

LA RAISON DES NUITS TREMPÉES

Pourquoi? Tout simplement parce qu'il n'y peut rien. Votre enfant ne mouille pas son lit parce qu'il n'aime pas l'école ni qu'il cherche à attirer votre attention. Il ne mouille pas son lit parce qu'il est trop paresseux pour se rendre aux toilettes la nuit ni parce qu'il tente de vous rendre la vie difficile.

L'énurésie nocturne est un problème physique provoqué par plusieurs facteurs différents. Parmi ceux-ci, on retrouve :

- **des facteurs génétiques** : les enfants de parents qui ont mouillé leur lit lorsqu'ils étaient jeunes sont plus susceptibles de mouiller leur lit, eux aussi. Si les deux parents étaient énurétiques dans leur enfance, le risque pour que leur enfant soit affecté est encore plus grand - jusqu'à 85 % comparativement à 15 % pour les enfants sans antécédent familial d'énurésie nocturne.
- **un déséquilibre des messagers** : pendant le sommeil, nous produisons des messagers qui signalent à l'organisme de ralentir la production d'urine pour que nous n'ayons pas à nous rendre aux toilettes toute la nuit. Certains enfants n'émettent pas suffisamment de ces messagers, et leur vessie se remplit davantage que celle des enfants qui produisent des quantités normales.
- **le développement tardif du système nerveux** : chez certains enfants, la partie du système nerveux chargée de reconnaître que la vessie est pleine et d'avertir l'enfant de s'éveiller pour uriner normalement peut ne pas se développer aussi rapidement que chez les autres.
- **une vessie de faible volume** : si la vessie de votre enfant ne s'est pas encore développée complètement, elle peut ne pas être suffisamment grande pour contenir toute l'urine produite pendant la nuit ; elle se remplit alors de façon excessive, ce qui amène l'enfant à mouiller son lit.

Il se peut que l'énurésie nocturne soit le signe d'un autre désordre médical sérieux comme une infection ou un autre problème du système urinaire, le diabète, l'apnée du sommeil ou la constipation - ce qui représente une autre bonne raison de consulter le médecin qui soigne votre enfant si les nuits mouillées sont une source de difficultés au sein de votre foyer. Parfois, un événement stressant peut aussi devenir un déclencheur de l'énurésie nocturne.

Bien que toutes ces causes soient hors du contrôle de l'enfant, plusieurs parents croient toujours à tort que si leur enfant mouille son lit, c'est parce qu'il cherche à attirer l'attention, qu'il se rebelle contre ses parents, qu'il se laisse aller exprès ou qu'il vit d'autres problèmes de nature émotionnelle. Des études ont pourtant montré que les enfants qui mouillent leur lit possèdent, au début de leur désordre, un profil psychologique semblable à celui des autres enfants. Il semble plutôt que l'augmentation de l'incidence de problèmes liés à une faible estime de soi, au stress et à d'autres manifestations psychologiques anormales chez les

enfants énurétiques soit le résultat même de l'énurésie nocturne - et que ces problèmes ne soient donc pas le motif premier expliquant pourquoi l'enfant mouille son lit.