

CHC.be

INFORMATIONS DESTINÉES AUX PARENTS  
CHAQUE ENFANT EST  
UN SUPER HÉROS COURAGEUX

# LA CONSTIPATION



**CHC**  
GROUPE SANTÉ

## QU'EST-CE QUE LA CONSTIPATION ?

Elle se caractérise par une diminution de la fréquence des selles et la difficulté à faire une selle.

Les selles sont dures, il peut cependant y avoir l'écoulement de selles liquides après l'évacuation d'un bouchon de selles dures.



## QUELLE EST LA FRÉQUENCE NORMALE DES SELLES ?

Cela est très variable d'un enfant à l'autre. Les nouveau-nés et les nourrissons ont habituellement plusieurs selles par jour.

Plus l'enfant grandit, plus les selles s'espacent. La fréquence normale des selles chez l'enfant et l'adolescent varie de trois selles par jour à trois ou quatre selles par semaine.

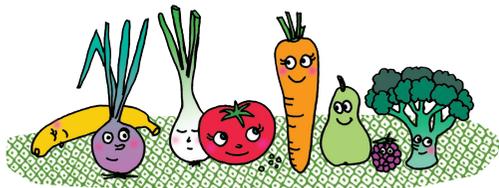
## QUELS SONT LES CAUSES POSSIBLES ?



- ~ régime alimentaire :  
faible teneur en fibres et en liquides
- ~ modifications dans l'alimentation
- ~ « peur » d'utiliser les toilettes
- ~ prise de certains médicaments
- ~ suite d'une chirurgie
- ~ stress
- ~ manque d'activité physique
- ~ maladie physique

## QUE FAIRE ?

- ~ donner une alimentation riche en fibres : fruits, légumes, légumineuses (pois, lentilles et haricots), noix, graines et céréales
- ~ diminuer le chocolat, les boissons gazeuses, le riz, les bananes...
- ~ votre enfant doit boire suffisamment de liquides, surtout de l'eau
- ~ respecter la vitesse d'apprentissage à la propreté de votre enfant
- ~ tenter d'instaurer une routine quotidienne pour aller à la toilette
- ~ mettre un petit support ferme sous les pieds lorsque votre enfant est à la toilette
- ~ favoriser l'activité physique



## QUAND DOIS-JE CONSULTER ?

Si malgré toutes les recommandations, votre enfant présente :

- ~ des douleurs abdominales
- ~ le ventre gonflé
- ~ des saignements
- ~ des douleurs anales

CHC.be

# NOUS PRENONS SOIN DE VOUS



**CHC**  
GROUPE SANTÉ