

Constipation

Fiche d'information à destination des parents

SERVICE DES URGENCES

contact
Tél. 09 332 27 42

La date
20/05/2019

Page
1/5

1 Qu'est-ce que la constipation ?

Le schéma normal des selles est perturbé lorsque l'enfant va à la selle moins de trois fois par semaine ou lorsque les selles sont dures et douloureuses. Si ce problème persiste plus de six mois, on parle alors de constipation "chronique".

Différents symptômes peuvent être le signe d'une constipation :

- Selles dures
- Douleur à l'émission des selles
- Douleur abdominale
- Rétention volontaire (dont les signes sont parfois similaires à ceux pour pousser : trépigner, s'asseoir dans un coin, se cacher)
- Traces dans le pantalon (souillures) et/ou selles (encoprésie)
- Parfois filet de sang sur le papier toilette
- Diminution de l'appétit
- Pipi au lit (énurésie)
- Modification du comportement (silencieux, introverti, ou hyperactif et irritable)

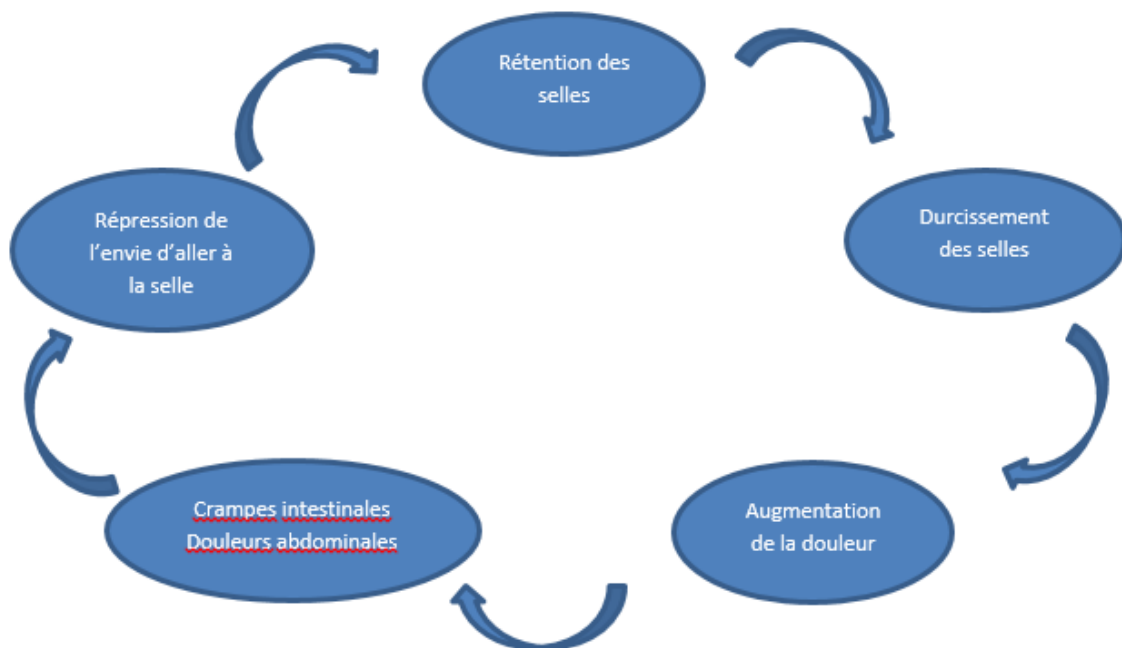
2 Examen médical

Le médecin recherchera d'abord une cause médicale à la constipation, mais c'est très rarement le cas. Dans la plupart des cas (> 95% des cas), il s'agit d'une "constipation fonctionnelle" entretenue par le comportement de rétention fécale de l'enfant.

3 Le mécanisme du constipation fonctionnelle

L'enfant réprime la sensation de devoir aller à la selle en se raidissant et en contractant le sphincter. Les selles sont ainsi repoussées dans l'intestin, et la sensation de devoir aller à la selle disparaît. Lorsque les selles restent trop longtemps dans l'intestin, elles se durcissent. L'évacuation des selles en devient donc plus douloureuse, ce qui contribue au phénomène de « rétention ». L'enfant n'est parfois plus capable d'évacuer cette masse compacte, et ces matières durcies s'accumulent dans l'intestin. Cela va d'abord causer des crampes intestinales à cause desquelles votre enfant se plaindra de douleurs au ventre. Cependant, si les selles continuent à s'accumuler, l'intestin s'y adaptera en se dilatant et en se mettant au repos, ce qui ralentira d'autant plus le transit intestinal. L'enfant se retrouve alors coincé dans un cercle vicieux, dont il est souvent difficile de sortir seul. Le problème devient encore plus important lorsque les

selles fraîches coulent dans le pantalon le long de ces bouchons durs, sans que l'enfant n'en ait eu la sensation ni n'ait pu le retenir. L'enfant essaiera d'autant plus de se retenir par crainte de salir ses pantalons. C'est ainsi que tout recommence depuis le début.



4 Traitement

4.1 Médicamenteux

Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut commencer par un traitement médical. Il a lieu en deux phases.

4.1.1 Le retrait de la masse fécale dure qui fait bouchon – si nécessaire.

Cela peut se faire avec un lavement (= un liquide introduit par l'anus et qui nettoie entièrement la partie inférieure du côlon en provoquant la défécation), ou en rinçant à l'aide de grandes quantités de liquide à avaler avec des médicaments. Boire en aussi grande quantité est difficile pour un enfant, raison pour laquelle une sonde naso-gastrique est généralement mise en place, par laquelle le liquide est administré. Le lavement est arrêté dès que les selles reviennent claires. Après que toutes les selles dures ont été évacuées de l'intestin, un traitement d'entretien par laxatifs (= ramollissant les selles) est débuté et le régime alimentaire normal peut être repris.

4.1.2 Traitement d'entretien

L'administration continue de traitements ramollissant les selles est nécessaire pour prévenir la formation de nouvelles selles dures. De cette façon, nous pouvons garantir à l'enfant une émission de selles sans douleurs. Le médecin peut décider, sur base de l'examen clinique, d'instaurer immédiatement le traitement d'entretien. Des doses plus importantes sont d'abord administrées, pour ensuite être progressivement diminuées. Le traitement utilisé pour ramollir les selles comprend des substances qui retiennent les liquides dans l'intestin, dont l'absorption par l'organisme est limitée, et qui ne ralentissent pas le transit intestinal.

Traitement :

Du ... /... /..... au ... /... /....., sachets

Du ... /... /..... au ... /... /....., sachets

Du ... /... /..... au ... /... /....., sachets

A partir du ... /... /....., sachets

4.2 Conseils nutritionnels

Les enfants à risque de constipation, tout comme les autres enfants, ont besoin d'une alimentation saine.

- Pour des conseils sur une alimentation saine : le triangle alimentaire, www.gezondleven.be (site internet en néerlandais)
- Mangez des aliments riches en fibres, consommez cinq portions de légumes et/ou de fruits par jour : pommes de terre - légumes - fruits (entre autres kiwi, orange) - légumineuses - noix - riz complet - pâtes - pain complet. Il est important d'alterner les différentes fibres !
- Buvez suffisamment d'eau : à partir de 2 ans, +/- 1,5 litre par jour (= six grands verres), et limitez la quantité de produits laitiers à 500 mL par jour.

4.3 Installation aux toilettes

La position la plus idéale est la position accroupie, qui pour un enfant en bas âge peut être simulée au mieux sur le "petit pot". Si votre enfant veut s'asseoir sur les grandes toilettes, veillez à faire les ajustements nécessaires pour une position stable et détendue : petit marchepied devant les toilettes (pieds à plat et genoux à la hauteur de l'assise). Pour les très jeunes enfants, un abattant WC avec réducteur contribuera également à une position assise détendue.

4.4 Journal de selles

Les enfants atteints de constipation doivent apprendre à prendre le temps et à se ménager des moments de détente pour aller à la selle. Chaque enfant devrait s'asseoir aux toilettes au moins cinq minutes trois fois par jour dans la position décrite précédemment. Nous apprenons aux enfants à organiser ces trois moments à heure fixe et de préférence après les repas (la chance de réussir à aller à la selle est plus grande après le repas). Il est préférable que les garçons aussi s'assoient sur les toilettes pour faire pipi, car la chance d'évacuer également des selles est plus importante.

Rendez ce moment le plus attractif possible pour votre enfant. Faites-lui colorier un soleil, un nuage ou un nuage grondant avec des éclairs. Vous pouvez fonctionner avec un système de récompense convenue au préalable. Récompensez votre enfant par surprise de temps en temps. Cela permet de pérenniser cette nouvelle habitude. Si tout se passe bien pendant un mois entier (selles régulières aux toilettes, également de sa propre initiative), le calendrier peut être arrêté. Si les problèmes se reproduisent, redémarrez le calendrier immédiatement.

4.5 Autres conseils

Essayez d'appliquer ces mesures pour toute la famille et montrez clairement qu'il est bon pour tout le monde d'avoir des selles régulières et d'éviter de se retenir. De cette façon, votre enfant ne se sentira pas seul et cela peut être bénéfique à tous les membres de la famille.

Un suivi régulier par le médecin est essentiel pour adapter les doses des médicaments ramollissant les selles, surveiller l'effet du traitement et maintenir la motivation.

5 Contact

Le service de pédiatrie de l'UZ Gent est un service de soins de troisième ligne, ce qui signifie qu'il est destiné à traiter des pathologies complexes. Les places disponibles en hospitalisation sont donc limitées. Si votre enfant doit être hospitalisé, il se peut que son admission doive être organisée dans un autre hôpital. C'est pourquoi nous vous conseillons de vous diriger vers votre médecin traitant ou votre pédiatre, pouvant assurer le suivi médical de votre enfant et l'orienter vers nous si nécessaire.

En cas de question urgente :

- Urgences UZ Gent: 09/332.27.42
- Pédiatre de garde UZ Gent: 09/332.35.15

Si une aide médicale **urgente** est requise, présentez-vous au service des urgences.

Si une aide médicale **immédiate** est requise, appelez le 112.

Cette fiche d'information ne remplace pas une consultation médicale. Cette fiche d'information est également disponible dans d'autres langues.

Au/...../.... Du...../...../.....	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Après le petit déjeuner							
Après le repas de midi							
Après le goûter							
Après le repas du soir							



Moment privilégié
Selles émisses



Moment privilégié
Pas de selles



Pas de moment privilégié
Pas de selles