

# Conseils pour l'entraînement à la propreté

## 18 mois

- Commencez à identifier le processus d'aller aux toilettes en utilisant des mots appropriés : « caca », « pipi », « pot », ou d'autres mots qui vous semblent convenir.
- Transformez le changement de couches en une expérience agréable.
- Encouragez votre enfant à venir vers vous lorsque ses couches sont mouillées ou souillées - ceci renforcera l'idée que « rester sec » est quelque chose de bien.
- Évitez d'utiliser des termes négatifs, comme « dégoûtant » ou « sale », pour décrire le passage des selles. Dites plutôt : « tu es mouillé, je vais changer tes couches » ou « ta culotte est souillée, il faut arranger ça ».
- Faites comprendre que tout le monde doit aller aux toilettes.
- Donnez le bon exemple à votre enfant - lui permettre de vous voir utiliser les toilettes fait partie de l'entraînement à la propreté

## 21 mois

- Trouvez une chaise percée appropriée et expliquez à l'enfant qu'elle lui appartient et est spéciale.

- Asseyez-vous sur la cuvette des toilettes pendant que votre enfant est assis sur sa chaise percée.
- Commencez à pratiquer la routine nécessaire à la formation à la propreté : rester assis pendant 2 à 3 minutes, suivre les instructions, s'asseoir sur et se lever de la cuvette et descendre et lever le pantalon et les sous-vêtements.

## 2.5 - 3 ans

- Indiquez les articles nécessaires pour l'usage des toilettes et utilisez des livres et vidéos qui enseignent la formation à la propreté.
- Demandez à votre enfant d'enseigner l'usage des toilettes à une poupée ou un animal en peluche.
- Commencez à mentionner le port de sous-vêtements en disant que "c'est un privilège".
- Commencez l'entraînement à la chaise percée dès les premiers signes que l'enfant a besoin de l'utiliser.
- Encouragez l'enfant à rester assis sur la chaise pendant environ une minute.
- Assurez-vous qu'il porte des vêtements faciles à baisser et à lever.
- Les meilleurs moments pour l'entraînement sont environ 30 minutes après un repas et après une sieste.



- La plupart des enfants ont besoin d'uriner toutes les 60 à 90 minutes.
- Utilisez un renforcement positif quand l'enfant reste assis sur la chaise et l'utilise - cela peut être des louanges, des félicitations ou une friandise.
- Les accidents se produisent - réagissez sans porter jugement.

## Directives générales pour une bonne hygiène aux toilettes

- Un enfant âgé de 18 mois à 4 ans est généralement prêt à être formé à la propreté. Chaque enfant est différent.
- En général, l'enfant apprend à uriner avant d'aller à la selle.
- Évitez de commencer l'entraînement à la propreté au moment d'un changement majeur dans la vie de l'enfant (naissance d'un frère ou d'une sœur, mort d'un être cher, déménagement, entrée à l'école, etc.).
- Découragez les comportements de rétention (serrer les jambes ou les fesses, saisir les parties génitales, etc.) lorsque vous les observez.
- En cas de constipation, il peut être nécessaire d'utiliser des laxatifs osmotiques pour ramollir les selles.
- Le meilleur moment pour tenter d'aller à la selle est dans les deux heures suivant le réveil ou une demi-heure après une grande collation ou un repas.
- Permettez à l'enfant d'aller à la selle sans se presser, dans un environnement calme et paisible.
- Dans le cas d'un enfant qui répugne à aller à la selle dans les toilettes, il est acceptable de faire des activités agréables (lire, écouter de la musique, etc.) pour l'aider à surmonter la peur d'être assis sur la cuvette. Toutefois, un enfant qui ne répugne pas à rester assis sur une cuvette doit se concentrer à aller à la selle et ne pas passer son temps à lire des livres ou utiliser des appareils électroniques.

- Demandez à l'enfant de souffler dans des bulles ou de gonfler un ballon s'il n'est pas allergique au latex (toujours sous supervision directe en raison du risque d'étouffement) pour aider à renforcer les muscles du plancher pelvien.
- Si les pieds de l'enfant ne touchent pas le sol, utilisez un escabeau pour augmenter l'effet de levier au cours de la défécation.
- Si des problèmes de comportement ou de l'anxiété ont une incidence sur l'entraînement à l'hygiène, demandez de l'aide à un professionnel.
- Veillez à ce que le régime alimentaire de votre enfant contienne assez de fibres. Pour calculer les fibres (grammes par jour) nécessaires dans le régime alimentaire d'un enfant âgé de plus de 2 ans : âge de l'enfant + 5 = grammes par jour. (par exemple, un enfant de quatre ans a besoin de 4 + 5 = 9 grammes par jour.
- Une constipation non traitée est susceptible de retarder ou compliquer l'entraînement à la propreté. Limitez la consommation de produits laitiers à maximum 16-24 onces par jour. Veillez à ce que votre enfant reçoive la quantité appropriée de liquides (voir les directives suivantes). L'eau est ce qu'il a de mieux.

## Poids en livres / quantité de liquides par jour

10 livres = 16 onces (2 verres)
20 livres = 30 onces (3-3/4 verres)
30 livres = 40 onces (5 verres)
40 livres = 48 onces (6 verres)
50 livres = 52 onces (6 1/2 verres)
60 livres = 55 onces (7 verres)
80 livres = 61 onces (7 1/2 verres)
100 livres = 67 onces (8 1/4 verres)
120+ livres = 73-82 onces (9-10 1/4 verres)

**Références:** *Contemporary Pediatrics*, Vol. 21, No. 3; *American Academy of Pediatrics*; [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org); [www.GIkids.org](http://www.GIkids.org); *Clinical Handbook of Pediatric Gastroenterology*, deuxième édition.

## ➔ Trouvez un gastroentérologue pédiatrique

**RAPPEL IMPORTANT.** L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspghan.org](http://naspghan.org)



Ce soutien pédagogique est offert par  
**La Fondation Allergan**