

Énurésie nocturne (mouiller le lit)

Par le personnel de SickKids

Découvrez à quel âge la plupart des enfants apprennent à bien contrôler leur vessie la nuit. Apprenez aussi quelles sont les causes de l'incontinence nocturne et ce que vous pouvez faire pour aider votre enfant.

À retenir

- L'énurésie nocturne est courante chez les jeunes enfants.
- Chaque enfant maîtrise sa miction à son propre rythme.
- Il est recommandé de consulter un médecin si, lorsque votre enfant a plus de six ans, il a du mal à maîtriser sa miction le jour et la nuit.
- Vous pouvez aider votre enfant en le rassurant et en lui rappelant doucement d'aller aux toilettes.
- Le fait de punir ou d'humilier un enfant ne l'aidera pas à mieux maîtriser sa vessie.

En quoi consiste l'énurésie nocturne?

L'énurésie nocturne, qu'on appelle parfois aussi incontinence urinaire nocturne, survient quand les enfants ne peuvent pas se retenir d'uriner la nuit. Ce trouble est nettement différent de l'énurésie diurne.

Causes de l'énurésie nocturne

La plupart du temps, votre enfant mouillera le lit simplement parce qu'il dort d'un sommeil profond et ne se réveille pas quand sa vessie est pleine.

La tendance à mouiller le lit est souvent de famille. Si vous l'avez fait vous-même, votre enfant risque davantage de présenter une incontinence urinaire aussi.

Dans des cas très rares, le diabète de type 1 ou une anomalie congénitale (présente à la naissance) des voies urinaires peut causer l'énurésie nocturne. Cependant, ces troubles entraînent également l'énurésie diurne. Si votre enfant ne présente pas de symptômes d'incontinence urinaire durant la journée, soyez rassuré, car il est probable qu'il sera tout à fait bien portant.

Certains enfants peuvent recommencer à mouiller le lit alors qu'ils étaient propres si des changements (par exemple, le fait d'habiter un nouveau domicile, la naissance d'un frère ou d'une sœur ou la fréquentation d'une nouvelle garderie) se produisent dans leur vie. Si votre enfant recommence à mouiller le lit après avoir été propre pendant une longue période, demandez-lui ce qui ne va pas et essayez de l'aider à composer avec le changement qui le bouleverse.

Quelle est l'incidence de l'énurésie nocturne?

L'énurésie nocturne est courante chez les jeunes enfants. Environ 20 p. cent des enfants âgés de cinq ans mouillent le lit, et ce pourcentage passe à approximativement 2 p. cent chez les adolescents de quinze ans.

Très peu d'enfants restent secs la nuit avant d'avoir atteint l'âge de trois ans. La plupart commencent à être propres la nuit entre trois et huit ans. Avant que votre enfant atteigne cette étape clé, votre patience et votre compréhension lui seront bénéfiques.

La miction (écoulement de l'urine) involontaire et inconsciente la nuit est un stade normal du développement de votre enfant. La majorité des enfants seront propres pendant la journée bien avant de l'être la nuit. N'envisagez pas l'énurésie nocturne comme un échec de l'apprentissage de la propreté. Chaque enfant prend de la maturité et maîtrise la miction à son propre rythme.

Traitement de l'énurésie nocturne

Si votre enfant mouille le lit, son médecin peut lui prescrire une hormone appelée desmopressine (DDAVP). Toutefois, ce traitement est temporaire et la desmopressine ne doit être utilisée que lorsque votre enfant se rend à une pyjamade ou à un camp où il passe la nuit.

Si le médecin trouve une cause physiologique pour l'énurésie diurne de votre enfant comme une infection des voies urinaires, il pourrait prescrire des médicaments tels que des antibiotiques.

Comment aider votre enfant à cesser de mouiller le lit

La plupart des enfants cessent de mouiller le lit sans traitement. Voici des conseils qui vous seront peut-être utiles jusqu'au moment où votre enfant sera propre.

À faire

- Rassurez votre enfant en lui expliquant que ce n'est pas sa faute quand il mouille son lit et que la situation s'améliorera au fil du temps.
- Encouragez-le à aller aux toilettes avant de se mettre au lit ou rappelez-lui doucement.
- Demandez-lui d'aller aux toilettes au début de la routine du coucher et d'y retourner juste avant de se mettre au lit. Une routine complète de rééducation de la vessie peut aussi être profitable.
- Rappelez-lui de se lever la nuit pour aller aux toilettes.
- Assurez-vous qu'il peut se rendre de sa chambre à coucher aux toilettes sans obstacles.
- Installez une housse en plastique sur son matelas.
- Le matin, faites participer votre enfant à toute routine de lavage sans qu'il perçoive cela comme une punition ou qu'il se sente humilié.

À éviter

- N'encouragez pas votre enfant à ne pas mouiller le lit et n'ayez pas recours au renforcement positif quand il reste sec. Cette méthode n'est plus recommandée, car elle peut indirectement le faire sentir honteux les nuits où il mouille le lit.
- Ne « soulevez » pas votre enfant de son lit durant la nuit (le réveiller pour aller uriner), car souvent cela ne vaut pas le coup.
- Même si on peut facilement éprouver de la frustration quand on doit constamment laver les draps de son enfant, n'usez pas de punitions ni de l'humiliation auprès du vôtre enfant parce qu'il mouille le lit.
- Ne laissez pas les autres membres de la famille blaguer de l'énurésie nocturne de votre enfant ou le taquiner à ce sujet.

Quand consulter un médecin parce que votre enfant mouille le lit

Vous devriez amener votre enfant chez son médecin s'il se remet subitement à mouiller le lit après une période d'entière propreté de six mois. Bien que certains cas d'énurésie sont causées par des changements de la vie, un médecin devrait également examiner votre enfant pour confirmer qu'aucune maladie sous-jacente est responsable.

Vous devriez également peut-être le consulter:

- si l'énurésie survient le jour et la nuit et que votre enfant a plus de six ans
- si cette affection perturbe votre enfant et l'empêche d'aller aux pyjamades ou à un camp où il passe la nuit.

Le médecin de votre enfant vous renseignera au sujet des possibilités de traitement.

Dernières mises à jour: octobre 06 2014