Nous aidons les enfants et les familles à vivre en pleine santé

Constipation:

Soin des enfants de plus de 6 mois

Qu'est-ce que la constipation?

Vous venez d'apprendre que votre enfant ou adolescent a un problème très courant : la constipation. Ceci signifie que les selles s'accumulent dans les intestins et provoquent des douleurs. 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.

! **Souvenez-vous** qu'elle peut se manifester même si l'enfant va à selle (fait caca) chaque jour. !

Un enfant ou un adolescent constipé peut :

- Avoir de la douleur ou des crampes à l'estomac (parfois même fortes);
- Passer de très grosses selles (il faut même parfois utiliser un débouchoir à ventouse pour l'évacuer des toilettes);
- Passer des selles de type 1, 2 ou 3 de l'échelle de Bristol;
- Avoir de la difficulté à uriner (faire pipi), ou 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.

Échelle de Bristol

Type 1		petites boules dures e 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		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

Comment devient-on constipé?

La constipation est souvent causée par :

- Un carence en fibres, fruits, légumes ou grains;
- Un manque d'activité physique;
- Le stress, les voyages, les changements de régime;
- La prise de certains médicaments (p.ex., antiacide, morphine, antidépresseurs);
- La rétention des selles, soit remettre à plus tard le moment d'aller aux toilettes quand on en a besoin. Les enfants se comportent parfois ainsi quand ils se sentent stressés en apprenant à aller aux toilettes ou sur le pot, quand ils sont trop occupés à jouer, quand ils sont gênés d'aller aux toilettes de l'école ou dans des toilettes publiques, ou encore s'ils ont peur d'avoir une défécation douloureuse ou déplaisante.

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.

Comment traite-t-on la constipation?

Au moment où vous remarquez les symptômes, la constipation dure déjà depuis assez longtemps, et il faudra souvent quelques mois avant que la situation s'améliore. L'accumulation d'une grande quantité de selles fait gonfler les intestins, et il devient plus difficile pour les muscles de l'intestin de les évacuer. L'intestin reviendra certainement à une taille plus normale si l'on n'accumule plus de selles pendant les trois à six mois qui suivent.

En général, les enfants et les adolescents doivent prendre des médicaments vendus sans ordonnance pendant quelques mois et suivre d'autres traitements pour éliminer la constipation. Ils peuvent prendre des médicaments par voie buccale ou par le rectum (le derrière). Nous suggérons habituellement qu'ils prennent des médicaments par voie buccale. On les trouve en pharmacie, mais vous devrez demander au pharmacien de vous les donner.

Traitements **inefficaces** (les recherches **ne démontrent** aucune preuve de l'efficacité des traitements suivants en cas de constipation:

- Prébiotiques ou probiotiques
- Intervention comportementale intesive
- Autres traitements alternatifs

P 5593F mai 2016

Bristol Stool Chart developed by Dr. Ken Heaton
University of Bristol, 1997 Creative Commons license 2.5

1 Nettoyage des intestins

Le nettoyage des intestions constitue la première étape. Les doses indiquées ci-dessous ne devraient pas être utilisées pendant plus de 3 jours.

✓ Nettoyage en 3 jours avec PEG 3350 (Lax-a-Day®,Restoralax®, **Relaxa®, Clearlax®**), pour les enfants de plus de 6 mois. La dose administrée varie en fonction du poids de votre enfant.

	Poids	Dose
	7 - 10 kg	2 cuillères à thé (10mL) dans 100 mL de liquide 2 fois par jour durant 3 jours
	11 - 13 kg	3 cuillères à thé (15 mL) dans 150 mL de liquide 2 fois par jour durant 3 jours
	14 - 19 kg	4 cuillères à thé (20mL) dans 200 mL de liquide 2 fois par jour durant 3 jours
	20 - 34 kg	1 bouchon (25mL) dans 250 mL de liquide 2 fois par jour durant 3 jours
	35 - 50 kg	1 bouchon (25mL) dans 250 mL de liquide 3 fois par jour durant 3 jours
	plus de 50 kg	2 bouchons (50mL) dans 500 mL de liquide 3 fois par jour durant 3 jours

1 bouchon = 5 cuillères à thé ou 25 mL

Passez ensuite à la 2e étape. Ceci est important, même si votre enfant souffre que depuis quelques jours.

2 Entraînement des intestins pour éviter la constipation

✓ **Lax-a-day®, Restoralax®, Relaxa®, Clearlax®**: Votre enfant ou ado devra suivre ces traitements pendant environ 2 mois jusqu'à ce que ses intestins reprennent des habitudes régulières.
La dose administrée varie en fonction du poids de votre enfant.

	Poids	Dose
	7 - 10 kg	2 cuillères à thé (10mL) dans 100 mL de liquide une fois par jour
	11 - 13 kg	3 cuillères à thé (15 mL) dans 150 mL de liquide une fois par jour
	14 - 17 kg	4 cuillères à thé (20mL) dans 200 mL de liquide une fois par jour
	Plus de 17 kg	1 bouchon (25mL) dans 250 mL de liquide une fois par jour

- Vérifiez les selles de votre enfant (en les comparant à l'échelle de Bristol);
- Vous pouvez lui donner ce médicament pendant plus de 2 mois si la situation ne s'améliore pas.

!! 1 bouchon = 5 cuillères à thé ou 25 mL

✓ **Un régime alimentaire** sain avec beaucoup de fruits, de légumes et de grains entiers. Le mieux est une nourriture simple, non-transformé.

✓ **L'activité physique régulière** aide le fonctionnement des intestins. Les enfants ont besoin d'au moins 1 heure d'activité physique modérée chaque jour.

✓ **Visites à la toilette.** Il faut parfois attendre des mois, avant que l'intestin se remettre à fonctionner normalement. Il faut tirer avantage du fonctionnement normal du corps pour éliminer les déchets après les repas. Après chaque repas (20 à 30 minutes), faites asseoir votre enfant sur la toilette ou le petit pot (1 minute pour chaque année de son âge, par exemple, s'il a 3 ans, faites-le asseoir durant 3 minutes). Donnez-lui un tabouret, au besoin. Il sera plus confortable et les contractions de l'intestin se feront plus aisément. Restez avec votre enfant; lisez-lui un livre ou parlez avec lui! Les plus jeunes aimeront apposer des autocollants sur un tableau, à chaque fois qu'il s'assoiront sur la toilette, après chaque repas.

Quand consulter votre fournisseur de soins de santé

Une constipation qui dure trop longtemps peut causer d'autres problèmes ou indiquer un trouble sous jacent. Appelez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant ou votre adolescent :

- A de fortes de douleurs qui durent plus de 30 minutes;
- Fait de la fièvre;
- Vomit;
- A le ventre gonflé;
- Perd du poids;
- Évacue du sang ou du mucus dans ses selles;
- Se réveille d'un sommeil profond pour aller à la selle;
- Voit son intestin sortir de l'anus (prolapsus rectal);
- Pleure constamment, et rien de ce que vous faites ne le calme;
- 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.
- Commence à avoir des coupures douloureuses autour de l'anus (fissures anales).

Plus d'info?

Télésanté Ontario : 1 866 797-0000
ATS : 1 866 797-0007
Information sur la santé auprès d'infirmières autorisées 24 heures/jour, 7 jours/semaine

Santé publique Ottawa : 613 580-6744

Info-Santé du Québec : 811

Saine Alimentation Ontario, www.eatrightontario.ca