



Dormir au sec

Quel parent n'a jamais eu à changer un lit mouillé en pleine nuit? Jusqu'à quatre ans et des poussières, l'énurésie nocturne (faire pipi au lit) est à ce point commun qu'on considère que cela fait partie du développement normal de l'enfant. Quand doit-on s'inquiéter?

COMMENT DÉFINIR L'ÉNURÉSIE NOCTURNE?

L'énurésie nocturne se résorbe généralement à partir de l'âge de cinq ou six ans. La plupart du temps, les incidents se produisent de façon occasionnelle et, dans bien des cas, la situation ne requiert pas l'intervention d'un professionnel de la santé. La Société canadienne de pédiatrie avance que 15 % de tous les enfants de cinq ans mouillent leur lit. Ce chiffre passe à 6 % à 8 % à l'âge de 8 ans, et à 2 % à 15 ans. Les garçons, en général, y sont plus vulnérables que les filles.

La première forme d'énurésie est dite « primaire » et est détectée lorsque l'enfant, depuis sa naissance, n'a jamais appris à être propre durant son sommeil. La deuxième est dite « secondaire ». Elle se manifeste au moins six mois après que l'enfant a commencé à dormir au sec. Dans ce dernier cas, l'énurésie est considérée comme le symptôme d'un autre trouble à identifier, comme le diabète, l'anémie ou le stress psychologique. Trouver une solution durable et efficace à l'énurésie secondaire implique un bilan de santé complet afin de permettre l'identification du problème à la source.

POURQUOI CERTAINS ENFANTS MOUILLENT-ILS LEUR LIT?

L'incontinence nocturne peut survenir en raison d'une infection urinaire ou être causée par une maturation lente du fonctionnement de la vessie dans le processus de croissance. Les cycles de sommeil peuvent également l'expliquer: certains enfants dorment en effet trop profondément pour que l'envie d'uriner les réveille. Chez d'autres, il peut s'agir d'une simple question de génétique: si vous avez vous-mêmes eu des problèmes d'incontinence nocturne étant jeune, le risque que votre enfant en développe un est de l'ordre de 25 % et de 65 % si les deux parents ont vécu cette situation.

PRIVILÉGIER L'APPROCHE NATURELLE

Avoir des fuites durant son sommeil peut devenir un problème plus sérieux si ces incidents affectent l'estime personnelle de l'enfant et si un sentiment de honte



■ Généralement, c'est à cinq ou six ans que les enfants arrêtent de faire pipi au lit.

l'empêche de vaquer normalement à ses activités (comme aller dormir chez un ami ou en camp de vacances, par exemple).

Plusieurs solutions existent, dont la prescription de médicaments comme le DDAVP (acétate de desmopressine antidiurétique) et l'imipramine, un antidépresseur, bien que des effets secondaires puissent y être associés: crampes d'estomac, nausées, migraines dans le premier cas; arythmie cardiaque, hallucinations et tremblement des muscles.

Chez les chiropraticiens, l'énurésie nocturne est d'abord abordée comme un trouble neuro-musculo-squelettique plutôt que comportemental. Le contrôle des sphincters, qui permettent de retenir l'urine, s'assure par le système nerveux. En cas de subluxation des vertèbres lombaires, la contraction musculaire des sphincters peut s'avérer moins efficace et ainsi mener à des pertes d'urine. Les ajustements, les suggestions d'exercices visant à renforcer le plancher pelvien et autres thérapies non médicamenteuses font partie de l'approche chiropratique. Parmi celles-ci, l'emploi d'un dispositif d'alarme peut être suggéré. Agissant comme un réveil matin, l'alarme capte l'humidité durant la nuit et en avise l'enfant. Tranquillement, ce dernier apprend à l'éviter en la devançant ou en se retenant jusqu'au matin.

Une étude de cas publiée en septembre 2010 dans le *Journal of Pediatric, Maternal & Family Health* faisait état des bienfaits démontrés des soins chiroprati-

ques sur un enfant de neuf ans souffrant d'énurésie nocturne. C'est un cas parmi tant d'autres. Informez-vous.

CONSEILS

- Limitez la consommation de liquides (surtout ceux contenant de la caféine) avant le coucher;
- Évitez de culpabiliser votre enfant: c'est inutile et susceptible de provoquer l'effet inverse;
- Établissez une routine de pipi avant d'aller au lit;
- Privilégiez les régimes riches en vitamines B et réduisez la consommation de produits laitiers;
- Informez-vous sur les exercices de renforcement musculaire à effectuer: la vessie contient aussi un muscle;
- Faites comprendre à votre enfant que les nuits au sec sont de leur responsabilité.

Sources:

- Merci aux D^{rs} Rosalie Lemay et Jean-François Pépin, chiropraticiens, de la clinique La Vie Chiropratique de Cap-Rouge.
- Association des chiropraticiens du Québec: www.chiropratique.com
- Société canadienne de pédiatrie: www.soinsdenosenfants.cps.ca
- *Journal of Pediatric, Maternal & Family Health - Chiropractic*, Vol. 2010, n° 4, pages 159-162, Resolution of childhood nocturnal enuresis following subluxation-based chiropractic care: a retrospective case report.