

Il faut parler des pipis au lit!

L'énurésie n'est ni une maladie ni la faute de l'enfant ou des parents. Cette immaturité du contrôle de la vessie est fréquente, surtout chez les garçons.



Hassib Chehade, médecin associé, responsable du service de néphrologie pédiatrique au CHUV.

Le premier camp de ski approche. Pour Bastien, 8 ans, et sa maman, c'est l'angoisse. Ce n'est pas que le garçon n'ait pas envie de partir une semaine sans ses parents, mais qu'il mouille encore son lit la nuit. Mathieu, lui, aimerait bien aller dormir chez son copain de temps en temps. Mais il n'ose pas, pour la même raison que Bastien. Dans les familles, c'est malheureusement encore la honte de parler de ces problèmes de pipi la nuit.

Et pourtant. Plus courant chez les garçons que chez les filles – 3 pour 2 –, ce problème fréquent touche 15% des enfants de 5 ans. Il disparaît ensuite avec l'âge. En général, il ne reste que 10% d'enfants à 8 ans, 4% à 12 ans et 1-2% vers 15 ans... «La vitesse de guérison est remarquable. Déjà de manière spontanée, et plus accélérée si l'enfant est pris en charge. Et il est important qu'il le soit. Le plus tôt sera le mieux, mais pas avant 5 ans tout de même. Il faut que les parents aient le courage d'en parler au pédiatre», insiste Hassib Chehade, médecin associé, responsable du service de néphrologie pédiatrique au CHUV.

Les spécialistes commencent par rassurer les enfants. «Ce n'est pas de ta faute ni celle de tes parents: vous n'avez rien fait de faux», leur répète Annette Cina, psychologue, directrice scientifique au Centre de psychothérapie de l'Université de Fribourg.

Ce trouble qui fait peur aux parents n'est pourtant pas une maladie: c'est une immaturité du contrôle de la vessie qui va s'acquérir avec le temps. Et de l'aide. Parce que des solutions, il y en a. Presque autant que de sortes d'énurésies, le terme médical qui désigne les pipis la nuit. Pas n'importe lesquels, toutefois. D'après la définition standardisée en 2007, il s'agit de mictions involontaires durant la nuit plus de deux fois par semaine pour un enfant en âge d'être propre. En général,

85% des enfants le sont, la nuit, dès 3 ans. L'énurésie parle spécifiquement d'enfants dès 5 ans.

Des maladies à écarter

On distingue encore l'énurésie primaire – un enfant qui n'a jamais été propre pendant une période continue de six mois de suite – d'une énurésie secondaire qui succède à une période de propreté complète d'au moins six mois. Là, il faut exclure l'infection urinaire et un événement déclencheur, affectif ou social, dans la vie de l'enfant ou de sa famille. Par exemple une naissance, un déménagement. Le pédiatre pourra aussi écarter une maladie des reins ou de la vessie. Ça peut arriver, mais c'est rare.

Avant toute chose, il est important que les parents disent si l'enfant est propre la journée où si des gouttes tachent régulièrement sa culotte aussi de jour. Dans ce cas, on parle d'instabilité de la vessie et c'est ça qu'il faut traiter en premier. Selon Hassib Chehade, on reconnaît ces enfants à leur manière de courir toujours aux toilettes à la dernière minute, de faire «la danse du pipi» en se tordant les jambes ou de s'accroupir pour se retenir.

On ne sait pas encore d'où vient une énurésie. Autrement dit, il n'y a pas une seule cause confirmée, mais une multitude de facteurs. Avec une hérédité certaine. Une hypothèse, c'est que ces enfants ont un sommeil profond et donc un seuil de vigilance insuffisant pour contrôler les sphincters – qui déclenchent l'ouverture de la vessie. «Mais des études récentes ont démontré qu'il n'y avait pas d'association entre sommeil profond et énurésie», souligne Hassib Chehade.

Une autre théorie fait une association avec les apnées du sommeil. Ces pauses respiratoires durant la nuit en raison notamment d'amygdales trop grosses qui



provoquent une augmentation d'une hormone diurétique. «On a remarqué qu'une ablation des amygdales chez ces enfants qui présentent des apnées du sommeil secondaires à la présence de grosses amygdales éliminait l'énurésie. Mais ce n'est pas non plus garanti.»

Facteur supplémentaire: l'hormone antidiurétique, la vasopressine, devrait augmenter durant la nuit. Mais chez certains enfants, elle reste constante sur vingt-quatre heures. L'énurésie se retrouve aussi un tiers plus fréquemment chez les enfants hyperactifs. Enfin, il est quelquefois question de maturation incomplète des muscles de la vessie provoquant son hyperactivité la nuit.

Quelles que soit la ou les causes de l'énurésie, son traitement passe de toute façon par un véritable entraînement, dans lequel l'enfant doit s'impliquer et



L'énurésie se traite très bien, avant tout par un entraînement régulier de l'enfant.

Les règles d'or

- Rassurer l'enfant et les parents
- Ne pas le culpabiliser ni le punir
- Ne plus boire une heure avant le coucher, mais augmenter les boissons durant la journée. Sinon la vessie se réduit encore.
- Responsabiliser l'enfant: qu'il participe aux lessives de ses draps et de ses pyjamas mouillés, par exemple.
- Éviter de mettre des couches à un enfant qui a des problèmes de pipi au lit après 5 ans.

apprendre de nouveaux comportements (*lire l'encadré*). Parfois, la guérison nécessite des médicaments. Une instabilité de la vessie sera traitée avec de la chimie, mais aussi de la physiothérapie pour rééduquer le plancher pelvien.

Et le dispositif d'alarme Pipi-stop atteint 70% de succès et de faibles rechutes. Idéal pour un enfant déjà capable de s'impliquer, donc dès l'âge de 9 ans. Relié à une alarme, un capteur posé dans sa culotte réagit à la première goutte d'urine et réveille l'enfant pour qu'il aille aux toilettes. Conditionné, il va apprendre à se réveiller quand sa vessie sera pleine, même en l'absence d'alarme.

Il n'y a pas une solution miracle: l'affaire ne peut pas être réglée en deux ou trois semaines. «Il faut prendre le temps», conclut Annette Cina.

Texte: Isabelle Kottelat

Vessie téléphone cerveau!

Leur expliquer comment fonctionnent les reins et la vessie fait partie des mesures de base pour traiter tous les enfants qui ont des problèmes d'énurésie. Et parole de pédiatre, les enfants adorent qu'on leur raconte l'histoire du pipi au lit.

«Ce sont les reins qui transforment l'eau que l'on boit en pipi. Il est ensuite stocké dans une sorte de réservoir: la vessie. Cette poche est fermée par un anneau solide et c'est le cerveau qui commande l'ouverture de ce robinet. Alors la poche peut se vider et tu fais pipi. La nuit, pendant que tu dors, tes reins continuent à fabriquer de l'urine, et ta vessie se remplit. Quand elle est pleine, elle téléphone au cerveau pour lui demander la permission de faire pipi. Mais quand tu dors très profondément, ton cerveau n'entend pas le téléphone de la vessie et il la laisse ouvrir le robinet. Tu dois lui apprendre à

sonner plus fort pour l'entendre, te lever et aller aux toilettes!»

C'est la mission de l'enfant: s'entraîner à écouter sa vessie. Cela implique d'apprendre à la vider de façon complète, à horaires réguliers, sans attendre la dernière minute. Au minimum cinq fois par jour, le matin au lever, à la récré, à midi, à l'heure du goûter et au coucher. Plus au besoin. Les garçons devraient prendre l'habitude de faire pipi assis. «Debout, c'est vite fait, mais pas bien fait. Il faut être assis avec les pieds qui touchent par terre – ou sur un escabeau. Si on soulève les pieds, on contracte les muscles et on vide mal sa vessie.»

Comme il s'agit en général d'enfants pressés de faire pipi pour aller jouer, on leur explique qu'ils doivent prendre leur temps. «Ta vessie est un peu coquine. A toi de lui apprendre à faire juste!»