

# La constipation et les souillures par matières fécales

## Qu'est-ce la constipation et les souillures par matières fécales?

La constipation peut être définie comme étant, soit une diminution de la fréquence des selles, soit le passage douloureux des selles. Les enfants de un à quatre ans vont habituellement à la selle une ou deux fois par jour et plus de 90 % d'entre eux vont à la selle au moins un jour sur deux. Lorsqu'un enfant est constipé pendant longtemps, il risque de souiller ses sous-vêtements. Ceci s'appelle souillure par matières fécales. Normalement, l'enfant n'est pas conscient qu'il est sur le point d'avoir un accident.

L'encoprésie est un autre terme fréquemment utilisé. Le terme encoprésie fait référence à l'incontinence fécale non liée à une affection spécifique. Ce type de souillure peut être volontaire (passage de selles normales dans les vêtements) ou involontaire (selles fréquemment molles et liquides). L'encoprésie volontaire peut être un indice de graves problèmes psychologiques. L'encoprésie involontaire est bien plus courante. Elle est associée à la rétention chronique de selles et à la fuite de selles afférente.

## Le comportement joue-t-il un rôle important dans la constipation et les souillures par matières fécales?

Un enfant souffrant de constipation et de souillures par matières fécales ne contrôle pas ses selles; il ne faut pas le punir pour les incidents de

souillure. Il est souvent gêné par ces accidents et est susceptible de cacher ses sous-vêtements souillés dans un tiroir ou sous le lit. Ceci peut être très désagréable pour les membres de sa famille. Un autre comportement courant qui est contrariant est le refus de changer les vêtements souillés, bien que l'odeur incommode très fortement les autres personnes. Parfois l'enfant souffre d'incontinence urinaire pendant la nuit ou mouille ses vêtements pendant le jour, ce qui s'appelle énurésie. Les camarades de jeu ou frères et sœurs de l'enfant peuvent le taquiner à cause de cet accident. Ce genre de taquinerie peut provoquer de l'embarras, un refus d'aller à l'école, des rixes et d'autres problèmes.

Le conflit entre l'enfant et sa famille pour le contrôle des selles de l'enfant risque de s'étendre et d'affecter d'autres aspects de la vie de l'enfant. L'enfant travaille moins bien à l'école et risque de devenir coléreux, renfermé, anxieux et déprimé, souvent suite aux taquineries et à une sensation d'humiliation.

## Traitement de la constipation et des souillures par matières fécales

Le traitement de la constipation et des souillures par matières fécales est un processus à trois étapes qui peut durer plusieurs mois, si pas plus, avant de produire une amélioration.

[continué sur la page prochaine]

### INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES :



# Matières fécales continué

**Étape 1 Nettoyage initial** – enlève les selles bloquées dans le côlon.

**Étape 2. Thérapie d'entretien** - prévient l'accumulation de selles en gardant les selles molles. L'enfant ne retient plus ses selles et le côlon peut ainsi retrouver sa forme et son tonus musculaire normaux. Pendant cette étape, il est important d'encourager des défécations régulières dans les toilettes.

**Étape 3. Séances de conseil et modifications de comportement** - peuvent aider un enfant qui est gêné ou qui pense qu'il s'est mal conduit à cause des souillures. Un conseiller peut aider à structurer le plan de traitement et encourager l'enfant à coopérer.

## Étape 1. Le nettoyage initial

Les selles volumineuses et dures comme un roc présentes dans le côlon doivent être ramollies et fractionnées avant de pouvoir passer. Le processus de nettoyage procède habituellement à partir du haut et du bas.

On utilise des produits par voie orale, tels de l'huile minérale, du citrate de magnésium, du lait de magnésie, du Miralax™ (polyéthylèneglycol) ou du lactulose, pour ramollir les selles. Ces laxatifs émoussés par voie orale attirent de l'eau dans les selles. Ils sont bien tolérés pendant une longue période de temps sans créer une accoutumance chez l'enfant. Ils ne sont pas absorbés par la circulation sanguine, mais demeurent dans le côlon. Une petite quantité de magnésium peut cependant être absorbée à partir du lait de magnésie.

Certains enfants n'aiment pas le goût de l'huile minérale ou du lait de magnésie. Certains de ces médicaments sont offerts dans des saveurs qui peuvent plaire à votre enfant, mais ils sont parfois coûteux. On peut les mélanger à des boissons au chocolat ou à la fraise, ou dans de la poudre jello. L'huile minérale peut être mélangée dans un mixer avec du concentré de jus d'orange et des glaçons ou avec de la glace ou du lait au chocolat. Aujourd'hui, le MiraLax est le médicament le plus courant



pour traiter la constipation. Disponible en vente libre, cette poudre incolore et sans saveur se mélange dans la boisson favorite de l'enfant.

On peut également utiliser des énémas ou des suppositoires pendant la phase initiale de nettoyage. Puisque ceux-ci ne sont efficaces que dans la partie inférieure du côlon, près du rectum, ils aident à « lancer » le traitement en amollissant les selles coincées.

Il existe plusieurs façons d'effectuer le nettoyage initial. Votre médecin discutera du plan le plus indiqué avec vous et votre enfant.

## Étape 2. Thérapie d'entretien

Le but d'une thérapie d'entretien est d'empêcher l'accumulation de selles, de permettre au côlon de retrouver sa forme et fonction naturelles et d'encourager l'enfant d'aller à selle aux toilettes.

Plusieurs médicaments utilisés pour le nettoyage sont également utilisés pour l'entretien, bien qu'à des plus petites doses.

La thérapie d'entretien comporte plusieurs étapes.

1. Augmenter ou diminuer la dose des médicaments pour obtenir une à deux selles bien formées chaque jour.
2. Si l'enfant est propre, il faut l'encourager à s'asseoir sur la cuvette et à tenter d'aller à selle pendant cinq minutes, environ un quart d'heure ou une demi-heure après un repas ou une collation. Ceci devrait être fait au moins une ou deux fois par jour.

### Conseils pour l'apprentissage de la propreté

- ◆ Le meilleur moment pour cet apprentissage de la propreté est après les repas, et surtout après le petit déjeuner, parce que la plupart des gens ressentent l'envie d'aller à selle lorsqu'ils ont l'estomac rempli.
  - ◆ Une boisson chaude peut encore amplifier ce sentiment.
  - ◆ Après un bain chaud, le moment peut également être propice pour tenter d'aller à la selle.
  - ◆ Placez une boîte ou un tabouret sous les pieds des plus jeunes enfants pour qu'ils aient les genoux plus élevés que les hanches, les aidant ainsi à pousser.
  - ◆ Les très jeunes enfants peuvent se sentir plus en sécurité lorsqu'ils sont assis à l'envers sur la cuvette ou lorsqu'ils utilisent un siège percé d'enfant.
3. Augmentez la consommation de fibres en encourageant l'ingestion de grains entiers, de fruits, de légumes, de beurre de cacahuètes, de fruits secs et de salades. En plus, servez au moins deux portions de fibres par jour.

### Suppléments de fibre suggérés :

- ◆ un bol de son
- ◆ une cuiller à soupe de son de blé mélangée à des aliments (yaourt, soupe, salade);
- ◆ une cuiller à soupe de psyllium;
- ◆ un muffin au son;
- ◆ un supplément de fibres vendus dans le commerce, par exemple, des biscuits aux fibres, ou une portion de Metamucil ou de Citrucel dans un verre d'eau (suivre le mode d'emploi).

(continué sur la page prochaine)

# Matières fécales continué

4. Augmentez la quantité de liquide dans le régime alimentaire, surtout de l'eau et des aliments riches en eau (qui sont habituellement riches en fibres).
5. Augmentez les activités physiques. L'exercice encourage les mouvements du côlon.
6. Il est essentiel que l'on encourage l'enfant plus âgé à devenir responsable de ses propres actions. L'enfant doit être en charge de prendre régulièrement ses médicaments, de s'asseoir sur la cuvette et de nettoyer ses accidents. Chaque famille doit établir le niveau de responsabilité auquel elle peut s'attendre de la part de l'enfant. C'est une bonne idée de marquer les doses de médicament et les séances de défécation sur un calendrier.

## Étape 3. Séances de conseil

Un conseiller peut aider à réduire le stress ressenti par l'enfant et les membres de sa famille à cause de la constipation et les souillures par matières fécales. Souvent, l'état de l'enfant devient un problème pour toute la famille. L'enfant peut avoir appris à contrôler les autres en ayant des accidents. Il est essentiel d'éviter les colères ou les punitions en cas d'accident, même si cela s'avère difficile. Dans la plupart des cas, l'enfant n'est pas malicieux; il ne sent tout simplement pas sortir les selles. L'enfant doit cependant apprendre à prendre les médicaments et à tenter d'aller régulièrement aux toilettes.

Certains enfants souffrent de problèmes comportementaux et émotionnels pouvant faire obstacle au programme de traitement. Des séances de conseils psychologiques les aident à faire face à certains problèmes, comme les conflits avec leurs camarades, les difficultés d'étude et une faible estime de soi, qui peuvent être des facteurs contribuant à la constipation et les souillures.

Un enfant réagit très bien à un système régulier et bien planifié de récompenses d'un comportement approprié. Les parents peuvent développer des modifications de comportement ou un système de récompenses qui encourage les habitudes de propreté de l'enfant.

## La guérison!

La constipation et les souillures par matières fécales sont des affections guérissables! Un enfant qui suit le plan de traitement sera capable de contrôler ses selles. Cela peut durer plusieurs mois avant que le mouvement des intestins redevienne normal. Beaucoup d'enfants peuvent bénéficier d'une prise de médicaments à long terme. C'est surtout le cas si l'enfant prend régulièrement d'autres médicaments pouvant causer une constipation. Une rechute n'est pas rare. La situation peut être reprise en main en répétant le nettoyage initial suivi d'une thérapie d'entretien. Certains enfants continueront à souffrir de constipation jusqu'à l'âge adulte et au-delà. D'autres maladies ont des symptômes similaires à la constipation et aux souillures par matières fécales, mais sont moins courantes. On recommande de faire effectuer des tests si l'enfant ne réagit pas comme souhaité au traitement. Le traitement peut bien réussir en continuant un régime haut en fibres et en utilisant des laxatifs selon le besoin.

Pour plus d'information sur le traitement de la constipation et/ou de l'encoprésie, **cliquez ici ou pour trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité, consultez notre site Web : [www.naspghan.org](http://www.naspghan.org)**

## LIENS:

<http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/encopresis.html>

<http://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/pages/Soiling-Encopresis.aspx>

[http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/constipation\\_ez/](http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/constipation_ez/)



**RAPPEL IMPORTANT.** - L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre état particulier.

**NASPGHAN**  
NORTH AMERICAN SOCIETY FOR PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY,  
HEPATOLOGY AND NUTRITION

**APGNN**  
The Association of Pediatric  
Gastroenterology and Nutrition Nurses