



## La constipation chez les enfants

Avoir un enfant atteint de constipation peut être stressant, et il est souvent difficile de savoir quoi faire. La constipation peut causer à votre enfant des douleurs abdominales, des ballonnements, des gaz, une perte d'appétit et de l'irritabilité. Il existe différentes façons de le soulager en fonction de la durée de la constipation. Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur les mesures à prendre si votre enfant est constipé.

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

La constipation correspond à une fréquence irrégulière d'évacuation des selles chez votre enfant. De plus, les selles sont souvent sèches, dures, difficiles à évacuer et parfois douloureuses. Le transit intestinal d'un enfant peut varier. Les selles devraient être molles et faciles à faire passer.

### Quelles sont les causes de la constipation?

Il existe de nombreuses causes différentes de constipation chez un enfant. Elles peuvent comprendre les suivantes :

- Apport insuffisant en fibres ou en liquides
- Activité physique insuffisante
- Changements d'habitudes (par exemple, en vacances)
- Ne pas aller à la selle lorsque l'envie se fait sentir
- Pas assez de temps pour aller aux toilettes
- Ne pas aller à la selle en raison des douleurs que cela pourrait occasionner
- L'utilisation incorrecte de laxatifs
- Prise de certains médicaments ou de suppléments
- Niveau de stress plus élevé
- La cause la plus fréquente de constipation chez les enfants est de ne pas aller à la selle en raison des douleurs que cela pourrait occasionner.

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

#### Constipation aiguë:

La constipation aiguë correspond à une irrégularité dans l'évacuation des selles au cours des 2 dernières semaines.

**Traitement** : Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et ajoutez

des fibres et des liquides au régime alimentaire de votre enfant. Vous pourriez aussi contacter une diététiste pour des conseils et un suivi.

Il est également important d'instaurer une routine régulière. Encouragez votre enfant à s'asseoir sur la toilette après les repas. Laissez-lui assez de temps sur la toilette et ne lui mettez pas de pression pour terminer plus vite.

### Constipation chronique :

La constipation chronique correspond à une irrégularité dans l'évacuation des selles pendant plus de 8 semaines. Environ un tiers des enfants atteints de constipation aiguë présenteront une constipation chronique. La raison la plus courante pour laquelle les enfants présentent une constipation chronique est la douleur qu'ils éprouvent quand ils vont à la selle. Les enfants retarderont l'évacuation des selles pour éviter de ressentir cette douleur.

**Traitement** : Consultez le professionnel de la santé de votre enfant. Celui-ci pourrait prendre les mesures suivantes :

- Prescrire un laxatif
- Proposer à votre enfant de s'asseoir sur les toilettes à la même heure chaque jour pour établir une routine
- Vous suggérer de tenir un journal sur la fréquence d'évacuation des selles de votre enfant
- Modifier le régime alimentaire de votre enfant ou recommander de consulter une diététiste pour des conseils nutritionnels personnalisés
- La constipation chronique exige un traitement médical. La modification du régime alimentaire ne suffira probablement pas à régler le problème. Dans certains cas, votre professionnel de la santé peut vous suggérer de consulter un spécialiste au besoin.

### Conseils pour augmenter l'apport en fibres

Suivez les conseils ci-dessous pour augmenter la quantité de fibres dans le régime alimentaire de votre enfant :

- Offrez-lui des légumes et des fruits entiers plutôt que des jus.
- Ajoutez des petits fruits frais ou surgelés dans les céréales et les yogourts, comme dans cette amusante et succulente banane royale au yogourt.
- Choisissez des pains de grains entiers qui contiennent au moins 2 g de fibres par tranche.
- Offrez-lui des céréales riches en fibres, comme le son, contenant au moins 4 g de fibres par portion.
- Ajoutez des fruits séchés dans les yogourts, les salades et les muffins maison, comme dans ce muffin d'avoine aux pommes et à la cannelle.
- Ajoutez des lentilles ou des haricots dans les soupes, les plats en casserole et les salades, comme dans cette rafraîchissante salade de couscous et de haricots noirs.

Les enfants devraient accroître leur apport en fibres à partir des aliments seulement. Des suppléments de fibres ne devraient lui être donnés que sur la recommandation de votre diététiste ou professionnel de la santé.

N'oubliez pas d'augmenter progressivement la quantité d'aliments riches en fibres dans le régime alimentaire de votre enfant. Donnez-lui beaucoup de liquides et encouragez-le à pratiquer des activités physiques chaque jour (disponible à [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca)).

Lisez Accent sur les fibres alimentaires pour obtenir des conseils sur la façon d'ajouter des fibres dans l'alimentation de votre enfant. Lisez L'hydratation, ça coule de source pour découvrir de combien d'eau et de liquides votre enfant a besoin.

### **Devrais-je arrêter de donner des produits laitiers à mon enfant?**

En général, aucun aliment ne provoque de constipation. Éliminer les produits laitiers de l'alimentation de votre enfant ne devrait être fait que sur la recommandation d'un professionnel de la santé. Retirer des aliments de l'alimentation de votre enfant sans les remplacer par d'autres pourrait entraîner une carence en nutriments importants comme le calcium et la vitamine D. Demandez conseil à une diététiste.

### **Devrais-je donner des probiotiques à mon enfant pour atténuer la constipation**

Non. À l'heure actuelle, il n'y a pas suffisamment de données démontrant que les probiotiques soulagent la constipation. Toutefois, les aliments comme les yogourts, le lait et le fromage contenant des probiotiques sont sécuritaires pour la plupart des gens, y compris les enfants, et peuvent être consommés dans le cadre d'un régime alimentaire santé.

### **Devrais-je donner un laxatif à mon enfant?**

Il est important de consulter votre professionnel de la santé ou votre pharmacien avant de donner un laxatif à votre enfant. S'il est recommandé de donner un laxatif à votre enfant, suivez toujours les instructions concernant les doses et la durée de la prise du médicament. Assurez-vous également d'offrir suffisamment de liquides à votre enfant.

### **Devrais-je donner des pruneaux ou du jus de pruneaux à mon enfant?**

Vous pouvez offrir à votre enfant un ou deux pruneaux frais ou en conserve par jour pour voir s'ils aident. Cependant, de nombreux autres aliments contiennent également des fibres et peuvent aider dans les cas de constipation aiguë. Les jus de fruits ne sont pas recommandés pour les enfants, car il s'agit de boissons sucrées. Or, consommer trop de boissons sucrées a été associé à un risque accru de caries chez les enfants.

### **Quand devrais-je emmener mon enfant chez un médecin?**

Il est important d’emmener votre enfant chez votre professionnel de la santé si sa constipation vous préoccupe. Voici quelques éléments à surveiller pouvant indiquer la nécessité d’emmener votre enfant chez votre professionnel de la santé :

- Aucune amélioration chez votre enfant même après avoir suivi les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et ajouté plus de fibres et de liquides à son alimentation
- Grosses selles qui bloquent les toilettes
- Douleur à l’évacuation des selles
- Réactions de votre enfant montrant qu’il se retient d’aller aux toilettes

### Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut travailler avec vous et votre famille pour vous aider à choisir des aliments plus riches en fibres et que votre enfant aimera. Elle pourra vous donner des idées pour les dîners et collations de l’école, et vous enseigner des choses importantes à vérifier sur les étiquettes des aliments, par exemple comment repérer les grains entiers. Une diététiste peut également vous aider à vous assurer que votre enfant consomme assez de liquides et d’autres nutriments importants.

Beaucoup de régimes d’avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd’hui!

### En conclusion

Votre enfant peut être constipé pour de nombreuses raisons. La constipation aiguë peut souvent être soulagée en suivant les indications du *Guide alimentaire canadien* et en ajoutant davantage de fibres et de liquides dans l’alimentation de votre enfant. La constipation chronique nécessite un traitement médical qui peut inclure la prise de laxatifs. Consultez toujours le professionnel de la santé de votre enfant si sa constipation vous préoccupe.

Visitez [moisdelanutrition2023.ca](https://moisdelanutrition2023.ca) pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l’information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.