Constipation de l'enfant

Les points clés

Il s'agit d'un ralentissement du transit des selles. Ceci se manifeste par des selles souvent dures, d'émission difficile et douloureuse.
Votre enfant se plaint de douleurs dans tout le ventre, parfois violentes.

Les causes

La plupart du temps, il n'y a pas de cause médicale.

- **Chez le nourrisson:** il peut y avoir des erreurs alimentaires (lait trop épaissi).
- **Chez le jeune enfant de 18 mois à 4 ans**, la constipation peut être due au refus du pot, souvent en rapport avec des causes psychologiques: phobie du pot, naissance d'un autre enfant, séparation des parents...
- **Chez le grand enfant**, la constipation est souvent due à des facteurs hygiéno-diététiques: régime trop pauvre en fibres, boissons insuffisantes, problème de l'accès aux toilettes à l'école, refus d'interrompre un jeu, manque d'exercice physique... Elle peut également avoir des causes psychologiques.

Quels sont les risques ?

La survenue de **douleurs importantes**.

La survenue d'**infections urinaires**, de **fissures douloureuses** sur l'anus. Cela peut donner des saignements.

La survenue de fausses diarrhées.

Le retentissement psychologique car la constipation peut être mal vécue.

L'évolution spontanée

Le changement des habitudes hygiéno-diététiques permet habituellement la guérison.
Parfois, la constipation devient chronique.
Rarement, elle évolue vers une encoprésie, c'est à dire la survenue de selles de manière involontaire.

La prise en charge

L'essentiel est de manger des fibres: manger des fruits, des légumes, des céréales...! Il est également important de boire suffisamment de liquides.

Le traitement

- **De la douleur:** paracétamol si nécessaire 3 à 4 fois par jour
- **De la constipation:**
  - laxatifs doux sur prescription médicale uniquement;
  - lavements en cas de rétention fécale. Ils sont à éviter au maximum car ils sont traumatisants.
- **De la fausse diarrhée:** c'est le même traitement. Même si votre enfant à des fuites qui ressemblent à de la diarrhée, cela peut être lié à une constipation importante.

Comment aider votre enfant?

- Vous pouvez lui proposer de **boire régulièrement et de manger varié** en privilégiant les fruits et les légumes.
- **Proposez-lui** un passage aux toilettes une à deux fois par jour, tous les jours, après les repas.
- **La cuvette des WC doit être adaptée à l'enfant** (éventuellement réducteur de la taille du siège ou petit marchepied pour qu'il puisse poser les pieds par terre).
- **Proposez-lui de faire du sport** (s'il ne fait pas assez d'activité physique).

Consulter à nouveau si...

- la douleur devient intense;
- surviennent nausées ou vomissements;
- votre enfant n'émet plus de gaz;
- vous voyez du sang sur les selles, cela peut être du à une petite fissure;
- votre enfant maigrit;
- la constipation résiste aux moyens mis en œuvre.

Rédigé par: Dr A Meneau / Avril 2011.
Sources: Practice Guidelines WGO 2007, SNFGE 2007, Roy P. 2001
Contact: aurelia.meneau@free.fr.
Illustration: O.Roux.

Société Scientifique de Médecine Générale - © Tous droits réservés