

## CE QU'IL FAUT SAVOIR : LA CONSTIPATION



### Qu'est-ce que la constipation?

La constipation se produit quand les selles s'accumulent dans les intestins et provoquent des douleurs. **Elle peut survenir même si un enfant va à la selle (fait caca) tous les jours.** Vous pourriez vous sentir un peu gênés par ce sujet, mais cela arrive à la plupart des enfants à un certain moment. La bonne nouvelle est qu'elle est rarement causée par une maladie grave.

Au moment où vous remarquez les symptômes, la constipation dure d'habitude déjà depuis assez longtemps, et il faudra peut-être quelques mois avant que la situation ne s'améliore. L'accumulation d'une grande quantité de selles fait gonfler les intestins, et il devient plus difficile pour les muscles de l'intestin de les évacuer. L'intestin reviendra à une taille plus normale si l'on n'accumule plus de selles pendant les trois à six mois qui suivent.

### Un enfant ou un adolescent constipé peut :

- avoir des selles dures et difficiles à passer
- passer de très grosses selles (il faut parfois utiliser un débouchoir à ventouse pour l'évacuer des toilettes)
- passer des selles de type 1, 2 ou 3 de l'échelle de Bristol
- avoir de la douleur ou des crampes à l'estomac (parfois même fortes)
- avoir de la difficulté à uriner (faire pipi), ou devoir uriner plus souvent
- avoir du sang dans les selles
- avoir des problèmes de comportement
- avoir une fuite de selles tachant ses sous-vêtements
- éviter d'aller aux toilettes

### Comment devient-on constipé?

On n'en connaît pas toujours la cause exacte, mais la constipation peut être causée par :

- une carence en fibres, fruits, légumes et grains
- un manque d'activité physique
- la prise de certains médicaments (p.ex., antiacide, médicaments opioïdes contre la douleur, antidépresseurs)
- la rétention des selles, soit remettre à plus tard le moment d'aller aux toilettes quand on en a

### Échelle de Bristol

Ressemble à	Description
	<b>Type 1 :</b> petites boules dures et détachées, comme des noisettes- difficiles à évacuer
	<b>Type 2 :</b> forme de saucisse, dure et grumeleuse
	<b>Type 3 :</b> comme une saucisse, avec des craquelures sur la surface
	<b>Type 4 :</b> consistance idéale comme une saucisse ou un serpent, lisse
	<b>Type 5 :</b> et douce petits fragments mous, avec des bords nets- néanmoins aisés à évacuer
	<b>Type 6 :</b> petits fragments, duve- teux aux bords irréguliers, selles détrempées
	<b>Type 7 :</b> entièrement liquides, aucun fragment solide

besoin. Les enfants se comportent parfois ainsi quand ils se sentent stressés en apprenant à aller aux toilettes ou sur le pot

- quand ils sont trop occupés à jouer
- quand ils sont gênés ou ont peur d'aller aux toilettes de l'école ou dans des toilettes publiques
- une allergie au lait ou aux oeufs

Remettre la défécation à plus tard durcit les selles, les assèche et rend la tâche difficile. Cela cause parfois une grosse accumulation de selles dans le rectum (la partie de l'intestin qui retient les selles). On appelle cela « fécalome ». Les selles s'accumulent derrière le fécalome et peuvent fuir et salir les sous-vêtements d'un enfant.

**Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant ou adolescent :**

- a de fortes de douleurs qui durent plus de 30 minutes
- fait de la fièvre
- vomit
- perd du poids
- se réveille d'un sommeil profond pour aller à la selle
- pleure constamment, et rien de ce que vous faites ne le calme
- commence à avoir des coupures douloureuses autour de l'anus (fissures anale)
- voit son intestin sortir de l'anus (prolapsus rectal)
- demeure constipé après avoir suivi le plan de traitement ci-dessus pendant 2 semaines
- évacue du sang dans ses selles

**Comment traite-t-on la constipation?**

En général, les enfants et les adolescents doivent prendre des médicaments pendant quelques mois et suivre d'autres traitements pour éliminer la constipation. Ils peuvent prendre des médicaments par voie buccale ou par le rectum (le derrière). Nous suggérons habituellement qu'ils prennent des médicaments par voie buccale. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance mais vous devrez peut-être demander au pharmacien de vous les donner.

**Première étape : PEG 3350 Nettoyage des intestins**

Le nettoyage des intestins constitue la première étape. Utiliser un laxatif à prendre par voie orale qui contient du polyéthylène glycol 3350 (PEG 3350). Tous les laxatifs ne comprennent pas cet ingrédient important; veuillez donc lire l'étiquette avec soin. Certaines des marques courantes qui contiennent du PEG 3350 sont Lax-a-Day®, Restoralax®, Relaxa®, et Clearlax®.

La dose administrée varie en fonction du poids de votre enfant. Après trois jours, passez à la deuxième étape pour aider

Poids	Dose de PEG3350	Fréquence
7-10 kg	2 cuillères à thé dans 100 mL de liquide	2 fois par jour durant 3 jours
11-13 kg	3 cuillères à thé dans 150 mL de liquide	2 fois par jour durant 3 jours
14-19 kg	4 cuillères à thé dans 200 mL de liquide	2 fois par jour durant 3 jours
20-34 kg	5 cuillères à thé dans 250 mL de liquide	2 fois par jour durant 3 jours
35-50 kg	5 cuillères à thé dans 250 mL de liquide	3 fois par jour durant 3 jours
50+ kg	10 cuillères à thé dans 500 mL de liquide	3 fois par jour durant 3 jours

**Routine de nettoyage des intestins pour les enfants de plus de 6 mois**

les intestins à reprendre leurs habitudes régulières et prévenir la constipation. Ceci est très important même si votre enfant n'a été incommodé que pendant quelques jours.

### Deuxième étape : aider les intestins à reprendre leurs habitudes régulières et prévenir la constipation :

- continuez à donner du PEG 3350 à votre enfant ou adolescent pour ramener les intestins à leurs habitudes régulières
- vérifiez les selles de votre enfant (en les comparant à l'échelle de Bristol)
- diminuez la dose de médicament si les selles sont très molles ou si votre enfant ou adolescent a des crampes
- continuez à lui donner ce médicament pendant plus de deux mois si la situation ne s'améliore pas

Poids	Dose de PEG3350	Fréquence
7-10 kg	2 cuillères à thé dans 100 mL de liquide	Une fois par jour pendant 2 mois
11-13 kg	3 cuillères à thé dans 150 mL de liquide	Une fois par jour pendant 2 mois
14-17 kg	4 cuillères à thé dans 200 mL de liquide	Une fois par jour pendant 2 mois
17+ kg	5 cuillères à thé dans 250 mL de liquide	Une fois par jour pendant 2 mois

### Routine de nettoyage des intestins pour les enfants de plus de 6 mois

**Traitements qui ne sont pas efficaces pour soigner la constipation une fois que c'est devenu un problème** (la recherche n'a pas découvert de preuve pour soutenir l'utilisation des traitements suivants) : prébiotiques ou probiotiques, thérapie comportementale intensive et autres traitements alternatifs.

### Choses que vous pouvez faire pour aider à la maison

**Fournir un régime alimentaire sain** avec beaucoup de fruits, de légumes et de grains qui sont des sources d'aliments riches en fibre. Le montant de fibre nécessaire chaque jour dépend de l'âge de votre enfant. Consultez le Guide alimentaire canadien pour savoir combien de portions de légumes, fruits et grains votre enfant devrait avoir chaque jour. Chaque repas et collation devraient comprendre un aliment riche en fibre. Augmentez graduellement les fibres dans le régime de votre enfant.



Assurez-vous d'accroître le volume de liquides en même temps.

### Augmenter les liquides

- un enfant de 10 kg (22 livres) a besoin d'1 litre (4 tasses) de liquide par jour
- un enfant de 20 kg (44 livres) a besoin d'1,5 litre (6 tasses) de liquide par jour
- un enfant de 45 kg (99 livres) a besoin de 2 litres (8 tasses) de liquide par jour



Les trottineurs n'ont besoin que de 2 à 3 tasses de lait par jour. Ils ne devraient boire ensuite que de l'eau. Limitez les jus car ils peuvent causer des crampes ou des gaz.

### Visites à la toilette

Il faut parfois attendre des semaines ou des mois, avant que l'intestin ne se remette à fonctionner normalement. Il faut tirer avantage du fonctionnement normal du corps pour éliminer les déchets après les repas. Après chaque repas (20 à 30 minutes), faites asseoir



votre enfant sur la toilette ou le petit pot (1 minute pour chaque année de son âge, par exemple, s'il a 3 ans, faites-le asseoir durant 3 minutes).

Donnez-lui un tabouret, au besoin. Il sera plus confortable et les contractions de l'intestin se feront plus aisément. Restez avec votre enfant; lisez-lui un livre ou parlez avec lui! Les plus jeunes aimeront apposer des autocollants sur un tableau, à chaque fois qu'ils s'assoient sur la toilette, après chaque repas.

### Rédigez un journal

- sur la fréquence des selles de votre enfant
- sur le type de selle que votre enfant produit (consultez l'échelle de Bristol et indiquez le genre de selles)

### Activité physique accrue

L'activité physique régulière aide le fonctionnement des intestins et est bénéfique pour la santé des intestins. Les enfants ont besoin d'au moins 1 heure d'activité physique modérée chaque jour. Pour de plus amples renseignements, consultez le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine.



### Autres choses dignes d'attention

- retirer le lait et les œufs du régime pendant au moins deux semaines en cas d'allergie

## Besoin de plus d'information? Visiter [cheo.on.ca](http://cheo.on.ca)

Utiliser notre outil de recherche pratique pour trouver des ressources de santé approuvées par CHEO, de l'information sur nos cliniques et beaucoup plus!



## Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter [cheo.on.ca/fr/mychart](http://cheo.on.ca/fr/mychart) et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

