

LA CONSTIPATION

Trucs et astuces pour s'en sortir tout(e) seul(e)





LA CONSTIPATION FONCTIONNELLE DE L'ENFANT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On peut parler de constipation chez un enfant lorsque les selles sont émises moins de deux fois par semaine, qu'elles sont dures et que leur émission est douloureuse.

Par ailleurs, une constipation chronique peut engendrer des douleurs abdominales récurrentes, une diminution de l'appétit, la perte involontaire des selles et un repli sur soi dans la famille et à l'école.

Elle est dite « fonctionnelle » car il n'y a pas de pathologie organique sous-jacente responsable de cette situation... et c'est une bonne nouvelle !

ET L'ENCOPRÉSIE ALORS ?

C'est la perte involontaire de selles, le plus souvent dans les sous-vêtements, liée à une rétention fécale importante.

ET CHEZ TOI ?

Regarde dans la toilette...
Que vois-tu ?

L'échelle de Bristol

CONSTIPATION

TYPE 1

CROTTES DE LAPIN

Selles dures en forme de crottes de lapin (selles difficiles)



TYPE 2

GRAPPE DE RAISINS

Selles compactes



SELLES IDÉALES

TYPE 3

ÉPI DE MAÏS

Selles boudinées de structure friable



TYPE 4

SAUCISSE

Selles boudinées de structure lisse et molle



DE PLUS EN PLUS VERS LA DIARRHÉE

TYPE 5

NUGGETS DE POULET

Selles molles avec contours nets (selles faciles)



TYPE 6

PORRIDGE

Selles molles voire très molles avec contours mal structurés



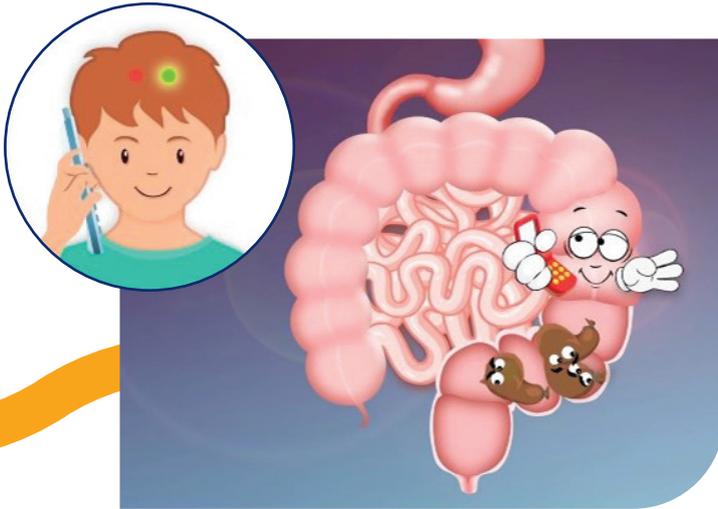
TYPE 7

SAUCE

Selles liquides avec absence de structure (complètement liquide)

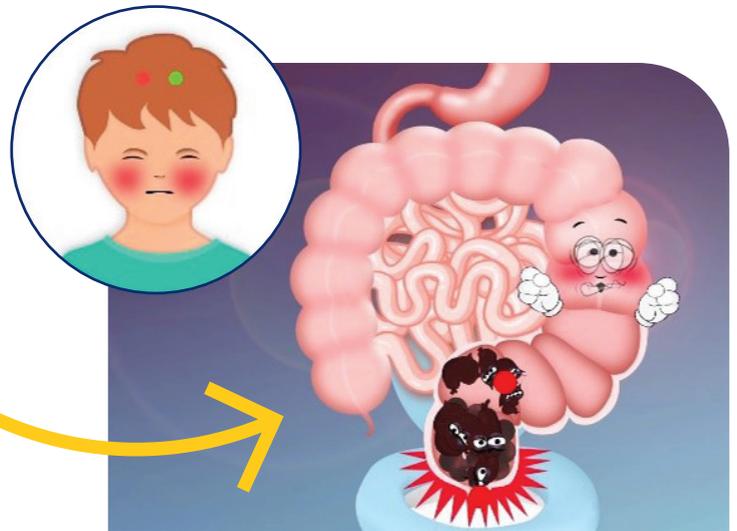


JE T'EXPLIQUE EN DESSINS...

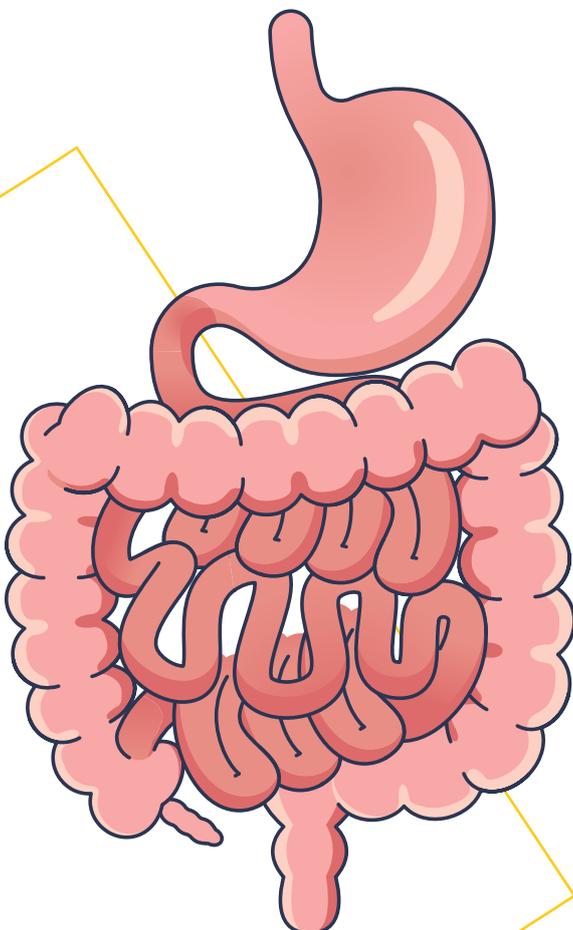


Dans la situation « normale », les selles arrivent dans le gros intestin qui « téléphone » au cerveau pour lui dire d'aller aux toilettes.

Chez toi, on dirait que le gros intestin a perdu son téléphone... les selles s'accumulent et peuvent former un bouchon, difficile à évacuer. Ce bouchon peut parfois occasionner de petites pertes involontaires.



Images extraites du film « Firmin l'intestin » réalisé par l'AFPA (association française de pédiatrie ambulatoire) → à retrouver sur www.afpa.org



COMPLÈTE TON CALENDRIER DES SELLES



→ Dans les cercles, dessine :

- un 😊 quand tu es allé(e) à la toilette,
- un ☹️ quand tu as oublié.

Si tu préfères, tu peux aussi utiliser des autocollants.

→ Dans les petits carrés, indique le numéro se rapportant à l'échelle de Bristol.

TRUCS ET ASTUCES



LE BIORYTHME

Le biorythme, c'est ré-apprendre à entendre la sonnerie du téléphone de Firmin l'intestin ! Le besoin d'aller à selles se fait préférentiellement sentir après un repas. Il est conseillé, au début, de se présenter aux toilettes après chaque repas (10 - 15 minutes) pour restimuler le réflexe gastro-colique même si on ne ressent pas le besoin d'aller à selles.

LA BONNE POSITION



- Les **coudes** doivent être appuyés sur les genoux.
- Les **genoux** doivent être à la même hauteur que les hanches. Un peu plus haut même, si possible.
- Essayer de maintenir les **pieds** au sol.
- Glisser les vêtements jusqu'aux chevilles.

Il est indispensable d'avoir **un marchepied et une planche réductrice pour le WC** à adapter en fonction de la taille de l'enfant.

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

Pour faciliter le transit il est conseillé d'équilibrer l'apport en **fibres** dans l'alimentation et de boire suffisamment d'eau. L'exercice physique aide aussi !

Comment ajouter des fibres dans l'alimentation (et que ça passe presque inaperçu !) ?

- Préférez les **céréales complètes** (pain complet, pâtes complètes...)
- Ajoutez des **haricots**, des **lentilles**... dans vos soupes ou salades.
- Ajoutez des **fruits secs**, des **noix**... dans les préparations pâtisseries.
- Ajoutez des **fruits** dans le bol de céréales du matin...

L'eau favorise la « molesse » des selles pour autant de ne pas y ajouter de grenadine ou autre sirop. Un enfant, lorsque le lait n'est plus sa boisson principale, devrait boire entre 7 à 10 petits verres d'eau (ou autre liquide non sucré) par jour (environ 1000ml) à adapter aux situations physiologiques (journée chaude, exercice physique, maladie...)

LES LAXATIFS

Les traitements laxatifs doux à base de **macrogol** ont pour but d'hydrater les selles et de déclencher les mouvements péristaltiques de l'intestin. L'évacuation des selles rendues plus molles est donc facilitée. Lorsque les selles sont évacuées, le laxatif l'est également. L'intestin ne devient donc pas « paresseux » avec ce type de traitement. Petit à petit ce sont les bonnes habitudes qui vont se charger d'augmenter l'apport en eau dans les selles et le traitement pourra ainsi être diminué.

NOUS PRENONS
SOIN DE VOUS

Clinique CHC MontLégia
Gastroentérologie pédiatrique
04 355 58 26
bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège

Retrouvez-nous sur
[chc.be/services/
gastroenterologie-pediatrique](https://chc.be/services/gastroenterologie-pediatrique)



« *La constipation, trucs et astuces
pour s'en sortir tout(e) seul(e)* »

Brochure en ligne



CHC Clinique CHC
MONTLÉGIA

Votre hôpital
est membre
du réseau de santé **move**