

# Constipation de l'enfant



## Les points clés

Il s'agit d'un **ralentissement du transit des selles** entraînant un inconfort et des symptômes.

### > LES SYMPTÔMES

- Les selles de votre enfant sont dures, moins fréquentes, difficiles à sortir, douloureuses à l'émission;
- Parfois, elles s'accompagnent de **fausses diarrhées**;
- Votre enfant peut se plaindre de douleurs dans tout le ventre, parfois intenses.

### > LES CAUSES

En général, il n'y a pas de cause médicale. Il n'y a donc pas lieu de réaliser des bilans complémentaires (prise de sang, imagerie) et l'examen clinique suffit à faire le diagnostic.

#### Chez le jeune enfant de 18 mois à 4 ans

La constipation peut être causée par le refus du pot. Celui-ci est souvent la conséquence de facteurs 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 pauvre en fibres; boissons insuffisantes; problème d'accès aux toilettes à l'école; refus d'interrompre un jeu; manque d'exercice physique). Elle peut aussi être causée par des facteurs psychologiques.



### > LES COMPLICATIONS

La constipation peut favoriser la survenue:

- d'**infections urinaires**
- de **fissures anales** (responsables de douleurs et saignements).

Elle peut aussi parfois avoir un **retentissement psychologique** sur votre enfant lorsqu'elle est mal vécue.

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

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



## La prise en charge

*L'essentiel est que votre enfant mange des fibres (des fruits, des légumes, des céréales) et boive suffisamment.*

### > LE TRAITEMENT

- > **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 a des fuites qui ressemblent à de la diarrhée, elles sont liées à une constipation importante.



## Les conseils

- **Proposez à votre enfant de boire souvent et de manger varié** (des fruits et des légumes +++)
- **Adaptez la cuvette des WC** à ses besoins (réducteur de la taille du siège ou petit marche pied pour qu'il puisse poser les pieds par terre)
- **Proposez-lui de passer aux toilettes** une à deux fois par jour, tous les jours après les repas
- **Proposez-lui de faire du sport.**



## Consulter si votre enfant présente...

- > Des douleurs intenses
- > Des nausées ou vomissements
- > Du sang sur les selles (il peut s'agir d'une fissure anale)
- > Un amaigrissement
- > L'arrêt des gaz
- > si la constipation résiste aux moyens mis en œuvre.

**Rédigé par:** Dr A Meneau, Dr M Sustersic, avril 2011. **Adaptation et mise à jour:** Dr M Sustersic, mars 2016. **Validation:** comité de lecture de la SSMG, mars 2016. **Sources:** Practice Guidelines WGO 2007/ SNFGE 2007/ Roy P. 2001 / www.ebm-practice.net consulté en janv 2016. **Contact:** melanie.sustersic@yahoo.fr  
**Illustration:** O.Roux.