennent à l'affronter d'une façon positive. «Ils osent en parler ouvertement, le tabou est devenu beaucoup moins marqué. Ils laissent aussi leurs enfants partir en camp de vacances ou loger chez des amis – à condition, évidemment, qu'il soit possible d'aborder le problème avec les accompagnateurs ou la maman des petits camarades. Cette ouverture, qui s'est développée au fil des 20 dernières années, est une évolution très positive: pouvoir en parler réduit en effet aussi le risque que ces petits patients soient la cible de moqueries.»

On estime que l'énurésie nocturne touche 15% des enfants âgés de 5 ans en Belgique.

Boire 6 à 8 verres...

Lorsqu'un problème d'énurésie chez l'enfant amène les parents à consulter un médecin, celui-ci commencera généralement par évaluer son comportement mictionnel et sa consommation de liquides. Eline Van Hoecke souligne que boire beaucoup durant la journée est très important, tout particulièrement pour les enfants énurétiques. «Contrairement à une idée qui reste largement répandue, ces jeunes patients doivent boire abondamment en journée afin que leur petite vessie se dilate et puisse donc retenir une quantité suffisante d'urine au cours de la nuit. **A l'âge de 6 ou 7 ans, un enfant devrait être en mesure de boire 6 à 8 verres par jour.** L'eau, surtout, est importante; les boissons gazeuses sont au contraire néfastes pour la vessie, car elles ont tendance à la stimuler, de sorte que l'enfant ressentira plus rapidement le besoin d'aller aux toilettes.»

... et se rendre aux toilettes 5 à 6 fois

Le comportement mictionnel – le nombre de fois où l'enfant fait pipi au cours de la journée – est également important: une moyenne de 5 à 6 fois par jour est dans la norme. Des mictions trop fréquentes – 10 à 20 par jour – peuvent indiquer un trouble de la fonction vésicale; l'inverse peut être le signe d'une vessie trop volumineuse. Mais en tout état de cause, adapter la consommation de boissons et les habitudes mictionnelles peut être un premier pas vers la résolution des problèmes d'énurésie.

Education vésicale, traitement médicamenteux, alarme stop-pipi

«En cas d'énurésie nocturne simple – comprenez, lorsque la capacité vésicale et la production urinaire sont relativement normales –, il suffit souvent de quelques ajustements pour résoudre le léger déséquilibre entre le volume de la vessie, la production d'urine et l'absence de réveil, explique le Pr Hoebeke. Les enfants qui produisent trop d'urine au cours de la nuit pourront bénéficier d'un traitement qui inhibe légèrement cette production nocturne (par exemple la desmopressine). Eduquer la vessie et conseiller de boire abondamment peut aussi accroître légèrement la capacité vésicale, de telle sorte que l'enfant parviendra à retenir un volume plus important au cours de la nuit. Si la vessie est suffisamment grande et que les muscles du plancher pelvien fonctionnent correctement, une alarme anti-énurésie ('stop-pipi') peut aider l'enfant à se réveiller lorsque sa vessie est pleine.» Ce dispositif éveille l'enfant dès que sa culotte est mouillée.

Eline Van Hoecke insiste sur le fait qu'il est important de bien informer l'enfant ainsi que vous, les parents, du mode de fonctionnement et de l'objectif de l'alarme. «Les chances de succès sont importantes, à condition que l'enfant et les parents soient réellement motivés. Une attitude positive et stimulante de la part de ces derniers, notamment, est capitale. Si l'enfant n'est pas soutenu et motivé lorsqu'il utilise ce dispositif, les choses sont beaucoup plus délicates.»

Piet Hoebeke souligne encore que cette énurésie non compliquée peut parfaitement être prise en charge en première ligne; l'idéal est donc de s'adresser au médecin de famille.

«La probabilité que le traitement soit couronné de succès est en effet élevée, même si les rechutes ne sont pas à exclure lors de l'arrêt d'une prise en charge médicamenteuse et s'il faut parfois une seconde alarme anti-énurésie pour résoudre définitivement le problème. Il n'en reste pas moins que, globalement, les chances de réussite tournent autour de 80%.»

Dans une petite minorité des cas, l'énurésie s'avérera plus difficile à soigner; elle devra alors être prise en charge en 2^e ou 3^e ligne – comprenez, par un spécialiste. «Cette problématique concerne des enfants avec une toute petite vessie ou une polyurie très marquée (une production d'urine très importante)», explique le Pr Hoebeke. Un traitement spécifique sera alors proposé en fonction du problème sous-jacent.

Site internet: www.nuitsseches.be



«En cas d'énurésie nocturne simple – comprenez, lorsque la capacité vésicale et la production urinaire sont relativement normales –, il suffit souvent de quelques ajustements pour résoudre le léger déséquilibre entre le volume de la vessie, la production d'urine et l'absence de réveil.»



Pr Piet Hoebeke
Urologue pédiatrique, UZ Gent

L'énurésie: la conjonction de trois facteurs

- D'après le Pr Hoebeke, trois facteurs interviennent dans l'énurésie:
 - la capacité vésicale nocturne (le volume de liquide que la vessie peut accumuler au cours de la nuit);
 - la production d'urine nocturne;
 - le sommeil proprement dit (l'enfant se réveille-t-il lorsque sa vessie est pleine?).
- L'énurésie nocturne résulte d'un déséquilibre entre la capacité vésicale et la quantité d'urine produite durant la nuit, chez un enfant qui ne se réveille pas spontanément lorsque sa vessie est pleine.
- Contrairement à ce qu'on a longtemps cru, il semble que ces enfants ne dorment pas trop profondément. Bien au contraire: le stimulus permanent que représente une vessie pleine s'accompagne plutôt d'un sommeil très superficiel, où le petit dormeur reste en permanence juste en dessous du seuil d'éveil, mais sans se réveiller réellement... et finit donc par faire pipi au lit. D'après une étude réalisée à Hong Kong, cette association de mictions nocturnes et d'un sommeil léger s'accompagnerait également de moins bonnes prestations cognitives durant la journée.

Quand faire appel à une aide professionnelle?

D'après le Pr Hoebeke, l'énurésie n'est pas plus fréquente aujourd'hui que dans le passé. «Par contre, nous observons que les parents consultent souvent trop vite, pour des enfants de 4-5 ans. Ce n'est pas nécessaire: à cet âge, la probabilité est grande que le problème se résolve de lui-même, particulièrement lorsqu'il ne se manifeste que la nuit. Si l'enfant rencontre également des difficultés en journée, nous conseillons de consulter à partir de 4 ans; si l'énurésie est exclusivement nocturne, une éventuelle intervention peut attendre jusqu'à 6 ou 7 ans. Au-delà de cet âge, une aide médicale est à conseiller afin de prévenir le plus possible les problèmes psychologiques.»

**nuits
seches.** be

SOS Pipi au lit

**Levez le tabou
Parlez-en à votre médecin!
www.nuitsseches.be**

