

# Mouiller son lit (Énurésie)



Hôpital de Montréal  
pour enfants

Centre universitaire  
de santé McGill



Montreal Children's  
Hospital

McGill University  
Health Centre

# Mouiller son lit est un problème courant

**Mouiller son lit peut être une expérience très désagréable pour votre enfant, mais il s'agit d'un phénomène involontaire, inconscient et bénin. Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'un problème médical, mais d'une question de développement que votre enfant surmontera en grandissant.**

L'énurésie nocturne est le terme médical pour le pipi au lit. Elle est très fréquente surtout chez les garçons. Environ 20 pour cent des enfants de cinq ans font régulièrement pipi au lit, mais le problème se résorbe infailliblement avec l'âge.

L'énurésie nocturne est souvent héréditaire, et il n'est pas rare que l'un des deux parents, ou les deux en aient souffert. Dans de rares cas, elle peut être associée à un problème médical, notamment si l'enfant souffre aussi d'incontinence diurne ou de miction douloureuse. Dans de tels cas, consultez votre médecin. Vous devriez aussi consulter un médecin si votre enfant commence à mouiller son lit après plusieurs mois ou plusieurs années de propreté la nuit.



**Mouiller son lit est involontaire. Punir ou réprimander votre enfant ne fera qu'empirer la situation.**

# Comment aider l'enfant à ne plus mouiller son lit

L'énurésie nocturne est involontaire et ne signifie pas que votre enfant est « paresseux ». Par conséquent, punir ou réprimander votre enfant ne fait qu'aggraver la situation. À l'inverse, l'adoption d'une attitude positive peut énormément aider votre enfant. Expliquez à votre enfant que de nombreux enfants mouillent leur lit et que le problème finira par disparaître. Vous pouvez aussi contribuer à réduire l'anxiété de votre enfant en étant vous-même calme et détendu. Le simple fait de suggérer à votre enfant d'apporter lui-même ses pyjamas et ses draps mouillés dans la salle de lavage, à l'abri des regards de ses frères et sœurs, peut réduire son anxiété.

## Trouver des solutions

Traiter un problème de constipation, s'il y a lieu, peut parfois aider.

Pour certains enfants, les médicaments peuvent offrir un soulagement temporaire et être utiles notamment durant des vacances et des séjours de plus de 24 heures chez des amis, un point important pour les plus grands enfants et les adolescents. Le DDVAP est le médicament le plus recommandé, mais ce ne sont pas tous les enfants qui y répondent bien.

Les enfants de huit ans ou plus peuvent utiliser un dispositif d'alarme conçu spécifiquement pour mettre fin à l'énurésie. L'appareil coûte environ 100 \$ dans les magasins de fournitures médicales. La sonnerie réveille l'enfant dès qu'une première goutte d'urine déclenche le circuit électrique. Le traitement, qui dure entre un et trois mois, peut être très exigeant pour votre enfant, mais aussi pour vous, les parents, qui devez souvent accompagner l'enfant à la salle de bains. En cas de rechute, on peut reprendre le traitement. Il y a des entreprises spécialisées dans l'utilisation de tels systèmes d'alarme, et elles offrent un excellent soutien. Le taux de guérison obtenu avec ces systèmes est d'environ 60 à 70 %.

En conclusion, l'énurésie n'est pas vraiment une « maladie », mais plutôt un problème développemental que pratiquement tous les enfants surmontent entre l'âge de 5 et 7 ans.



Ce feuillet a été préparé par le Centre de consultation pédiatrique (CCP) de L'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill.

### **L'Hôpital de Montréal pour enfants**

1001, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H4A 3J1

Téléphone: 514-412-4400

[www.hopitalpourenfants.com](http://www.hopitalpourenfants.com)

**Consultez la page de L'Hôpital de Montréal pour enfants sur Facebook** [www.facebook.com/MCH.HME](https://www.facebook.com/MCH.HME)

Pour commander d'autres exemplaires de ce feuillet, appelez au 514-412-4307