

# Incontinence nocturne (énurésie): Information pour les parents et les tuteurs



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** L'incontinence nocturne (connue officiellement sous énurésie) est une condition où la personne (l'enfant ou l'adulte) va accidentellement uriner dans son lit pendant la nuit. Même s'il peut être pénible pour l'enfant ou le parent, la bonne nouvelle est que pour la plupart des gens, cette condition disparaît après un certain temps.

## Définition de l'incontinence nocturne

Puisque les jeunes enfants ne sont pas capables de rester secs durant toute la nuit, il n'est pas problématique qu'un enfant ait des incontinenances nocturnes jusqu'à l'âge de 5 ans ou moins.

L'enfant est considéré avoir des incontinenances nocturnes si :

- Un enfant âgé de 5 à 6 ans mouille son lit plus de 2 fois ou plus par mois
- Un enfant âgé de 7 ans et plus mouille son lit une fois ou plus par mois

Les incontinenances nocturnes sont très communes quand les enfants apprennent la propreté.

## Combien commune est l'incontinence nocturne?

- À l'âge de 5 ans, 15 à 25% des enfants mouillent leur lit
- À l'âge de 6 ans, 15 à 30% ont aux moins un épisode d'énurésie par mois
- À l'âge de 12 à 18 ans, 1 à 3% vont toujours mouiller leur lit
- À l'âge de 18 ans et plus, 1% va continuer à mouiller son lit

## Quelles sont les causes de l'incontinence nocturne?

Il n'y a pas une cause unique. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'incontinence nocturne :

- Des facteurs génétiques : la plupart des enfants avec ce problème ont au moins un parent qui avait ce problème quand il était jeune.
- L'enfant à une condition médicale
- L'enfant est dans un sommeil profond et ne s'aperçoit pas qu'il doit uriner.
- Dans plusieurs cas, il n'est pas considéré que le stress à la maison ou à l'école soit un facteur. De plus, il n'est pas le résultat d'un enfant défiant ou difficile. Cependant, l'incontinence nocturne peut mener au stress et à des difficultés émotionnelles.

---

## Que puis-je faire comme parent?

---

- Il faut se rappeler que dans la plupart des cas d'incontinence nocturne l'enfant n'est pas en faute. C'est son système nerveux qui n'est pas encore capable de rester sec.
- Le blâme, la frustration et la honte n'aident pas à l'enfant, et pourraient empirer la situation. Les parents ne devraient pas comparer un enfant à ses frères ou sœurs. Ils ne devraient pas laisser d'autres membres de la famille se moquer de l'enfant.
- Protégez le lit en plaçant un couvre-matelas en plastique
- Conduisez votre enfant à la toilette avant de se coucher.
- Empêchez votre enfant de trop boire avant de se coucher.
- Réveillez votre enfant 1 à 2 heures après qu'il s'endort afin qu'il utilise la toilette.
- Récompensez votre enfant pour être sec, mais ne jamais le punir s'il mouille le lit. Le blâme, la honte et le stress non nécessaire n'aident pas à garder votre enfant sec.
- Votre enfant pourrait être capable de rester sec durant la nuit pour plusieurs jours ou semaines, mais de temps en temps, votre enfant pourrait mouiller le lit. Si ceci est le cas, il serait optionnel de remettre votre enfant dans des culottes de formation et de réessayer quand il sera plus vieux.

---

## Quand devrais-je chercher de l'avis professionnel?

---

Vous devriez consulter votre médecin si :

- votre enfant est âgé de 5 ans ou plus et mouille encore le lit
- les incontinenes nocturnes causent une détresse à votre enfant ou à vous
- votre enfant à passer une longue période de temps sec et soudainement mouille son lit

---

## Traitements pour l'incontinence nocturne

---

Lors de la consultation, le médecin peut recommander diverses options .

- Des alarmes pour l'incontinence nocturne : Ces alarmes spéciales sont placées dans le lit de l'enfant. Quand l'alarme détecte de l'humidité (urine), l'alarme réveille l'enfant (par des vibrations), et l'enfant cesse d'uriner dans son lit et va aller finir ses besoins à la toilette. Ces alarmes ont probablement les meilleurs taux de succès.
- Les médicaments comme la desmopressine (DDAVP) et l'imipramine peuvent dans certains cas être utiles.

---

## Sommaire

---

L'incontinence nocturne peut être un problème pénible. Cependant, dans plusieurs cas, la condition disparaît d'elle même. À noter qu'une visite chez votre médecin pour plus d'information sur les traitements et les stratégies peut être utile pour gérer la situation.

---

## Références

---

Thiedke C: Nocturnal Enuresis, American Family Physician, avril 1, 2003, pris le 14 février, 2014  
from <http://www.aafp.org/afp/2003/0401/p1499.html>.

---

## Creative Commons License

---

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans une seule modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

## Avertissement

---

L'information dans ce document pourrait et pourrait ne pas s'appliquer à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est votre meilleure source d'information lorsque la santé de votre enfant est en question.