

LA CONSTIPATION CHEZ LES ENFANTS

Comment puis-je savoir que mon enfant est constipé?

Votre enfant est constipé s'il a moins de selles qu'à l'accoutumée (peut-être moins de trois fois par semaine) et que ses selles sont dures ou douloureuses lors de la défécation. Si ces symptômes sont présents depuis trois mois et plus au cours de la dernière année, il s'agit de constipation chronique. Chez les enfants, dans la plupart des cas, la constipation n'est pas causée par un problème médical sérieux.

Pourquoi mon enfant est-il constipé?

La raison la plus fréquente est qu'il y a un changement au fonctionnement normal des intestins. C'est ce qu'on appelle la constipation «fonctionnelle». Elle apparaît quand les enfants ont des douleurs à l'évacuation des selles. Pour éviter d'avoir mal, ils tentent de retenir leurs selles en serrant les fesses ou en se tenant très droits. Si c'est le cas, les selles commencent à s'accumuler et deviennent de plus en plus grosses et dures ce qui rend l'évacuation encore plus douloureuse et difficile — provoquant parfois une déchirure au niveau de l'anus (l'ouverture par laquelle les selles sont éliminées du corps).

Avec le temps, les intestins s'étirent en raison de la quantité de selles et un fécalome (un bouchon de selles dures) se forme. Des selles liquides peuvent fuir autour du fécalome et se retrouver dans les sous-vêtements de l'enfant (ce qu'on appelle «souiller»). Votre enfant ne peut empêcher ce qui arrive et, habituellement, n'est même pas conscient de cette situation c'est pourquoi, il est important de traiter cette situation avec patience et compréhension — éviter les réprimandes et les punitions.

Les autres causes de constipation chez les enfants sont: ne pas manger suffisamment d'aliments riches en fibres, ne pas boire suffisamment de liquides ou, à l'inverse, boire trop de lait de vache. Certains médicaments peuvent aussi causer de la constipation.

Comment traite-t-on la constipation chronique?

Tout d'abord, on doit nettoyer les intestins de l'enfant avec un lavement (à l'aide de médicaments donnés par le rectum ou pris par la bouche). Ensuite, votre enfant peut avoir besoin de prendre quotidiennement un médicament pour ramollir ses selles de façon à ce que l'évacuation des selles ne soit plus douloureuse. Une fois que votre enfant a trois selles ou plus par semaine sans souiller ses sous-vêtements, on diminuera progressivement le médicament jusqu'à ce qu'il ne soit pas plus nécessaire. Votre médecin peut aussi recommander:

- d'ajouter des fibres à l'alimentation de votre enfant (demander le contenu en fibres des aliments courants)
- de limiter la quantité de lait de vache que prend votre enfant ou de passer au lait de soya
- de vous assurer que les pieds de votre enfant sont bien appuyés au sol lorsqu'il est assis sur les toilettes.

Tout traitement exigera d'être suivi pendant 4 à 6 mois pour donner des résultats. Vous devez vous assurer qu'il prend ses médicaments en tout temps, même durant les vacances. Il est important d'avoir des visites de suivi régulières chez votre médecin durant ce traitement.

Pour en savoir plus

Parlez tout d'abord à votre médecin. Il existe aussi plusieurs sources d'information de confiance sur Internet:

- **La Constipation** (en français et en anglais)
<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/maladies/constipation.htm>
- **Help For Your Child's Constipation** (en anglais)
<http://www.aaafp.org/afp/20060201/481ph.html>
- **Chronic Constipation In Your Child** (en anglais)
<http://www.aaafp.org/afp/20060201/479ph.html>
- **The Bathroom Stall - Functional constipation in children** (en anglais)
Informed Jan 2004 www.ices.on.ca
- **Constipation (1 year and beyond)**: Disponible en 10 langues différentes
- http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Early_Childhood.html

