

## 5. Assis jambes écartées.

Cela vaut aussi bien pour les petits garçons que pour les petites filles. A un petit garçon, on peut proposer à partir de trois ans de faire pipi debout, comme le grand frère ou le papa.

## 6. Des vêtements faciles.

Les enfants doivent pouvoir enlever facilement leurs vêtements. Ils doivent pouvoir baisser leur pantalon ou leur salopette jusqu'aux chevilles pour pouvoir bien écarter les jambes.

## 7. Adapter l'apprentissage aux circonstances.

A la maison, le petit endroit doit être agréable et tranquille, sans plus. S'il est trop aseptisé et désodorisé, l'enfant pourrait répugner à faire ses besoins ailleurs, comme à l'école par exemple. Si on utilise un petit pot, il doit être placé à un endroit discret.

## 8. Boire assez.

Beaucoup d'enfants ne boivent pas assez pendant la journée et attendent le goûter pour se désaltérer. Idéalement l'enfant devrait boire au petit-déjeuner, pendant les récréations du matin et de l'après-midi, pendant la pause de midi et le repas du soir. Une boisson sur trois peut être un produit lacté, les deux autres de l'eau ou un jus de fruit. Café, thé et soda sont à éviter parce qu'ils excitent la vessie.

## 9. Eliminer régulièrement.

Proposez à l'enfant d'"aller au petit coin" après avoir bu. Il prendra ainsi l'habitude de faire son petit besoin à heures fixes, 4 ou 5 fois par jour.

## 10. Pas d'apprentissage forcé.

Les enfants deviennent continents pendant la journée vers deux ans et demi. Souvent ils mouillent encore leur culotte quand ils commencent à fréquenter l'école maternelle. Mieux vaut en discuter avec la gardienne ou l'institutrice maternelle et voir à partir de quand on pourra y envoyer l'enfant. La vue des petits compagnons allant à la toilette peut être un facteur motivant.



## Bon à savoir

- > Jusqu'à l'âge de 5 à 6 ans, le pipi au lit est normal.
- > Si un enfant de moins de 12 ans demande pour aller aux toilettes pendant la classe, il ne faut pas le lui refuser. Il peut tout simplement en avoir besoin à ce moment-là (ce qui est bien son droit!), ou ne pas aimer y aller pendant la récréation. A moins qu'il ne souffre d'un dérangement urinaire, auquel cas il faut en parler au médecin traitant.
- > Il est inutile de comparer les enfants. Chacun est différent (y compris dans une même famille) et possède un rythme d'apprentissage qui lui est personnel.
- > Il y a parfois un problème psychologique à l'origine du pipi au lit. Il ne sert à rien de gronder l'enfant ou de chercher à le culpabiliser. Quand cela ne marche pas, il est probable qu'il s'agisse d'un pur phénomène organique : la maturation des fonctions permettant un contrôle est plus lente que la normale. Au fil du temps, d'autres raisons peuvent s'ajouter : l'enfant ne comprend pas ce qu'on lui veut, il n'arrive pas à satisfaire ses parents, il déprime, se sent inférieur et devient anxieux. Parfois l'enfant trouve des bénéfices secondaires à son incontinence : il reste le bébé de maman, il prolonge les plaisirs du change, il fait comme le petit frère... Ces facteurs psychologiques et familiaux peuvent à leur tour influencer le facteur organique.
- > Dans un processus normal, l'enfant deviendra sec spontanément sans se lever durant toute la nuit. Ce ne sera pas le cas :
  - s'il n'est pas tout à fait propre pendant la journée; si sa vessie est trop petite;
  - s'il produit trop d'urine;
  - s'il y a une perturbation dans son développement entre 2 et 5 ans.
- > Certains signaux justifient la consultation d'un médecin :
  - l'enfant n'est pas encore sec pendant la journée à l'âge de trois ans et demi;
  - il perd régulièrement quelques gouttes d'urine tout au long de la journée;
  - il doit systématiquement aller aux toilettes pendant la classe une fois entré à l'école primaire.



## La nuit au sec

L'enfant reste sec la nuit quand il ne se mouille plus pendant la journée depuis plusieurs mois, et quand sa vessie est assez grande pour contenir la quantité d'urine qu'il produit en une nuit. C'est le cas entre 2 et 5 ans.

Si un enfant passe toutes ses nuits sans accident pendant trois mois, il se lèvera de lui-même si nécessaire. La couche de nuit peut être abandonnée si elle est sèche le matin au moins 3 jours sur 7. Pour des enfants plus jeunes, il vaut mieux attendre qu'elle le soit 4 ou 5 jours sur 7. Les parents évitent ainsi une stimulation trop grande chez leur enfant et les échecs qui l'accompagnent.

Si l'enfant n'est pas sec pendant 2 à 3 semaines après l'abandon de la couche de nuit, inutile de persévérer. On lui remet tranquillement une couche et on patiente quelques mois.

## Et les selles ?

Comme pour le pipi, c'est d'abord une question de maturation neurologique. Lorsque l'enfant acquiert la maîtrise du sphincter anal, au cours de la seconde année de sa vie, il a la possibilité de devenir propre, s'il le décide lui-même. Inutile de le forcer...

Editeur responsable : Jean Hermesse, Chée de Haecht, 579/40, 1031 Bruxelles.  
Février 2008. 4510DEP059FR

**Infor Santé**  
**Alliance nationale des mutualités chrétiennes,**  
**Chée de Haecht 579/40,**  
**1031 Bruxelles**  
**infor.sante@mc.be**  
**www.mc.be**  
**0800 10 9 8 7**



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

## Sur le petit pot

### L'apprentissage de la propreté



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

## Accompagner son enfant dans l'apprentissage de la propreté

Un enfant sur six n'est pas encore tout à fait propre à l'âge de six ans. Actuellement, le contexte social et psychologique fait pression sur les parents pour qu'ils incitent leur enfant à devenir propre plus tôt que dans le passé, notamment lorsqu'ils souhaitent que leur bambin entre au pré-gardiennat.



© phovoir

### Comment apprendre à votre enfant à rester sec sans le bousculer ?

Un enfant est propre quand il peut retenir volontairement son urine et qu'il parvient à contrôler suffisamment sa vessie pour faire pipi au moment et à l'endroit convenus par les parents, la gardienne ou le personnel de la crèche.

Le plus souvent les enfants deviennent d'abord propres pendant la journée. La maturation du muscle sphinctérien commandant la fonction urinaire se fait naturellement, l'enfant et les parents n'ayant que peu d'influence sur ce phénomène. En revanche, le développement psychologique de l'enfant et l'éducation donnée par les parents peuvent jouer un rôle dans l'apprentissage de la propreté. L'enfant devient propre entre 2 et 5 ans. Il sait alors où et quand il peut se soulager, il est capable d'appliquer cette discipline et l'accepte de bon cœur. **Ce qui est important c'est que l'apprentissage se passe en douceur et que l'évolution vers la propreté se déroule en suivant le rythme de l'enfant et en s'appuyant sur sa motivation.**

Une éducation forcée et trop volontariste peut mener à l'acquisition d'un comportement d'élimination inadéquat, ce qui peut provoquer des troubles urinaires.



© stockxpert.com

### Sur le petit pot

Quand faut-il mettre l'enfant sur son petit pot? Quand il le demande ou quand il va chercher lui-même son petit pot, quand il en manifeste spontanément le besoin, en se trémoussant par exemple. Il ne faut pas le forcer, il ne faut pas insister.

#### L'usage du petit pot et du wc est relativement récent.

Nos grands-parents avaient l'habitude d'installer bébé sur une chaise haute, équipée d'un petit pot, durant le repas, au moment où la vessie et les intestins ont tendance à fonctionner naturellement. Ses sphincters se relâchaient spontanément et tout se passait presque sans qu'il s'en rende compte. On se basait sur un réflexe conditionné pour l'éduquer. Aujourd'hui, il ne nous viendrait plus à l'idée d'agir ainsi.

Pourtant le wc moderne n'est pas nécessairement un progrès car il n'est pas adapté aux besoins de l'enfant : il est trop haut, son ouverture est trop large, la chasse d'eau fait trop de bruit, ce qui peut être effrayant pour un enfant. L'enfant doit pouvoir s'asseoir facilement et avoir les pieds posés sur le sol. Pour son confort, on peut soit prévoir un petit pot, soit adapter une lunette plus petite sur un wc normal et prévoir aussi un repose-pied. Les écoles maternelles sont souvent équipées de wc format réduit, adaptés à la taille de l'enfant. C'est un bon moyen pour le familiariser.

La meilleure façon d'éveiller l'intérêt de l'enfant est de placer un petit pot à côté du grand. Quand vous allez vous-même à la toilette, proposez à l'enfant de vous accompagner. Répondez sans fausse pudeur à ses questions concernant ses besoins. Si ça ne l'intéresse pas, attendez un mois pour l'essai suivant. Il finira bien par vous imiter.

### Comment un enfant doit-il faire pipi ?

L'enfant doit apprendre à aller aux toilettes calmement, décontracté. Une évacuation normale n'est possible que par le relâchement du sphincter et du muscle du bas du bassin, suivi de la contraction du muscle de la vessie.

En aucun cas, il ne faut demander à l'enfant de "pousser". Quand il fait des efforts, il agit sur les muscles abdominaux pour évacuer l'urine. Le sphincter ne s'ouvre pas ou pas assez et le muscle de la vessie n'aide pas. Les jeunes enfants ne savent pas faire la différence entre la contraction des muscles abdominaux et celle des muscles du bas du bassin, de sorte que ces derniers se contractent au lieu de se relâcher. C'est une façon tout à fait incorrecte d'uriner. Une vessie mal vidée, contenant encore un peu d'urine, s'infectera plus facilement.

Il peut être important d'être attentif à certains signes annonciateurs montrant que l'enfant a besoin de se soulager. Essayez d'instaurer des rites en lui demandant de s'asseoir sur le pot à quelques moments propices de la journée.

Récompensez l'enfant pour l'effort qu'il a fait en restant assis un certain temps sur son pot ou sur le wc. Encouragez-le, même en l'absence de résultat. "C'est bien. Tu verras, tu seras de plus en plus souvent sec". Il trouvera cela valorisant et positif, il essaiera de recommencer. Stimulez-le à faire comme les grands. Il ne faut pas le punir ou le critiquer, il ne faut pas le forcer, il ne faut pas non plus s'obstiner.

Soyez encourageant : "Ca viendra bientôt!".



© stockxpert.com



© stockxpert.com

### L'entraînement à la propreté pendant la journée en 10 conseils

#### 1. Ne pas commencer trop tôt l'éducation à la propreté.

Un enfant est prêt pour cette éducation lorsque sa vessie a acquis la maturité suffisante pour cela: concrètement, quand sa couche-culotte est encore sèche après 1 h 1/2 à 2 heures.

#### 2. Pour bien uriner, la vessie doit être pleine.

Si ce n'est pas le cas, l'enfant aura tendance à pousser et à prendre une mauvaise habitude. Au début, un entraînement à la propreté doit être basé sur le rythme de la vessie plutôt que sur la montre des parents!

#### 3. Laisser à l'enfant le temps d'uriner. Inutile de le presser.

#### 4. Une position stable et confortable.

Pour permettre à l'enfant de se décontracter, ses pieds doivent toucher le sol. Un petit marchepied et une lunette de wc pour enfants, à placer sur le grand wc sont un compromis acceptable.