

NINJAMAS

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE FAIT DE MOUILLER SON LIT (ÉNURÉSIE NOCTURNE)



Incidence chez les enfants : c'est normal

Le fait de mouiller son lit (appelé également énurésie nocturne) est courant. Cela touche 10 % à 15 % des enfants âgés de cinq ans et 6 % à 8 % des enfants âgés de huit ans au Canada¹.



Il y a souvent un historique
familial d'énurésie¹.

L'énurésie nocturne
est plus courante chez
les garçons¹.



Connaître les causes potentielles

Plusieurs facteurs peuvent contribuer
au fait de mouiller son lit :



Facteurs génétiques

Courant si un ou les deux parents ont un historique d'énurésie². Les scientifiques ont découvert des gènes précis causant l'énurésie⁴.



Développement de la vessie

Lorsque la vessie d'un enfant est plus petite que la norme ou sous-développée, elle ne peut pas contenir toute l'urine produite pendant la nuit^{3,5}.



Déséquilibres hormonaux

L'hormone antidiurétique entraîne le corps à produire moins d'urine pendant la nuit. Si le corps ne produit pas assez de l'hormone antidiurétique, il pourrait produire trop d'urine pendant la nuit^{4,5}.



Troubles du sommeil

Certains docteurs font ressortir l'état du sommeil profond ou les problèmes de sommeil variés (comme l'apnée du sommeil) en guise d'explication pour l'énurésie^{3,5}.



Facteurs psychologiques

Un stress intense, des changements marquants dans leur vie ou un traumatisme peuvent contribuer à une régression du fait de mouiller son lit⁶.



Conseils pour les parents

Bien que mouiller son lit ne soit pas un problème majeur et que les enfants s'en sortent habituellement en vieillissant, cela peut provoquer des sentiments d'embarras et de stress chez l'enfant et ses parents.

Des sous-vêtements de nuit jetables et discrets peuvent aider les enfants à se sentir confiants, que ce soit au lit ou lors de leur prochaine aventure.

Thérapie de motivation

Récompensez vos enfants pour les nuits sèches et les matins sans stress. Encouragez vos enfants à assumer la responsabilité de leur progrès et rassurez-les tout au long du processus⁶.

Entraînement de la vessie

Aidez vos enfants à contrôler leur vessie. Encouragez vos enfants à retenir leur urine lorsqu'ils ont initialement envie d'aller à la salle de bain aide à renforcer leur force musculaire avec le temps^{6,7}.

Apprentissage pour un lit sec

Réveillez votre enfant à des intervalles précis au cours de la nuit pour qu'il puisse aller à la salle de bain⁶.

Alarmes pour ne pas mouiller son lit

Utilisez des capteurs qui détectent l'humidité dans les sous-vêtements/la couche et faites sonner une alarme pour réveiller l'enfant. Soyez patient, car cela peut prendre de 6 à 16 semaines pour que le traitement soit efficace^{5,6}.

Thérapies pharmacologiques

Traitez avec des médicaments prescrits – selon la recommandation et les conseils d'un pédiatre – pour faire temporairement disparaître les symptômes liés à l'énurésie⁶.

Les sous-vêtements de nuit sont un accessoire essentiel à toute stratégie de gestion de l'énurésie

#1 la marque la plus recommandée par les PÉDIATRES AU CANADA.



Références : 1. Société canadienne de pédiatrie. La prise en charge de l'énurésie nocturne primaire. Accessible au : [https://www.cps.ca/en/documents/position/primary-nocturnal-enuresis#:~:text=Bedwetting%20is%20found%20in%2010,associated%20with%20deep%20sleep%20patterns](https://www.cps.ca/en/documents/position/primary-nocturnal-enuresis#:~:text=Bedwetting%20is%20found%20in%2010,associated%20with%20deep%20sleep%20patterns.). 2. Thiedke C. Nocturnal Enuresis. American Family Physician. 2003;67(7):1499-1506. 3. Bennett, HJ. 2015. Waking up dry: A guide to help children overcome bedwetting. Elk Grove Village, IL, American Academy of Pediatrics 4. Escoto, Marcella. Bedwetting (nocturnal enuresis). TeensHealth. Décembre 2018. Source (en anglais) : [https://kidshealth.org/en/teens/enuresis.html#:~:text=Medical%20conditions,can%20be%20linked%20to%20enuresis](https://kidshealth.org/en/teens/enuresis.html#:~:text=Medical%20conditions,can%20be%20linked%20to%20enuresis.). 5. Site Web de Mayo clinic : <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bedwetting/symptoms-causes/syc-20366685>. 6. Ramakrishnan K. Evaluation and treatment of enuresis. Am Fam Physician. 2008;78(4):489-496. 7. Peters, Brandon, Bladder training as a behavioral treatment for children. Verywellhealth. Le 1^{er} décembre 2019. Source (en anglais) : [https://www.verywellhealth.com/bladder-training-as-bedwetting-treatment-3015171#:~:text=Bladder%20training%20is%20a%20behavioral,the%20chance%20of%20accidents%20overnight](https://www.verywellhealth.com/bladder-training-as-bedwetting-treatment-3015171#:~:text=Bladder%20training%20is%20a%20behavioral,the%20chance%20of%20accidents%20overnight.).