

## Que pouvez-vous faire ?

**Montrez-vous compréhensif.** Il est important que toute la famille comprenne que l'enfant n'est pas fautif.

**Veillez à ce que les enfants boivent suffisamment, surtout pendant la journée.** Le lait ainsi que les boissons gazeuses et riches en théine ou en caféine sont à éviter durant l'après-midi et surtout durant la soirée.

**Invitez régulièrement les enfants à aller faire pipi,** pendant la journée ainsi qu'avant le coucher.

**Utilisez des culottes absorbantes durant la nuit.** Faire pipi au lit cause toutes sortes de désagréments pratiques, tant pour vous que pour votre enfant. Dans l'attente d'un traitement médical plus poussé, des culottes adaptées peuvent éviter ces désagréments et contribuer au confort du sommeil. Elles ressemblent à de vrais sous-vêtements, sont discrètes et sont en vente dans tous les supermarchés (jusqu'à 15 ans).

**Parlez-en avec votre médecin** si votre enfant a plus de 5 ans et fait encore fréquemment pipi au lit. Votre médecin vous accompagnera tout au long du traitement.

## Qu'est-ce que nuitssèches.be ?

Nuitssèches.be est le Centre belge d'information sur le phénomène de l'énurésie nocturne. Cette association a pour but de fournir des informations, des conseils et des solutions pour des enfants qui font pipi au lit. Nuitssèches.be réunit des spécialistes et médecins qui ont créé ensemble un site Web. Le site s'adresse aux parents, enfants, enseignants, médecins... et a pour but de briser les tabous autour de ce problème.

[www.nuitsseches.be](http://www.nuitsseches.be)

nuits  
sèches .be

C'est possible !



Centre belge d'information  
sur l'énurésie

Une initiative des spécialistes et généralistes

S.O.S.  
Pipi au lit

Le pipi au lit est plus fréquent que l'on ne croit. Des milliers d'enfants dans notre pays y sont confrontés quotidiennement. Ce problème fait aussi l'objet d'un certain tabou, ce qui explique qu'on en parle relativement peu.

Cette brochure vous aide à comprendre en quoi consiste l'énurésie nocturne et comment vous pouvez y remédier.



## Quand parle-t-on d'énurésie nocturne ?

L'énurésie se définit comme la **perte involontaire et inconsciente d'urine** pendant le sommeil, survenant à un âge où la propreté est normalement acquise par l'enfant. La plupart des enfants acquièrent le réflexe de la propreté nocturne entre l'âge de 3 et 5 ans.

L'énurésie nocturne touche **10 % des enfants** âgés entre 6 et 7 ans. Dans une classe de première année, l'énurésie nocturne touche donc facilement un voire plusieurs enfants.

## Quelles sont les causes ?

L'énurésie nocturne est un problème d'ordre médical. **Les punitions n'ont donc pas lieu d'être.** Trois facteurs jouent un rôle important :

**Capacité de réveil :** L'enfant ne se réveille pas lorsque sa vessie est pleine, ni lorsqu'elle se contracte brusquement. Ce phénomène que les parents assimilent souvent à un sommeil trop profond est en réalité dû à une immaturité du système de réveil de l'enfant.

**Production d'urine très importante pendant le sommeil :** Normalement, la production d'urine diminue pendant le sommeil. Chez un quart des énurétiques, ce n'est pas le cas. Conséquence : l'enfant produit plus d'urine que ce que peut en contenir sa vessie. Comme il ne se réveille pas facilement ce n'est que le matin qu'il constate qu'il a mouillé ses draps.

**Hyperactivité de la vessie :** La vessie est hyperactive lorsqu'elle se contracte brusquement et de façon involontaire. Cela peut se produire aussi bien pendant la journée que pendant la nuit. L'enfant est surpris et lorsqu'il ne se réveille pas suffisamment à temps, il mouille ses draps.

Pour plus d'information, consultez [www.nuitsseches.be](http://www.nuitsseches.be)

## Comment l'énurésie nocturne est-elle traitée ?

Il existe différents moyens de traiter l'énurésie nocturne :

### Conseils en matière de consommation de liquides et d'aliments, d'habitudes mictionnelles et de calendrier nocturne

Le médecin vous donnera des conseils en matière de consommation de liquides, d'aliments et d'habitudes mictionnelles. Il ne faut cependant pas s'attendre à des « miracles ». Ce traitement est avant tout destiné à mieux appréhender le problème de l'énurésie nocturne.

### Système d'alarme et desmopressine

Deux types de traitement peuvent être prescrits : un système d'alarme et la desmopressine. Le système d'alarme relève d'une thérapie comportementale et la desmopressine est un médicament qui augmente la concentration de l'urine. Pour les enfants qui ne réagissent pas suffisamment à ces traitements, une prise en charge plus spécifique peut être indiquée.

Pour toute information, consultez votre médecin.

