



L'Hôpital de Montréal pour Enfants
Centre universitaire de Santé McGill

DÉPARTEMENT D'UROLOGIE

Rééducation de la vessie
chez l'enfant
(livret pour les parents)



Préparé par:

Lily Chin-Peuckert, inf.

Janie Fortin, inf.

Donalda Thébaud, inf.

Mai 2005

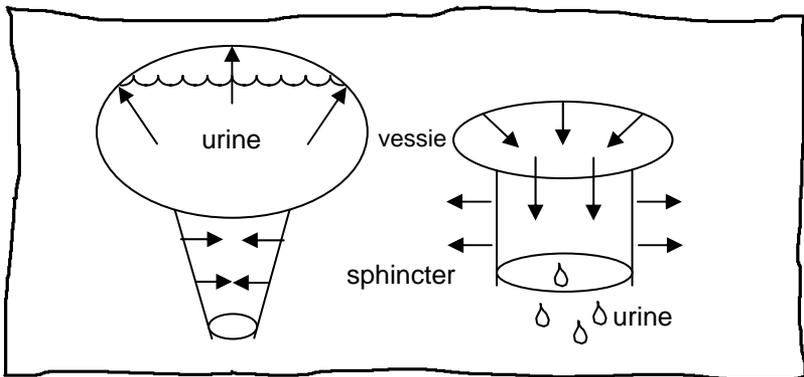
Rééducation de la vessie chez l'enfant

Introduction

Les problèmes de vessie (perte d'urine le jour et/ou la nuit, infections urinaires récurrentes) peuvent être embarrassants et frustrants pour vous et votre enfant. Rééduquer sa vessie peut aider votre enfant à régulariser ses habitudes urinaires. Les informations qui suivent vous guideront afin d'aider votre enfant à rééduquer sa vessie dans le but d'éviter les pertes d'urine et les infections.

Fonctionnement de la vessie

La fonction de la vessie est d'emmagasiner l'urine afin de l'évacuer au moment opportun. Lorsque la vessie se remplit, le sphincter à la base de la vessie est contracté afin de retenir l'urine (fig.1). Pendant la miction, les muscles du sphincter se relâchent et la vessie se contracte afin évacuer son contenu



(fig.2). *Figure 1.*
La vessie se remplit.

Figure 2.
La vessie se vide.

Chez le nouveau-né, la vessie se vide automatiquement lorsqu'elle est pleine. Lorsque l'enfant grandit, son cerveau se développe et apprend normalement à contrôler la vessie. C'est ce que l'on appelle la connexion "cerveau-vessie" (Fig.3).

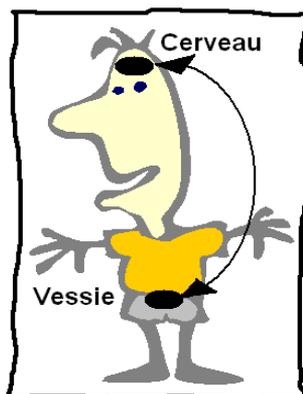


Figure 3.

La connexion "cerveau-vessie"

Le cerveau apprend alors :

- À reconnaître les signes d'une vessie pleine;
- À envoyer le message à la vessie de retenir l'urine jusqu'à la salle de bain.

Pourquoi votre enfant doit-il rééduquer sa vessie?

En ce moment, votre enfant a peut-être de mauvaises habitudes de miction.

Certains enfants :

- Retiennent leur urine ou urinent très peu souvent;
- Urinent en petites quantités mais très fréquemment;
- Ont appris à ignorer les signaux envoyés par leur vessie. Ces enfants s'accroupissent, croisent leurs jambes ou mettent leur main entre leurs jambes afin de se retenir et de ne pas mouiller leurs vêtements.

Toutes ces habitudes peuvent causer des problèmes de vessie, particulièrement lorsqu'elle n'est pas vidée complètement ou encore pas assez fréquemment. L'urine qui stagne dans la vessie peut ainsi s'échapper et/ou s'infecter facilement.

La rééducation de la vessie enseignera à votre enfant:

- à uriner à des intervalles réguliers;
- à vider complètement sa vessie;
- à améliorer la communication entre son cerveau et sa vessie.

Rééduquer sa vessie prend du temps, de la compréhension et de la patience.

Voici quelques trucs qui vous aideront à soutenir les efforts de votre enfant afin qu'il régularise ses habitudes urinaires :

1.  **Boire beaucoup de liquide**, soit de 4 à 6 verres de 8 onces (240 ml) par jour. Le liquide rince la vessie et les reins de façon naturelle et encourage votre enfant à uriner plus fréquemment.

- L'eau est ce qu'il y a de mieux; le lait et les jus de fruits dilués sont également efficaces. Cependant, plusieurs jus de fruits sont acides et peuvent causer des sensations de brûlure ainsi que des démangeaisons au moment d'uriner.
- Les liquides devraient être pris avant 18h00 (6:00 pm) afin d'éviter que votre enfant ne mouille son lit pendant la nuit.
- Entendez-vous avec le professeur de votre enfant pour qu'il puisse garder une bouteille d'eau sur son pupitre. De plus, il est possible que votre enfant nécessite un privilège spécial pour aller aux toilettes pendant les cours.
- Certains aliments contiennent beaucoup d'eau tels les soupes, les yogourts, les crèmes glacées, les Jellos et les puddings.

2.  **Faites un horaire** pour que votre enfant puisse aller aux toilettes toutes les 2 ou 3 heures durant la journée. Certains enfants devront peut-être y aller plus fréquemment.

- Cet horaire habituera votre enfant à vider sa vessie avant qu'elle ne soit trop pleine et ainsi, éviter les fuites. Il permettra ainsi à l'enfant de contrôler sa vessie et non à la vessie de contrôler l'enfant.
- Vider fréquemment sa vessie aide à se débarrasser des bactéries qui peuvent se développer dans l'urine et causer des infections.
- Pour un enfant plus jeune, faites avec lui un tableau où vous déterminerez quand il devra aller aux toilettes durant la journée (i.e. toutes les 2 ou 3 heures). Par la suite,

l'enfant devra prendre l'habitude (parfois avec l'encouragement des parents) d'aller aux toilettes, qu'il ait envie d'uriner ou non. Tout en prenant son temps et en relaxant, l'enfant devra essayer à chaque fois d'uriner. Faites une croix au tableau ou posez un autocollant chaque fois que l'enfant va aux toilettes, peu importe le résultat. Félicitez l'enfant et surtout ne le punissez jamais pour ne pas avoir uriné. La réussite ne viendra que dans une atmosphère de détente. Les encouragements et les autocollants renforcent les efforts de votre enfant pour qu'il reste sec.

- Pour les enfants d'âge scolaire, un horaire pour aller aux toilettes pourrait correspondre à la routine d'une journée d'école : Au lever de l'enfant, à la récréation du matin, à l'heure du lunch le midi, à la récréation de l'après-midi, après l'école, au souper (avant ou après) et avant d'aller au lit.
- Les enfants de 4 à 8 ans doivent être supervisés par un adulte.
- Les enfants plus vieux et les adolescents s'accommodent très bien de leur propre «système de rappel» (i.e. une montre qui sonne aux 2 heures, un tableau, un agenda).

Le but ultime de cet « horaire de mictions » est d'éduquer l'enfant à aller fréquemment aux toilettes sans qu'il ne soit nécessaire de le lui rappeler.

3.



Il est très important que votre enfant se détende au moment d'uriner. La détente permet aux muscles situés sous la vessie de s'ouvrir et de laisser l'urine s'écouler plus aisément. Pour aider votre enfant à se détendre au moment d'uriner :

- Assurez-vous que votre enfant ait toute l'intimité nécessaire lorsqu'il utilise la salle de bain et surtout, ne le pressez pas;
- Assurez-vous que votre enfant soit confortable. Pour un tout-petit, un siège d'appoint sera peut-être nécessaire;

- Pour les garçons : il est nécessaire de baisser complètement les pantalons;
- Pour les filles : pantalons, collants ou leggings doivent être complètement baissés aux chevilles. Assurez-vous que les fesses soient bien au fond du siège, que les jambes soient bien écartées et que l'enfant se penche légèrement vers l'avant;
- Prenez 3 ou 4 grandes respirations et relâchez les muscles de la tête, des épaules, des bras, du corps et des jambes, un peu comme une poupée de chiffon;
- Imaginez que l'urine s'écoule (faites couler l'eau du robinet au besoin);
- Accordez suffisamment de temps pour une miction complète. Le processus de détente pour vider la vessie prend du temps. Prévoyez de 3 à 5 minutes sur la toilette;
- Pour les filles : il faut s'essuyer de l'avant vers l'arrière (vers le rectum). Répétez au besoin avec un papier différent à chaque fois.
- Souvenez-vous d'encourager les efforts de votre enfant et de le féliciter pour l'effort et/ou le temps passé à vider sa vessie.

4.



Afin de vous assurer que la vessie de votre enfant est vide, faites-le uriner deux fois de suite : faites-le uriner une première fois et se laver les mains pour ensuite retourner à la toilette pour uriner une seconde fois.

5.



Une diète riche en fibres est importante afin d'aider votre enfant à avoir des selles régulières.

- Lorsque votre enfant est constipé, la vessie ne peut emmagasiner autant d'urine qu'elle le devrait puisque l'espace est occupé par les selles; il devient alors plus difficile de vider complètement sa vessie.
- Des selles qui restent longtemps dans le corps peuvent devenir la source d'infections urinaires;

- Les aliments riches en fibres comprennent les fruits et les légumes, les céréales de son, le pain de blé entier, les légumineuses (haricots secs, lentilles etc.).

6.



Évitez les aliments et boissons qui contiennent de la caféine (i.e. colas, café, thé, chocolat). La caféine peut irriter la vessie et faire en sorte que votre enfant aille aux toilettes plus fréquemment.

7.



Boire 1 tasse (8 onces ou 250 ml) de jus (ou de cocktail) de canneberges par jour est bénéfique et aide à éviter les infections de la vessie.

Devenir et rester au sec peut être une tâche ardue pour certains enfants. En règle générale, les enfants resteront au sec le jour avant la nuit. Afin de réussir, votre enfant aura besoin de votre soutien et de vos encouragements.

Certains enfants peuvent bénéficier d'une médication pour aider à contrôler leur vessie, mais ces médicaments ne fonctionneront que si l'enfant a déjà de bonnes habitudes de miction.

Rééduquer sa vessie prend du temps et de la patience de la part de l'enfant, des parents ainsi que de l'équipe d'urologie. Nous sommes tous dans le même bateau : c'est un travail d'équipe. Si vous vous découragez ou si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à contacter l'infirmière en urologie.

La forme masculine employée dans le présent document désigne aussi bien les filles que les garçons et a pour but d'alléger le texte.



Ce livret est rendu possible grâce au support de:

**Les Membres auxiliaires de
l'Hôpital de Montréal pour enfants**



AIDE-MÉMOIRE



1. Boire beaucoup de liquide.



2. Faire un horaire de mictions.



3. Se détendre à la toilette.



4. Vider sa vessie 2 fois de suite.



5. Avoir une diète riche en fibres.



6. Ne pas consommer d'aliments contenant de la caféine.



7. Boire un verre de jus de canneberges par jour.

Pour des encouragements ou des questions...
J'appelle mon infirmière :

Au : (514) 412-4400, poste

Site Internet Suggéré (en anglais seulement)

<http://www.aboutkidshealth.ca/JustforKids/peeing.asp>

**L'Hôpital de Montréal pour Enfants
Centre universitaire de Santé McGill
2300 rue Tupper, Montréal
(514) 412-4400**



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

IMPORTANT : S.V.P. LIRE

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.