



Conseils aux parents

■ Pour mieux comprendre votre enfant, sachez que :

- La propreté la nuit s'acquiert entre 2 et 5 ans.
- Pourtant, à 5 ans, 8 à 12% des enfants ont encore une énurésie nocturne.
- Entre 5 et 10 ans, 15% des enfants guérissent spontanément chaque année.

■ On peut trouver plusieurs explications à l'énurésie. Ces raisons sont parfois isolées, parfois associées.

- **La quantité d'urine produite la nuit peut être trop importante** en raison d'un défaut de sécrétion pendant la nuit d'hormone antidiurétique (ADH), souvent héréditaire.
- **La capacité vésicale peut être diminuée** en cas d'instabilité vésicale, c'est-à-dire en cas de vessie trop contractile, incapable de se remplir sans déclencher des envies violentes d'aller aux toilettes. Votre enfant a une vessie de taille normale mais qui se comporte comme une toute petite vessie.
- **Le sommeil peut être très profond** et votre enfant n'est pas réveillé par l'envie de faire pipi. Ce n'est ni de la fainéantise ni de la mauvaise volonté.

■ Pour aider efficacement votre enfant, retenez que :

- Vous n'avez pas à avoir honte, ni de votre enfant ni de vous.
- Ce n'est ni de sa faute ni de la vôtre.
- L'énurésie ne remet pas en question l'éducation que vous lui avez donnée.
- Rassurez-vous, énurésie et intelligence ne sont pas corrélés.
- Aidez-le à passer ce cap un peu difficile pour qu'il ne perde pas confiance en lui.

Votre rôle est très important.

- Ne le fâchez pas, ne l'humiliez pas, ne le punissez pas mais ne l'infantilisez pas non plus.
- Expliquez-lui que vous ou d'autres membres de la famille êtes passés par là si c'est le cas.
 - Félicitez-le et valorisez-le dans d'autres domaines.
 - N'en parlez pas tous les matins en cas d'échec.
 - Aidez-le à respecter les mesures d'hygiène mictionnelle
 - Incitez-le à remplir son calendrier « soleil » mais ne le faites pas vous même.
 - Veillez à ce qu'il prenne bien son traitement.
 - Autonomisez-le quand vous jugerez le moment propice : enlevez les couches, laissez-le changer ses draps, son alèze et son pyjama en ayant préparé au préalable le linge de remplacement.

Enfin, faites confiance à votre pédiatre, **qu'il ait prescrit ou non un traitement** et rediscutez-en ensemble régulièrement, c'est important.