

Mon enfant fait pipi au lit : ce que je dois savoir

Le site du Docteur Guy LE GOAS

Adresse du site : www.docvadis.fr/guy-legoas



Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

L'énurésie est le terme médical pour parler du « pipi au lit ». Elle peut être primaire ou secondaire, ce qui déterminera la manière de traiter.

Qu'est-ce que l'énurésie ?

L'énurésie désigne le fait d'uriner inconsciemment et involontairement durant le sommeil (la nuit ou le jour pendant la sieste). On parle d'énurésie primaire si votre enfant n'a jamais réussi à maîtriser sa vessie la nuit et d'énurésie secondaire si, après une période de propreté de trois à six mois (voire un an), le « pipi au lit » réapparaît.

Pourquoi mon enfant est-il énurésique ?

Différentes causes peuvent être impliquées. Pour une énurésie primaire, on cite :

- L'immaturation de la vessie : un retard dans la mise en place des réflexes des nerfs et des muscles contrôlant la vessie.
- L'hérédité : près de 50 % des enfants énurétiques ont au moins un parent qui a été énurétique.
- Un trouble hormonal qui provoque une surproduction d'urine durant la nuit.
- Une difficulté à se réveiller.
- Une maladie organique (constipation chronique, diabète...) ou une malformation de l'appareil urinaire.

Pour une énurésie secondaire, un facteur psychologique est souvent impliqué :

- Trouble affectif ou relationnel.
- Naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur.
- Difficulté familiale, divorce des parents.
- Changement d'école, déménagement.
- Intimidation par d'autres enfants.
- Emotions.

Existe-t-il des facteurs déclenchant l'énurésie ?

Oui. Les chocs émotionnels, la constipation, les troubles du sommeil, des troubles psychomoteurs, la passivité des parents dans l'apprentissage de la propreté peuvent constituer des facteurs déclenchant l'énurésie.

Quels traitements seront prescrits à mon enfant ?

Un traitement ou des méthodes adaptées sont proposés en fonction du type d'énurésie de votre enfant. Il existe des thérapies :

- Utilisant une alarme pour réveiller votre enfant, dès qu'il commence à mouiller son lit.
- Organisées autour de la mise en place d'un calendrier mictionnel, où votre enfant note ses progrès et gagne en motivation.
- Où on apprend à votre enfant à se retenir d'uriner sur des périodes de plus en plus longues.

Il existe aussi différents types de médicaments efficaces prescrits en fonction des troubles. Si l'énurésie est liée à un trouble affectif, une prise en charge psychologique sera recommandée. D'autres types d'approche existent et peuvent vous être proposés en fonction du cas précis de votre enfant : acupuncture, hypnose, homéopathie, thermalisme... Les différents traitements doivent être décidés en concertation avec votre médecin.

Dois-je éviter de lui donner certaines boissons ou certains aliments ?

Oui. Il est recommandé d'éviter les produits à base de caféine : boisson gazeuse type cola, chocolat chaud, barre de chocolat.

Quels conseils puis-je donner à mon enfant ?

Vous devez lui expliquer, en termes simples, ce qui se passe, sans le ridiculiser, ni le culpabiliser ni le punir. Vous pouvez lui rappeler de ne pas boire dans les deux heures qui précèdent le coucher, de bien vider sa vessie avant d'aller au lit. Vous pouvez lui mettre une veilleuse allumée à côté de son lit et lui dire de ne pas hésiter à se lever la nuit.

Il est important de dédramatiser et de banaliser les conséquences du pipi au lit. Pour cela, il faut mettre en place des mesures susceptibles de faciliter la vie de l'enfant et de sa famille (protection du matelas...). Il est essentiel que l'enfant préserve l'estime de soi : il faut éviter de le forcer à porter des couches (infantilisantes et humiliantes pour certains enfants).