

# La colique

## Qu'est-ce que la colique ?

La colique se définit comme des épisodes d'irritabilité et de pleurs inconsolables chez les nourrissons âgés d'un à quatre mois. Bien que des moments d'irritabilité surviennent fréquemment au cours du développement normal d'un nourrisson, ceux qui éprouvent des coliques ont des épisodes plus intenses et plus fréquents.

L'enfant se met à pleurer sans cause évidente. Les pleurs ont tendance à se produire tard dans l'après-midi ou le soir, mais de nombreux enfants ne suivent pas un schéma prévisible. L'irritabilité et les pleurs peuvent durer pendant des heures ; par contre, le nourrisson est heureux et à l'aise en-dehors des épisodes.

## Qu'est-ce qui cause une colique ?

Il n'y a pas de cause bien précise d'une colique. Cependant, certains facteurs comprennent l'immaturation du système nerveux de l'enfant, la perturbation de son sommeil, l'hypersensibilité à l'environnement et la surcharge sensorielle. La dynamique familiale est également une considération importante dans le cas d'un nourrisson souffrant de colique. La plupart des cas de colique se trouvent au niveau maximal de "la courbe des pleurs" normale d'un nourrisson en bonne santé.

## La colique est-elle une affection courante ?

Les épisodes de colique sont courants et peuvent se produire chez un sur quatre nouveau-nés.

## Quels sont les signes et symptômes d'une colique ?

Un nourrisson qui souffre de coliques a des épisodes d'irritabilité et de pleurs inconsolables qui semblent commencer sans aucune raison particulière. Les pleurs sont souvent plus intenses et plus fréquents en fin d'après-midi ou en début de soirée et peuvent durer plusieurs heures. Le nourrisson est généralement heureux entre les épisodes. En règle générale, les coliques suivent la « règle de trois » :

- les pleurs commencent à l'âge de trois semaines ;
- un épisode de pleurs dure au moins trois heures par jour ;
- un épisode se produit au moins trois jours par semaine.

Un bébé qui souffre de colique commence à pleurer comme s'il a mal - son visage rougit, il grimace, serre les poings, fléchit les jambes, cambre le dos, donne des coups de pied, régurgite et évacue ses gaz intestinaux. Parfois, l'allaitement fait temporairement cesser les cris, mais ceux-ci reprennent lorsque la tétine ou le sein est retiré ou repoussé.

Il est important de noter qu'une colique n'est pas causée par la douleur, même si l'enfant est contrarié et semble mal à l'aise. Un nourrisson qui souffre de coliques continue à prendre du poids et à se développer



normalement, ce qui est rassurant et permet d'exclure d'autres diagnostics.

La colique disparaît habituellement à l'âge de trois à quatre mois et atteint son niveau maximal à l'âge de quatre à six semaines. Un nourrisson prématuré risque de souffrir de colique plus longtemps.

## Comment diagnostiquer une colique

On diagnostique une colique en établissant un profil précis des pleurs et en confirmant que le bébé est autrement en bonne santé par un examen physique complet. Aucun test n'est nécessaire pour confirmer ce diagnostic.

## Comment traite-t-on une colique ?

Dans plus de 90% des nourrissons qui souffrent de colique, le traitement ne se concentre pas sur « la guérison » de la colique, mais plutôt sur le soutien de la famille tout au long de cette période stressante du développement du bébé. Le traitement le plus efficace est de faire preuve de patience et de laisser passer le temps.

Les parents et autres membres de la famille peuvent se relayer pour prendre soin du bébé. Masser le bébé ou le bercer, lui faire écouter de la musique apaisante ou du bruit blanc, l'emballoter... tout cela peut aider à soulager un bébé qui souffre de coliques.

Il existe peu de preuves qu'adopter une préparation hypoallergénique ou éliminer les produits laitiers du régime alimentaire d'une mère qui allaite est efficace ; pourtant, ces mesures sont parfois prises pour voir si les symptômes s'améliorent. Il semblerait que certains probiotiques aident les patients souffrant de colique. Consultez votre professionnel de la santé avant de changer votre routine.

## À quoi puis-je m'attendre lorsque mon enfant souffre de colique ?

Les coliques disparaissent généralement lorsque votre enfant atteint l'âge de trois ou quatre mois. Il peut parfois demeurer irritable pendant quelques semaines ou mois en plus. S'il vous arrive d'être frustré, accablé ou épuisé, demandez de l'aide et adressez-vous à vos fournisseurs de soins de santé si vous avez des questions ou avez besoin de soutien.

Un bébé difficile risque d'être la victime de violence familiale. Même lorsque vous êtes contrarié ou en colère, NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE BÉBÉ !

## Quand dois-je consulter un médecin pour le problème de mon enfant ?

En général, un nourrisson qui souffre de colique est en bonne santé. Vous devriez contacter votre professionnel de la santé lorsque votre enfant développe de nouveaux symptômes, tels qu'une fièvre, des éruptions cutanées, des vomissements ou un gain de poids insuffisant.

## Où puis-je trouver du soutien pour mon enfant et ma famille ?

Parlez-en à votre professionnel de la santé et à d'autres parents. La colique est une affection courante ; de nombreuses familles ont eu un enfant souffrant de colique. Si vous vous sentez accablé ou épuisé, demandez de l'aide à votre système de soutien, tel que des membres de votre famille ou des amis. Il est également important d'informer votre médecin que vous vous sentez triste ou accablé, pour que vous puissiez recevoir un soutien supplémentaire si nécessaire.

*Revisado y Actualizado por:  
Elizabeth Burch, MSN, CPNP, Marzo de 2018  
Editado por: Priya Raj, MD, MS, June 2019*

## ➔ Trouvez un gastroentérologue pédiatrique

**RAPPEL IMPORTANT.** L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document 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 cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspghan.org](http://naspghan.org)



Ce soutien pédagogique est offert par  
**La Fondation Allergan**