

# L'ÉNURÉSIE NOCTURNE OU « PIPI AU LIT »

## On parle d'énurésie nocturne :

- lorsqu'un enfant qui était devenu propre la nuit recommence à mouiller le lit;
- lorsqu'un enfant de cinq ou six ans n'a jamais vraiment été propre la nuit.

L'énurésie nocturne est fréquente. Certains enfants font pipi au lit toutes les nuits, tandis que d'autres mouillent le lit seulement une fois ou deux par semaine.

Les enfants ne le font pas exprès. Habituellement, les enfants qui mouillent le lit n'ont pas appris à maîtriser leur vessie pendant leur sommeil.



**L'énurésie peut venir du fait que l'enfant a froid, ou est fatigué, malade, contrarié ou tendu. Les jeunes enfants sont contrariés ou stressés par :**

- l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille;
- un déménagement;
- le fait d'être séparés de leurs parents;
- des problèmes familiaux;
- un élément nouveau;
- le décès d'un membre de la famille.



## Pour aider l'enfant à ne plus mouiller le lit :

- faire en sorte qu'il puisse monter dans son lit et en descendre facilement;
- laisser une veilleuse allumée;
- utiliser un protège-matelas imperméable ou couvrir le matelas d'une grande serviette;
- laisser un pot dans la chambre;
- rappeler à l'enfant d'aller faire pipi avant de se coucher;
- réveiller l'enfant pour lui faire faire pipi avant de vous coucher.



## Si l'enfant mouille le lit :

- Restez calme. Ne dites rien plutôt que d'exprimer du mécontentement.
- Ne punissez pas l'enfant.
- Ne lui faites pas porter de couches.
- Encouragez-le à vous aider à changer le lit et à faire la lessive.
- Veillez à ce qu'il se lave le matin pour ne pas sentir mauvais.
- Dites à l'enfant qu'il réussira à ne plus mouiller le lit et qu'apprendre à rester propre prend du temps. Dites-lui aussi qu'il est normal d'avoir des accidents pendant qu'il apprend.
- Félicitez l'enfant lorsqu'il se lève le matin sans avoir mouillé le lit.

## Si l'enfant continue de mouiller le lit :

### Consultez un médecin si :

- faire pipi au lit inquiète l'enfant ou l'empêche de faire des choses qu'il aimerait faire, comme aller dormir chez un ami;
- l'enfant a cinq ans et plus et fait pipi au lit au moins deux fois par semaine.

