

La Constipation

Qu'est-ce que la constipation ?

La constipation est définie, soit comme une fréquence réduite des selles, soit comme le passage douloureux des selles. Entre l'âge d'un an à quatre ans, un enfant va généralement à selle une à quatre fois par jour. Plus de 90% des enfants vont à selle, si pas chaque jour, au moins un jour sur deux, bien que ces enfants-là puissent souffrir de constipation. Un enfant qui est constipé pendant plusieurs jours peut commencer à souiller ses sous-vêtements. Ces souillures fécales sont involontaires; l'enfant n'est pas capable de se contrôler.

La constipation est-elle une affection courante ?

La constipation est fréquente chez les enfants de tous âges, en particulier pendant l'entraînement à la propreté et les années scolaires. Trois pour cent des visites chez le pédiatre sont de quelque façon en rapport avec la constipation. Au moins 25 % des visites à un gastroentérologue pédiatrique sont dues à des problèmes de constipation. En outre, des millions d'ordonnances sont rédigées chaque année pour des laxatifs et émoullients fécaux.

Qu'est-ce qui cause la constipation ?

La constipation est souvent définie comme étant organique ou fonctionnelle. La constipation organique a une cause identifiable, comme une maladie du côlon ou un problème neurologique. Heureusement, la constipation est plus souvent fonctionnelle ; à savoir, sans cause identifiable. Une constipation fonctionnelle est aussi un problème, mais il n'y a en général aucune raison de s'inquiéter.

Chez certains nourrissons, les efforts et difficultés à expulser des selles qui sont souvent molles sont dus à un système nerveux immature et/ou une défécation non coordonnée. Certains nourrissons en bonne santé qui sont nourris au sein peuvent aussi sauter plusieurs jours avant d'aller à la selle.

Un enfant peut devenir constipé en cas de changement de régime ou de routine alimentaire, pendant l'entraînement à la propreté ou après une maladie. De temps en temps, un enfant peut retenir ses selles lorsqu'il est réticent à utiliser des toilettes peu familières. Une école ou un camp d'été dont les installations ne sont pas propres ou pas assez



privées est souvent la cause de la rétention des selles d'un enfant.

Si la constipation de l'enfant dure plus que quelques jours, les selles accumulées risquent d'étirer le gros intestin (côlon). Un côlon distendu ne peut pas fonctionner correctement et, de ce fait, retient encore plus de selles. La défécation devient très douloureuse, et beaucoup d'enfants vont donc tenter de retenir les selles. Pour ce faire, ils se crispent, croisent les jambes ou contractent les muscles des fesses lorsqu'ils ressentent l'envie d'aller à la selle. Ce genre de comportement est souvent interprété à tort comme étant des efforts pour expulser les selles. La rétention des selles aggrave la constipation et rend le traitement plus difficile.

Comment votre fournisseur de soins de santé détermine-t-il /elle que votre enfant souffre de constipation ?

- Votre enfant a des selles durs ou petits qui sont difficiles ou douloureux à passer.
- Votre enfant passe régulièrement un jour ou des jours sans défécation normale.
- Votre enfant a des selles épaisses qui peuvent boucher les toilettes.
- D'autres symptômes qui peuvent accompagner la constipation sont des douleurs à l'estomac, un manque d'appétit, l'irritabilité, et le saignement d'une fissure (une déchirure dans l'anus causée par le passage de selles dures).

Dans la plupart des cas, des tests ne sont pas nécessaires avant de traiter la constipation. Cependant, selon la gravité, le médecin peut ordonner des radios ou autres tests pour clarifier l'état de santé de l'enfant.

Traitement de la constipation

Le traitement de la constipation varie en fonction de la source du problème et de l'âge et de la personnalité de l'enfant. Certains enfants n'ont besoin que d'un changement de régime alimentaire, comme une augmentation des fibres (souvent des fruits et légumes frais) ou de la quantité d'eau qu'ils consomment. D'autres peuvent avoir besoin de médicaments, tels que des émoullients ou laxatifs. Les émoullients fécaux ne créent pas de dépendance et peuvent être pris pendant longtemps sans effets secondaires néfastes.

Certains enfants peuvent avoir besoin d'un nettoyage initial pour aider à évacuer une grosse quantité de selles du côlon. Cela requiert généralement l'utilisation de laxatifs oraux ou même de suppositoires ou de lavements pendant une courte période de temps.

Il est souvent utile de commencer une routine d'entraînement à la propreté, en asseyant l'enfant sur la cuvette des toilettes pendant 5 à 10 minutes après chaque repas ou avant le bain du soir. Il est important de le faire régulièrement pour encourager les bonnes habitudes. Louez la bonne volonté de votre enfant. Si l'enfant n'a pas encore appris à être propre, il est préférable d'attendre jusqu'à ce que la constipation soit sous contrôle.

➔ 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



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan