

CE QU'IL FAUT SAVOIR : LA CONSTIPATION



Qu'est-ce que la constipation?

La constipation peut se manifester même si l'enfant va à selle (fait caca) chaque jour. Les parents se sentent parfois un peu gênés par ce sujet, mais cela arrive à la plupart des enfants à un certain moment. La bonne nouvelle est qu'elle est rarement causée par une maladie grave.

Au moment où vous remarquez des symptômes, la constipation était souvent un problème depuis un certain temps, et il faut parfois des mois pour que la situation s'améliore. Le fait d'accumuler une grande quantité de selles dans les intestins fait gonfler ceux-ci, et il devient plus difficile pour les muscles de l'intestin d'évacuer les selles. L'intestin revient à une taille plus normale s'il n'y a pas accumulation de selles pendant les trois à six mois suivants.

La constipation signifie que les selles sont :

- dures ou douloureuses à évacuer
- volumineuses, (on a parfois besoin d'un débouchoir)
- de type 1, 2 ou 3 sur l'échelle de Bristol

Un enfant ou un adolescent constipé peut :

- avoir de la douleur à l'estomac ou des crampes (celles-ci peuvent être fortes)
- avoir de la difficulté à uriner (faire pipi)
- devoir uriner souvent
- avoir du sang dans les selles
- avoir des problèmes de comportement
- avoir une fuite de selles tachant ses sous-vêtements
- éviter d'aller aux toilettes

Comment la constipation se produit-elle?

- ne pas manger assez de fibres dans la nourriture, toilet
- ne pas faire assez d'activité physique
- prise de certains médicaments (antiacide, médicaments à base d'opiacés, antidépresseurs)
- rétention des selles
- remettre à plus tard le moment d'aller aux toilettes quand on a envie de « faire caca »

Les enfants peuvent se comporter ainsi quand ils se sentent stressés au sujet de l'apprentissage à aller sur le pot, sont trop occupés à jouer, sont gênés par l'utilisation des toilettes scolaires ou publiques, ou quand ils ont peur d'une défécation douloureuse. Remettre la défécation à plus tard durcit les selles, les assèche et rend la tâche difficile. Cela cause parfois une grosse accumulation de selles dans le rectum (la partie de l'intestin qui retient les selles). On appelle cela « fécalome ». Les selles s'accumulent derrière le fécalome et peuvent fuir et salir les sous-vêtements d'un enfant. C'est souvent pris par erreur pour de la diarrhée.

Échelle de Bristol

Ressemble à	Description
	Type 1: petites boules dures et détachées, comme des noisettes (difficiles à évacuer)
	Type 2: forme d'une saucisse, dures et grumeleuses.
	Type 3: Comme une saucisse, avec des craquelures sur la surface
	Type 4: idéal, comme une saucisse ou un serpent, lisse et douce
	Type 5: petits fragments mous, avec des bords nets (néanmoins aisés à évacuer)
	Type 6: petits fragments duveteux aux bords irréguliers, selles détrempées
	Type 7: entièrement liquides, aucun fragment solide

Autres choses que vous pouvez faire à la maison

Régime sain

Les légumes, les fruits et les produits céréaliers sont de bonnes sources de fibres. La quantité de fibres dont a besoin votre enfant chaque jour dépend de son âge. Consultez le Guide alimentaire canadien pour déterminer le nombre de portions de légumes, de fruits et de produits céréaliers que votre enfant devrait consommer tous les jours. Chaque repas et chaque collation devraient comprendre des aliments riches en fibres.



Augmentez les fibres dans le régime alimentaire de votre enfant progressivement. Assurez-vous d'augmenter les liquides en même temps. Une augmentation des fibres sans une augmentation des liquides peut aggraver la constipation.

Augmenter les liquides

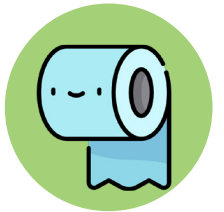
- Un enfant qui pèse 10 kg (22 livres) a besoin de 1 litre (4 tasses) par jour
- Un enfant qui pèse 20 kg (44 livres) a besoin de 1,5 litre (6 tasses) par jour
- Un enfant qui pèse 45 kg (99 livres) a besoin de 2 litres (8 tasses) par jour



Les tout-petits devraient consommer seulement deux ou trois tasses de lait chaque jour. Le reste de leur consommation de liquide devrait être de l'eau. Limitez le jus, parce qu'il peut causer des crampes et causer des gaz intestinaux.

Défécation régulière

Il faut peut-être des semaines ou des mois pour ramener l'intestin à un régime normal. Profitez de l'envie normale du corps de se vider après les repas. Vingt à trente minutes après chaque repas à la maison, faites asseoir votre enfant sur la toilette ou sur le pot pendant une minute pour chaque année d'âge (par exemple, trois minutes pour un enfant de trois ans). S'il y a lieu, donnez à votre enfant un tabouret de pied. Cela le mettra plus à l'aise et donnera un peu d'aide pour faciliter la défécation.



Joignez-vous à votre enfant pour lire un livre ensemble ou bavarder et prendre de ses nouvelles! Les petits enfants peuvent aimer des autocollants sur un diagramme pour s'être assis sur la toilette après chaque repas.

L'activité physique

L'activité physique régulière stimule la fonction normale de l'intestin et en préserve la santé. Les enfants ont besoin d'au moins une heure d'activité physique modérée chaque jour. Pour plus d'information, consultez le Guide d'activité physique canadien pour un mode de vie sain.



Appelez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant :

- A de fortes douleurs qui durent plus de 30 minutes
- fait de la fièvre
- vomit
- perd du poids
- se réveille d'un sommeil profond pour aller à la selle
- pleure constamment, et rien de ce que vous faites ne le calme
- commence à avoir des coupures douloureuses autour de l'anus
- voit son intestin sortir de l'anus
- demeure constipé (selles de type 1, 2 ou 3 à l'échelle Bristol) après avoir suivi le plan de traitement ci-dessus pendant 2 semaines.