

Dossier «Kids»

Il ne le fait pas exprès, et il ne sert à rien de le gronder. Cela le rendrait encore plus malheureux: inutile donc, et même tout à fait déconseillé. N'empêche que parfois, occasionnellement ou fréquemment votre enfant trempe son lit pendant la nuit. Quelle attitude adopter face à l'énurésie, le fameux pipi au lit qui fait souvent honte aux petits et devient quelquefois le cauchemar des mamans? Surtout, pas de panique...



Votre enfant fait (encore) pipi au lit?

L'âge auquel un enfant peut se passer de langes pendant la nuit sans que cela n'entraîne des petits soucis est variable: 2 ans déjà pour certains, 3 ans ou même un peu plus pour d'autres...

Courant et pas grave

Si l'enfant mouille encore son lit après

l'âge de 5 ans, ou s'il recommence brusquement à le faire alors qu'il était propre depuis plus de 6 mois, on parle d'énurésie. Mais rassurez-vous: l'énurésie n'est rien d'autre que le terme poli pour dire pipi au lit! Votre enfant en souffre? Sachez d'abord qu'il n'est, et de loin, pas le seul, puisque plus de 10% des juniors de 5 ans

sont dans le même cas, pour 6% encore à 10 ans. Les garçons, deux fois plus nombreux que les filles, semblent davantage concernés par ce manque de contrôle nocturne.

Pourquoi l'énurésie?

On a longtemps cru que l'énurésie tradui-

Les 7 Conseils de Rémy Sulzer, pharmacien responsable de la Pharmacie SUN STORE de Lutry



En attendant que l'énurésie ne soit plus qu'un mauvais souvenir, quelques conseils pour vous aider, vous et votre enfant, à passer de meilleures nuits:

- 1 Côté liquide, ne limitez pas votre enfant sous prétexte qu'ensuite il mouille son lit: laissez-le boire autant qu'il veut jusqu'à 18 heures, et ensuite seulement réduisez les quantités.
- 2 Gare aux boissons sucrées ou riches en calcium: elles augmentent l'envie de boire, et donc de faire pipi.
- 3 Évitez de parler de honte, de dégoût ou de comparer avec des enfants de son âge qui, eux, sont propres: cela ne ferait qu'aggraver le phénomène.
- 4 Encouragez en revanche affectueusement votre enfant à s'exprimer:

est-il conscient de mouiller son lit, sait-il pourquoi, qu'est-ce qui pourrait l'aider...?

- 5 Patience et compréhension sont vos meilleures alliées: moins vous dramatiserez, plus vite tout rentrera dans l'ordre.
- 6 Pratiquement, préparez son lit en alternant alèse, drap, alèse, drap...: en cas de problème pendant la nuit, il vous suffira de retirer la première couche, vite fait bien fait, et de vous recoucher!
- 7 S'il semble évident que l'énurésie a une origine «psy», par exemple après un grand changement familial, demandez de l'aide à un(e) thérapeute.

Alèses TENA Bed

Les alèses **TENA Bed** s'avèrent pratiques au quotidien, offrant une sécurité supplémentaire aux nourrissons et aux enfants incontinents. Elles se placent dans le berceau ou sur le matelas. La cellulose duvetée absorbe l'humidité avec grande fiabilité. La face arrière protège la surface de couchage de l'humidité. TENA Bed peut également être utilisée pour le change.

Valable également pour les culottes.

60 x 90 cm
20 pces **24.55**



Les sous-vêtements de nuit DryNites®

Les culottes DryNites® sont là pour aider votre enfant et vous-même à **mieux gérer le pipi au lit**. Elles sont conçues pour assurer une protection qui dure; **bien au sec, votre enfant peut ainsi profiter d'une bonne nuit de sommeil**. Faciles d'utilisation, elles sont discrètes sous un pyjama.

10 pces
12.90



sait essentiellement un problème psychologique. S'il est vrai qu'elle peut parfois coïncider avec un événement au sein de la famille, telle l'arrivée d'un autre bébé, il est maintenant établi qu'elle peut avoir d'autres causes. L'hérédité n'est pas négligeable: si l'un des deux parents a lui-même vécu cette situation lorsqu'il était petit, il y a une très forte probabilité que l'enfant présente les mêmes symptômes. Cette probabilité augmente encore si les deux parents étaient concernés. Plus rarement, un problème d'origine hormonal ou alors une affection du système urinaire pourraient également être à l'origine de l'énurésie.

Que faire?

Le plus important: évitez absolument de créer un sentiment de culpabilité chez votre enfant. Pour lui, ce n'est pas si grave. Si vous donnez trop d'importance à ce phénomène, il risque de lui en donner aussi. Patience donc: cela s'arrange souvent tout seul.

Si l'énurésie se prolonge anormalement, en revanche, une consultation médicale s'impose pour en rechercher une éventuelle cause physiologique, et si nécessaire la traiter. Ce n'est pas le cas? Tant mieux! Le médecin pourra alors soit prescrire un médicament spécifique, soit

conseiller l'usage du «pipi stop»: fort ingénieux, ce petit appareil électrique déclenche une sonnerie dès qu'il détecte les premières gouttes, obligeant ainsi l'enfant à se réveiller et à poursuivre ailleurs que dans son lit. Ainsi, en 3 ou 4 mois, l'énurésie c'est fini!

Que vous ayez besoin d'être rassurée, conseillée ou d'avoir plus d'informations sur un médicament, votre pharmacien/ne SUN STORE se tient toujours à votre disposition et vous renseignera très volontiers, en toute discrétion.

L'énurésie: la solution homéopathique

L'émission involontaire et inconsciente d'urine pendant la nuit chez l'enfant de plus de 4 ans (avant, on ne parle pas d'énurésie) est la caractéristique majeure de l'énurésie. Les causes de cette affection sont multiples et encore peu connues. Après avoir éliminé toutes causes pathologiques (infection urinaire, malformation, problèmes rénaux...) un traitement homéopathique peut être envisagé. Plusieurs remèdes homéopathiques ont une influence sur l'énurésie

selon le caractère de celle-ci (en début, milieu ou fin de nuit) ou du «caractère» de l'enfant. En attendant la consultation chez l'homéopathe, vous pouvez donner à votre enfant:

- **EQUISETUM HIEMALE 5CH**, 5 granules matin et soir pendant plusieurs semaines à laquelle vous pouvez rajouter au coucher;
- **SEPIA 9CH** si énurésie en début de nuit chez un enfant solitaire, à caractère «sauvage».

- **BENZOICUM ACIDUM 5CH** lorsque les urines sont très foncées à odeur très forte.
- **SILICEA 15CH** est très utile chez l'enfant têtue, hypersensible et transpirant des pieds.
- **ZINCUM 9CH** pour l'enfant au sommeil agité avec un trouble manifeste de l'attention scolaire.

**LE PLUS IMPORTANT:
NE JAMAIS CULPABILISER L'ENFANT**