

Le pipi au lit

Quelle aide les parents
peuvent-ils apporter?

FERRING
PHARMACEUTICALS

Le pipi au lit est plus courant que vous le croyez¹

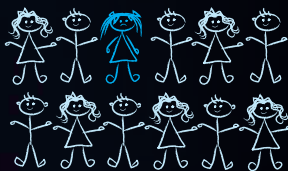
Il est important de savoir que vous n'êtes pas seul(e) à être confronté(e) à ce problème. Le pipi au lit n'est pas un sujet dont on discute souvent et librement avec d'autres parents, mais il s'agit d'un problème courant et votre enfant n'est certainement pas le seul à rencontrer ces difficultés.

Les études ont mis en évidence que^{2,3}

À 4 ans et demi



1 enfant sur 5
fait pipi au lit de temps en temps
(moins de deux fois par semaine)



1 enfant sur 12
fait pipi au lit plus fréquemment
(deux fois ou plus par semaine)

À 9 ans



1 enfant sur 12
fait encore pipi au lit
occasionnellement*

* le pipi au lit diminue généralement avec l'âge

En Europe, on estime que plus de cinq millions d'enfants font pipi au lit.² Au Royaume Uni, il s'agit de l'affection chronique la plus courante chez les enfants après l'asthme touchant plus d'un demi-million d'enfants âgés de 5 à 16 ans.³



Quelle est la définition du pipi au lit?

Le pipi au lit, également appelé incontinence nocturne ou énurésie nocturne, est une fuite incontrôlable d'urine en quantité minimale pendant le sommeil.⁴ Le terme **incontrôlable** est très important car il atteste qu'il s'agit d'un comportement involontaire de l'enfant. Beaucoup plus de garçons que de filles tardent à devenir propres la nuit. Le pipi au lit est donc subdivisé en deux types, selon qu'il se produit uniquement la nuit (cette brochure traite uniquement de ce cas de figure) ou selon que l'incontinence est aussi présente pendant la journée, associée à d'autres symptômes.

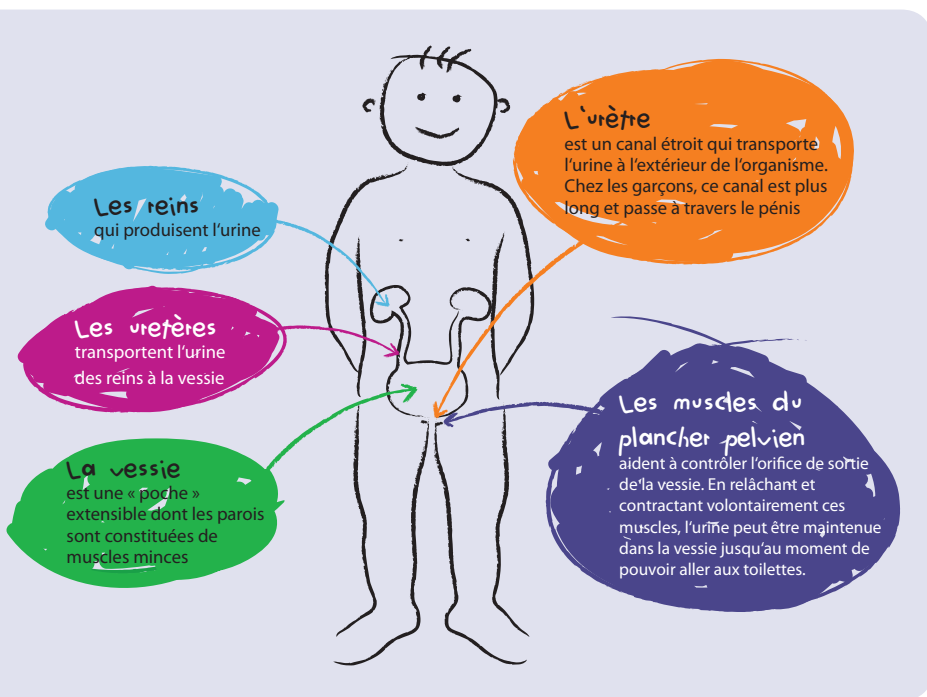
La plupart des enfants souffrent de ce que l'on appelle une **énurésie primaire**, ce qui signifie qu'ils n'ont jamais été propres. Contrairement à une croyance répandue, l'énurésie primaire n'est pas un problème psychologique. **L'énurésie secondaire** apparaît chez les enfants qui ont été auparavant propres pendant au moins 6 mois et qui commencent à faire pipi au lit pour une raison ou une autre. Les causes de cette affection sont nombreuses, mais sont souvent associées à des changements ou des bouleversements importants dans la vie de l'enfant, tels qu'un changement d'école ou de garderie, la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, la mort d'un proche ou un déménagement. Dans la plupart des cas, il y a cependant une raison médicale sous-jacente au pipi au lit qui justifie une consultation chez votre médecin pour en discuter.

Il n'est pas normal pour un enfant de plus de 5 ans de faire pipi au lit régulièrement et il est recommandé aux parents de demander de l'aide médicale.⁵



Le système urinaire

Comment il fonctionne (ou devrait fonctionner)



Au cours de la journée, la vessie se remplit progressivement d'urine provenant des reins. La vessie ressemble à une poche extensible qui se dilate, lui permettant ainsi de contenir le volume de liquide qu'elle renferme. Lorsqu'elle a atteint sa capacité maximale, elle commence à se contracter et envoie un message au cerveau lui indiquant qu'elle doit être vidée. La vessie se contracte lorsqu'elle se vide laissant alors s'écouler l'urine.

Les enfants commencent à prendre conscience de la sensation de devoir vider leur vessie vers l'âge de 2 à 3 ans et apprennent progressivement à contrôler leur envie de faire pipi jusqu'à ce qu'ils puissent aller aux toilettes. La majorité des enfants réussissent à contrôler correctement leur vessie dans la journée vers 3 - 4 ans - les filles sont généralement plus précoces que les garçons. À ce stade, il est tout à fait normal pour des enfants de 4 ans de faire pipi au lit pendant la nuit et d'avoir de temps en temps des accidents dans les années qui suivent.

Quelles sont les raisons du pipi au lit ?

On sait que le pipi au lit est « plurifactoriel », c'est-à-dire qu'il y a plusieurs raisons différentes qui, isolément ou associées les unes aux autres, pourraient expliquer pourquoi votre enfant fait pipi au lit.

L'organisme n'envoie pas encore les bons signaux

L'organisme produit naturellement une substance appelée vasopressine qui agit sur les reins en leur indiquant de ralentir et de concentrer la production d'urine pendant la nuit. Si une quantité insuffisante de vasopressine est produite, le message ne passe pas et la nuit lorsque l'enfant est endormi, la vessie doit donc tenter de faire face à des quantités d'urine équivalentes aux quantités produites dans la journée. Au fur et à mesure que votre enfant grandit, le taux de vasopressine peut augmenter et résoudre ainsi le problème.

La capacité fonctionnelle de la vessie diminue la nuit

Il y a un équilibre entre la quantité d'urine produite pendant la nuit et la capacité de la vessie à contenir l'urine. Une étude a mis en évidence que les enfants énurétiques font pipi au lit uniquement lorsque la production nocturne d'urine est importante et dépasse la capacité de la vessie.⁶

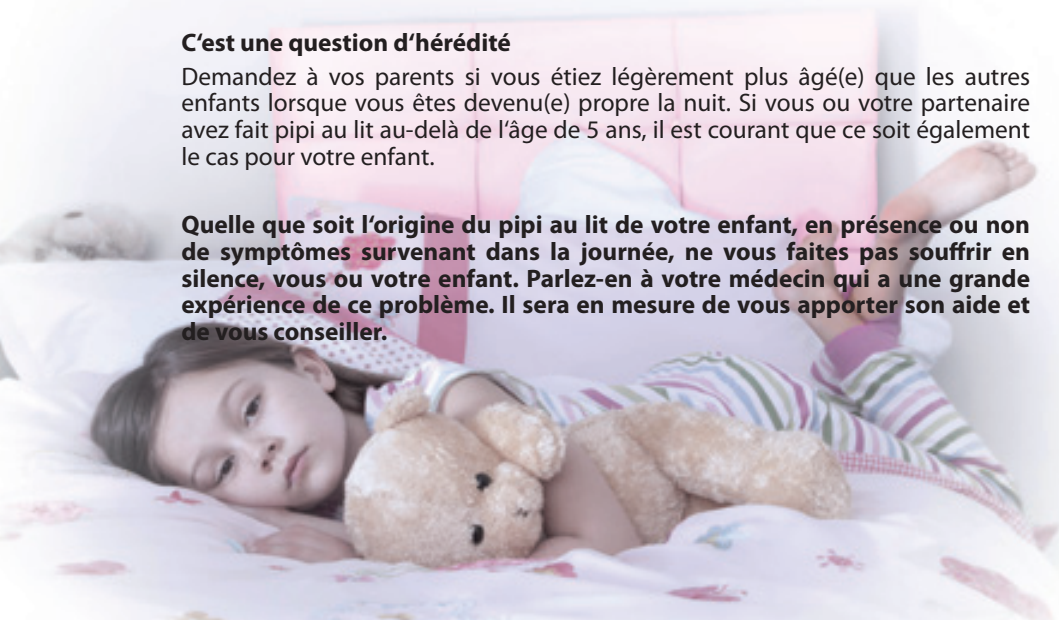
Votre enfant a des difficultés à se réveiller

Chacun est différent concernant le niveau des stimuli dont il a besoin pour se réveiller. C'est ce que l'on appelle le « seuil d'éveil ». Une étude comparant les enfants énurétiques aux enfants non énurétiques a mis en évidence une différence de seuil d'éveil entre ces deux groupes. De plus, on pense qu'un déficit de la substance mentionnée plus haut (la vasopressine) pourrait également contribuer à l'incapacité à se réveiller en réponse à une vessie pleine.^{6,7}

C'est une question d'hérédité

Demandez à vos parents si vous étiez légèrement plus âgé(e) que les autres enfants lorsque vous êtes devenu(e) propre la nuit. Si vous ou votre partenaire avez fait pipi au lit au-delà de l'âge de 5 ans, il est courant que ce soit également le cas pour votre enfant.

Quelle que soit l'origine du pipi au lit de votre enfant, en présence ou non de symptômes survenant dans la journée, ne vous faites pas souffrir en silence, vous ou votre enfant. Parlez-en à votre médecin qui a une grande expérience de ce problème. Il sera en mesure de vous apporter son aide et de vous conseiller.



Que puis-je faire pour empêcher que mon enfant fasse pipi au lit?

Vous pouvez tenter de mettre en œuvre les mesures suivantes :

Essayez de changer ses habitudes concernant la prise de liquide vers la fin de la journée

Vous devez encourager votre enfant à boire une bonne quantité de liquide tout au long de la journée afin d'aider sa vessie à apprendre le contrôle nécessaire et à réduire la prise de boissons le soir, en particulier avant le coucher. Évitez les boissons gazeuses, en particulier vers la fin de la journée, car elles peuvent entraîner la production de quantités importantes d'urine par les reins. Ne déposez pas de boisson sur la table de chevet de votre enfant.



Le nombre journalier de boissons recommandées est de 6 à 8 verres.

Essayez de modifier son alimentation

Il y a un lien étroit entre constipation et pipi au lit. Assurez-vous que votre enfant ne souffre pas de constipation, source d'irritation pour la vessie impliquant qu'il doit aller plus fréquemment aux toilettes. Assurez-vous que son alimentation est constituée de pain complet plutôt que de pain blanc, de haricots blancs, de céréales et de fruits et légumes frais.

Essayez d'instaurer un système de récompense

La plupart des enfants peuvent être motivés par un calendrier des progrès comportant un tableau composé d'étoiles ou des systèmes de récompense équivalents. Récompensez les bons comportements plutôt que les nuits sans fuite. Par exemple, l'enfant est récompensé d'une étoile autocollante s'il a absorbé le nombre de boissons adéquat ce jour-là ou s'il est allé aux toilettes avant d'aller se coucher sans qu'on ne le lui demande.



Essayez d'adapter le rituel du coucher

Assurez-vous que votre enfant va aux toilettes juste avant d'aller se coucher.

Même si certaines des suggestions faites plus haut peuvent avoir un effet, le plus important est d'en parler à votre médecin. Exactement comme pour toute autre maladie, ce n'est pas la faute de votre enfant s'il fait pipi au lit. De plus, si cette affection n'est pas traitée, elle peut avoir un effet négatif sur son estime de soi et même sur son développement.^{8,9,10} Plus vous demanderez un avis médical tôt, mieux ce sera.

N'ignorez pas le pipi au lit

Bien que l'on s'accorde généralement à croire que le pipi au lit passe tout seul, c'est loin d'être toujours le cas. Plus le pipi au lit est fréquent, plus il est susceptible de persister à l'âge adulte. Globalement, la prévalence chez l'adulte est de 2 %.¹¹

Ne soyez pas gêné(e) de demander conseil - après tout, plus vous en saurez, mieux vous serez à même de gérer la situation. Vous avez peut-être le sentiment d'avoir tout essayé et vous êtes exaspéré(e) car le pipi au lit de votre enfant ne passe pas tout seul comme vous l'auriez espéré. En parler avec un professionnel vous rassurera et pourra vous permettre d'adopter une nouvelle approche de la situation. Il existe des traitements efficaces qui agissent rapidement et de manière fiable. Votre médecin peut vous en proposer un après en avoir discuté avec vous et votre enfant.

Comment faire pour aider
au mieux votre enfant ?

Parlez-en à votre médecin.



Quelques termes que vous pouvez rencontrer

Énurésie nocturne: autre terme désignant le pipi au lit ou une fuite involontaire durant le sommeil qui n'est pas dû à un dysfonctionnement physique de la vessie ou du système urinaire.

Énurésie primaire: pipi au lit chez les enfants qui n'ont jamais été propres la nuit.

Énurésie secondaire: pipi au lit chez les enfants qui ont auparavant déjà été propres pendant au moins 6 mois.

Vasopressine: substance produite par l'organisme qui agit sur les reins leur indiquant de réduire et de concentrer la production d'urine. Normalement, la concentration de vasopressine augmente durant la nuit.

plus d'informations

www.pipi-au-lit.info



Il y a des raisons médicales
à l'origine du pipi au lit.

Parlez-en à votre médecin.

Références

1. Butler RJ, Heron J (2008). The prevalence of infrequent bedwetting and nocturnal enuresis in childhood: A large British cohort. *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology* 42.
2. <http://www.ferring.com/en/products/urology/learn-more-on-urology>
3. ERIC 2001. A compilation from the Europa World Year Book 1998 using the statistics from surveys in Great Britain, Holland, New Zealand and Ireland (Butler 1998);57-64.
4. Tryggve Nevéus et al. *J Urol* 2006;176:314-324.
5. Van de Walle J, Rittig S et al. *Eur J Pediatr* 2012 171(6):971-983.
6. Nørgaard et al. *Br J Urol* 1997;79:825-835.
7. Abdelfatah et al. *Neurorol Urodyn* 2009;28:506-509.
8. Hagglof B et al. *Scand J Urol Nephrol* 1997;183:79-82.
9. Warzak WJ. *Clinical Pediatrics* 1993;32:38-40.
10. Joinson C et al. *J Paed Psychol* 2007; 32(5):605-616.
11. Yeung CK. *B J Urol* 2006;97:1069-1073.