

LA CONSTIPATION CHEZ L'ENFANT

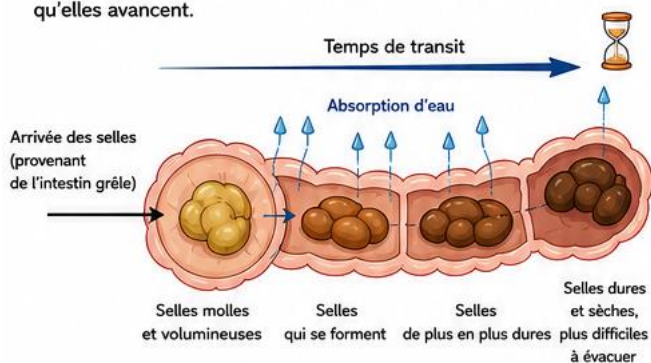
Comprendre pour mieux agir

La constipation n'est pas une faute ni un caprice. C'est un problème fréquent et traitable !



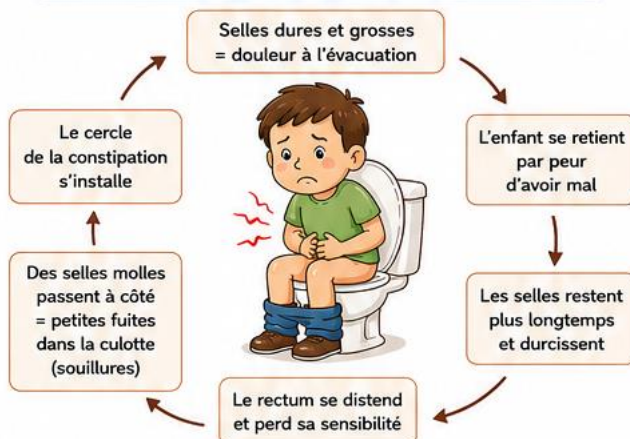
1. COMMENT FONCTIONNE LE GROS INTESTIN ?

Le gros intestin récupère l'eau des selles au fur et à mesure qu'elles avancent.



Plus les selles restent longtemps dans le côlon, plus elles perdent de l'eau et deviennent dures et sèches.

2. QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE CONSTIPATION ?



La constipation n'est pas seulement des selles dures : il peut y avoir des fuites dans le slip → signe d'une constipation installée.

3. PRÉVENIR LA CONSTIPATION

FIBRES TOUS LES JOURS



Fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, pain complet.

ON NE MANGE JAMAIS TROP DE FIBRE !

Quantité de fibre attendue : 10 + âge (en g/jour)

BOIRE RÉGULIÈREMENT



De l'eau tout au long de la journée, surtout par temps chaud ou en cas d'activité physique.

BOUGER TOUS LES JOURS



L'activité physique stimule le transit intestinal.

ALLER À LA SELLE AU BON MOMENT



Prendre le temps après les repas (10-15 min), dans un environnement calme, sans écran. Emmener un petit livre pour lire.

BONNE POSITION SUR LES TOILETTES



Pieds bien posés ou surélevés (petit marchepied) pour faciliter la poussée.

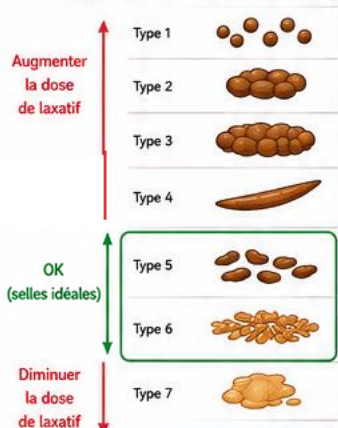
ALIMENTS À LIMITER



Excès de lait, riz blanc, bananes peu mûres, carottes cuites, pain blanc, produits très transformés... (pauvres en fibres)

4. TRAITEMENT : LES LAXATIFS

Objectif : obtenir des selles très molles et régulières (types 5 à 6 de l'échelle de Bristol)



But : des selles très molles et indolores !



LES LAXATIFS DE FOND (ex : macrogol)

- ✓ Ramollissent les selles en retenant l'eau dans le côlon.
- ✓ Agissent localement.
- ✓ Ne créent pas de dépendance.
- ✓ À prendre tous les jours, à la dose adaptée.

DÉSIMPACTATION SI NÉCESSAIRE

Si les selles sont très dures ou en grande quantité ("gros bouchon"), on commence souvent par une cure plus forte pendant quelques jours avant le traitement d'entretien.



Le traitement doit être poursuivi plusieurs mois (souvent 3 à 6 mois) pour casser le cercle de la constipation et laisser le temps au côlon de retrouver une sensibilité normale.



En cas d'échec du traitement, de douleurs trop importantes, il faut aller à l'hôpital : désimpaction manuelle au bloc opératoire ou lavements plus importants.

5. TRAITEMENT DES FISSURES ANALES

Les selles dures peuvent provoquer des fissures : petite blessure de la peau de l'anus → douleur et parfois sang.



FISSURE

QUE FAIRE ?

- ✓ Ramollir les selles avec les laxatifs (pour éviter que ça recommence).
- ✓ Crèmes protectrices ou cicatrisantes prescrites par le médecin (pour soulager et favoriser la guérison).
- ✓ Hygiène douce : eau tiède, séchage sans frotter, éviter les lingettes parfumées.

