



la fiche conseil

l'énurésie



Faire pipi au lit est un problème désagréable qui touche majoritairement des enfants, parfois des plus grands. Conseils pour y remédier.

Comment le corps réagit

Habituellement, l'enfant devient propre de jour comme de nuit entre 3 et 5 ans. L'énurésie nocturne – que l'on nomme aussi «pipi au lit» – désigne l'émission d'urine inconsciente et involontaire d'urine durant le sommeil chez un enfant de plus de 5 ans. Celle-ci concerne 10 à 15% des enfants de 5 à 6 ans, plus fréquemment des garçons, ainsi que 1% des adolescents. A noter qu'un tiers des enfants énurétiques mouillent leur lit au moins trois fois par semaine.

En cause notamment, l'hérédité – 30 à 60% des cas –, une difficulté à émerger du sommeil lorsque la vessie est pleine, une anomalie de la sécrétion d'hormone antidiurétique qui entraîne une augmentation du volume des urines voire une vessie de petit volume. Un retard de maturation du contrôle du sphincter de la vessie peut aussi expliquer le problème, avec un taux de guérison spontané de 15% par année chez les enfants âgés de 5 à 10 ans.

L'énurésie nocturne peut également révéler un mal-être, une colère ou un chagrin non exprimés, probablement en lien avec une situation de vie (divorce, arrivée d'un nouvel enfant dans la famille...). Baisse de l'estime de soi, isolement social – l'enfant évite d'aller dormir chez des amis par exemple – découragement des parents, punitions... On l'aura compris, même si l'énurésie s'améliore avec le temps, il reste important d'en parler avec un spécialiste afin d'aider l'enfant sans attendre.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Faites uriner l'enfant avant le coucher.
- La nuit, ne le réveillez pas pour l'emmener aux toilettes: vous lui permettrez ainsi d'acquérir le réflexe de se lever lorsque sa vessie est pleine.
- Ne lui mettez pas de couches et apprenez-lui à changer de pyjama s'il est mouillé. Un linge sec à proximité de son lit lui permettra de recouvrir la zone humide si nécessaire.
- Facilitez-lui l'accès aux toilettes durant la nuit (veilleuse par exemple).
- Donnez à votre enfant un tiers de l'apport quotidien en liquides le matin et évitez les boissons et autres soupes en abondance après 18 h.
- Aidez votre enfant à se responsabiliser face à ce problème. Il pourra alors se réjouir des progrès accomplis.
- Dédramatisez! L'énurésie est un problème courant jusqu'à l'âge de 10 ans et même plus. Elle finit toujours pas guérir, généralement spontanément.

Le conseil plus

Persistance de l'énurésie, baisse de l'estime de soi, isolement social, répercussions familiales, traitement médicalement... Une prise en charge médicale ne peut être que bénéfique pour l'enfant. En officine, outre divers conseils vous trouverez un appareil à piles qui produit une sonnerie dès que l'enfant commence à uriner avec une guérison possible dans les trois mois. L'homéopathie propose quant à elle divers remèdes adaptés aux causes de l'énurésie, d'autres pour renforcer la vessie. Mal-être et émotions sont en cause? Sur conseil d'un(e) spécialiste en officine, les Fleurs de Bach s'avèrent de précieuses alliées.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

