

Pipi au lien, patience !

L'énurésie nocturne est un problème banal car 10 % des enfants de plus de 5 ans en souffrent et pourtant lorsqu'on y est confronté, on ne sait comment réagir.

Doctissimo répond à toutes vos questions.

Entre 2 et 5 ans, presque tous les enfants deviendront naturellement propres. Alors inutile de s'inquiéter trop tôt si votre enfant n'arrive pas à "se retenir". Découvrez les signes qui doivent vous amener à consulter.

Le petit dernier fait encore pipi au lit ? Avant de s'inquiéter ou de dramatiser, avez-vous pensé à quelques astuces pratiques pour tenter de désamorcer le problème et surtout lui faciliter la vie ?

Quand s'inquiéter ?

Entre 2 et 5 ans, presque tous les enfants deviendront naturellement propres. Au fil du temps, la maturation des mécanismes de la continence permet de contrôler la miction. Alors inutile de s'inquiéter trop tôt si votre enfant n'arrive pas à "se retenir" la nuit. Les signes qui doivent vous amener à consulter.

Pipi au lit vers 18 mois, l'enfant sait signaler que sa couche est mouillée. Entre 20 et 30 mois, il est propre pendant la journée, et entre 30 et 40 mois, avec l'aide de ses parents, propre la nuit. Puis il devient propre de façon autonome. Quelques accidents nocturnes sont possibles et sûrement pas dramatiques.

Ainsi encore un enfant sur deux entre 3 et 4 ans fait pipi au lit, et c'est parfaitement normal !

Si il est conseillé de boire de l'eau régulièrement, pour nettoyer le système de vidange que constitue le rein et la vessie, inutile de lui donner à boire avant le coucher : certains enfants ont du mal à s'éveiller la nuit ou fabriquent trop d'urines pendant le sommeil.

Le moment de consulter

Si le problème perdure et que vous vous sentez perdre pied, il est temps de prendre son petit souci à bras le corps, sans dramatiser.

Première raison de consulter, ses pipis au lit nuisent à sa vie sociale : il n'ose pas aller dormir chez un copain, il n'envisage même pas la colonie de vacances de ses rêves. En bref, il ne peut plus agir comme un enfant de son âge. Il est alors temps d'essayer de le sortir de ce cercle vicieux.

Seconde bonne raison d'aller voir votre médecin de famille : il est perturbé psychologiquement. Il en parle beaucoup ou au contraire il s'en cache, il pleure sans raison ou pour une raison qu'il pense inavouable, il semble avoir un problème à l'école ou un gros changement vient de se produire dans sa vie : Il faut alors ne pas laisser perdurer la situation.

> Dr Brigitte Blond

Le pipi au lit, un vrai souci

Au-delà de 5 ans (et avant 12 ans), 11 %, soit un peu plus d'un enfant sur dix a encore des difficultés de maîtrise de ses mictions. Et il n'est pas question aujourd'hui de se contenter d'un "ça va passer en grandissant" parce que l'on sait que le problème ne se résout pas toujours seul : 1 % des enfants énurétique le resteront à l'âge adulte. Par ailleurs, faire pipi au lit peut être un véritable handicap social, à sa petite échelle (grande pour lui !).

L'énurésie nocturne primaire isolée, le classique "pipi au lit", fait le gros bataillon des troubles urinaires de l'enfance. Sa définition est consensuelle : l'enfant énurétique est plutôt un garçon, de plus de 5 ans qui n'a jamais été propre pendant son sommeil. Il a par ailleurs acquis le contrôle de ses mictions la journée dans des délais normaux.

Des rythmes à respecter

Avant de s'inquiéter et de consulter, mieux vaut s'assurer que l'enfant fait pipi correctement, et en particulier dans la journée. Autrement dit, il doit ne pas trop se retenir et demander à aller aux toilettes dès que le signal de "trop-plein" se manifeste, sans attendre le dernier moment. Puis s'installer correctement, les jambes non entravées par la culotte ou le pantalon, pour faire pipi sereinement jusqu'à la dernière goutte. A prévoir, des mouchoirs en papier pour s'essuyer, car à l'école, les toilettes sont parfois sommaires. Cinq à six pauses pipi dans la journée est une bonne moyenne.

Enurésie et conséquences psychologiques

Environ 10 % des enfants font encore pipi au lit après 5 ans. Et ce trouble a d'importantes répercussions psys. D'ailleurs, son origine est parfois dans la tête même si ce n'est pas la majorité des cas. Et le traitement passe souvent par la consultation d'un psy. Petit tour d'horizon des liens entre l'énurésie et le moral des bambins.

Votre enfant a toujours quelques accidents la nuit ? Mais au fait, quand est-ce qu'on parle d'énurésie, le fameux pipi la nuit ? Schématiquement, on peut repérer les différentes étapes des phases de propreté :

- * A partir d'un an et demi, bébé sait qu'il a fait pipi dans sa couche ;
- * Entre un an et demi et deux ans et demi, il apprend à être propre durant la journée ;
- * Autour de trois ans ± quatre ans, il devient propre la nuit (avec éventuellement quelques accidents rares).

Normalement, tous les enfants sont propres la nuit à 5 ans au plus tard, 6 pour les retardataires. Mais 10 % des bambins ne sont toujours pas propres après cet âge.

Des causes psys ?

On peut suspecter une cause psy quand un enfant, après avoir été propre plusieurs mois, se met tout à coup à refaire pipi au lit. On appelle cela une énurésie secondaire. Cela traduit souvent une anxiété, un stress face à une situation nouvelle : naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, déménagement, changement de classe, séparation des parents... Mais ce type d'énurésie ne représente que 20 % des cas. Les 80 % restants sont des énurésies dites primaires : l'enfant n'a jamais réussi à être propre la nuit. Dans ce cas, il s'agirait d'un problème physiologique : problème hormonal, vessie trop petite.

Des conséquences psys

Même si le pipi au lit n'a pas forcément des causes psys, il a toujours un retentissement psychologique important. La plupart des enfants se sentent ainsi honteux et perdent leur confiance en eux. Or cela handicape bien souvent la vie sociale : selon une étude menée sur les enfants énurétiques* :

- * 42 % refusent d'aller dormir chez un copain ;
- * 38 % ne veulent pas partir en colonie ;
- * 11 % ne veulent pas partir de chez eux du tout !

Et le retentissement est très important : anxiété, troubles du sommeil, irritabilité sont courants chez ces enfants qui vont des fuites nocturnes.

Des solutions psys ?

En cas d'énurésie, il est bien sûr important de consulter un médecin, qui pourra identifier la situation problématique à l'origine du trouble. Avant tout, il faut dédramatiser la situation auprès de l'enfant, lui faire comprendre qu'il n'est pas le seul, et que ce petit problème est passager et se soigne. Puis il faut éliminer une cause environnementale simple : un coucher sans aller aux toilettes, une prise de boisson trop importante le soir, etc. La mise en place de bonnes habitudes est souvent efficace :

- * Le faire boire plus pendant la journée, et moins le soir (en limitant aussi les soupes !) ;
- * Etablir le rituel d'aller faire pipi juste avant d'aller se coucher ;
- * Laisser une petite veilleuse pour aller aux toilettes la nuit ;
- * Evitez de le punir ☿ chaque fois, cela aura toujours l'effet inverse !

Si avec quelques conseils, le trouble ne disparaît pas au bout de quelques semaines, il faudra envisager un problème plus important. En cas d'énurésie secondaire, consulter un spécialiste s'impose : il pourra identifier la source d'anxiété pour l'enfant. La solution sera alors pour les parents d'essayer de combler le manque ou résoudre le problème familial qui inquiète l'enfant. La parole est essentielle.

Si toutefois il s'agit d'un trouble physiologique (énurésie primaire notamment), il faut envisager d'autres solutions pour résoudre le problème. Cela passe par exemple par le fameux Stop-pipi, une alarme qui réveille l'enfant dès qu'il commence ☿ uriner dans le lit.

Pipi au lit : halte aux idées reçues

On connaît aujourd'hui de mieux en mieux l'énurésie. Pourtant de nombreuses idées reçues circulent encore et les attitudes adoptées ne sont pas toujours appropriées.

Ce qu'il faut savoir pour aider au mieux un enfant faisant pipi au lit.

Le pipi au lit, c'est toujours psy !

Non, les facteurs déclenchants de l'énurésie peuvent être d'origines psychologiques, mais ce n'est pas toujours le cas. Il faut savoir qu'il y a deux types d'énurésie, la plus fréquente, dite primaire, a pour origine vraisemblable l'immaturation de certaines fonctions, en particulier de la vessie. A l'inverse, la majorité des énurésies secondaires sont provoquées par des facteurs psychologiques tels qu'un déménagement, des problèmes scolaires, une séparation

Il n'y a rien à faire

Au contraire, il ne faut pas négliger ce problème. Pour votre enfant, son confort, l'estime qu'il a de lui-même. Sans dramatiser, il est important de lui montrer que vous vous intéressez aux difficultés qu'il rencontre. Consulter un médecin fait partie de la solution mais ce n'est pas tout. Vous pouvez aussi

l'aider en le responsabilisant, notamment en l'incitant à mettre lui-même ses draps dans la machine, en lui donnant quelques astuces, par exemple, éviter de boire avant d'aller se coucher.

L'énurésie, c'est rare

Non, en France, on estime qu'environ 450.000 enfants sont énurétiques. Dans le détail, ces difficultés toucheraient 15 % des enfants de 5 ans, 8 ± 10 % des enfants de 8 ans, et 2 ± 3 % des adolescents.

Il ne faut pas leur mettre des couches parce que cela les infantilise.

C'est faux. Il faut surtout permettre à l'enfant de passer des nuits sereines et lui éviter de se réveiller dans un lit trempé. Il existe aujourd'hui des sous-vêtements de nuit discrets et absorbants qui ne ressemblent en rien à des couches (ce sont des slips pour les garçons et des petites culottes pour les filles) et permettront de régler une partie du problème.

Il faut le réveiller pour qu'il aille aux toilettes dans la nuit

Non, inutile de réveiller votre enfant, cela ne sert à rien, sinon perturber un peu plus ces nuits et les vôtres. L'énurésie peut être due à plusieurs facteurs et en particulier à un facteur hormonal. L'hormone censée mettre sa vessie au repos la nuit continue de lui ordonner de se remplir. Si vous l'emmenez aux toilettes (et donc que vous l'aidez à vider sa vessie) sa vessie se remplira à nouveau.

Il fait pipi au lit car il dort trop profondément

Non, les enfants énurétiques ne dorment pas trop profondément mais ont certainement plus de difficultés à se réveiller. Quoi qu'il en soit ce n'est pas la cause de leur énurésie. Pour connaître l'origine du problème d'un enfant, il est important de consulter un médecin.

Il faut qu'il se débrouille tout seul

Oui et Non. Il est important de responsabiliser l'enfant, de lui apprendre à changer ses draps et de faciliter son autonomie. Mais attention à ne pas le laisser s'isoler avec ses difficultés ou feindre l'indifférence. Il faut savoir le rassurer, lui montrer que vous êtes concernés et que vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour trouver une solution.

Inutile de consulter, ça se passe tout seul

Non, il faut au contraire consulter. Non pas parce que l'énurésie est une maladie - ce n'en est pas une - mais pour aider l'enfant à reprendre confiance en lui, tenter de trouver une solution et pour poser un vrai diagnostic. Il est en effet important de s'assurer qu'il s'agit bien de "simples pipis au lit" et non pas d'une maladie rénale, d'un diabète ou d'une infection urinaire.

> *Aude Maréchaud*