



# Constipation chez l'enfant

## De quoi s'agit-il ?

L'enfant constipé a des difficultés pour aller à selle, c'est-à-dire qu'il défèque moins de trois fois par semaine ou qu'il doit pousser fort et/ou que ses selles sont dures et douloureuses.

La constipation peut avoir différentes causes possibles.

- La constipation du bébé est souvent due au changement de régime alimentaire.
- Chez l'enfant plus âgé, elle est principalement causée par une alimentation pauvre en fibres, de mauvaises habitudes défécatoires et un manque d'activité physique.

Nous abordons ici uniquement la constipation fonctionnelle, c.-à-d. une constipation qui n'est pas due à une maladie.

## Comment la reconnaître ?

La constipation se caractérise par la production de selles peu fréquentes, dures ou nécessitant un effort considérable. L'enfant peut également se plaindre de maux de ventre ou avoir des difficultés à retenir son urine. Il peut aussi avoir soudainement des selles molles, qui se mêlent aux selles dures lors de la défécation. Il existe différents types de constipation fonctionnelle :

- La constipation occasionnelle n'est associée ni à un problème au niveau de l'anus, ni à un problème d'ordre émotionnel. Le plus souvent, on ne note pas de salissures fécales dans les sous-vêtements, contrairement à la constipation due à un problème d'ordre émotionnel (voir ci-dessous).
- Un trouble de la coordination volontaire de la défécation est généralement la conséquence d'une douleur ressentie à la défécation, par exemple en cas de [fissure anale](#). Par la suite, l'enfant (généralement en bas âge) retient délibérément ses selles. Un régime alimentaire riche

en fibres et une augmentation de l'exercice physique permettent de remédier rapidement à cette forme de constipation. La fissure guérit généralement rapidement. On peut éventuellement appliquer un peu de vaseline ou de crème à base d'hydrocortisone.

- Dans le cadre d'un trouble de la coordination involontaire de la défécation, le muscle anal se ferme paradoxalement lors de la production de selles molles. L'enfant n'en est pas conscient. Cette forme de constipation est souvent difficile à distinguer de l'arrêt volontaire.
- En cas de constipation due à un problème d'ordre émotionnel, la constipation est une réaction physique au stress émotionnel sans problèmes physiques (pas de fissures, pas de problème au niveau du muscle anal, ...). Cette forme se manifeste souvent, mais pas toujours, par la présence de salissures fécales dans les sous-vêtements.

### **Comment le diagnostic est-il posé ?**

Le médecin posera des questions par rapport au schéma défécatoire et les éventuels symptômes associés. Il fera la distinction entre une constipation fonctionnelle et une constipation due à une maladie, pour laquelle des examens et un traitement spécifiques sont nécessaires. Le médecin tentera également d'identifier le type de constipation fonctionnelle. Au cours de l'examen clinique, le médecin palpera et auscultera le ventre de l'enfant, puis examinera et palpera éventuellement l'entrée de l'anus pour y détecter la présence de selles dures.

### **Que pouvez-vous faire ?**

Adopter un régime alimentaire riche en fibres (pain complet, fruits et légumes crus). Il existe des listes pour vous y aider. Les fibres stimulent le transit intestinal ; elles attirent le liquide dans l'intestin, ce qui ramollit les selles.

Une bonne défécation passe par une bonne hydratation. Veillez à ce que l'enfant boive en suffisance.

L'exercice physique est une nécessité absolue pour le bon fonctionnement de l'intestin.

Assurez-vous aussi que le passage aux toilettes soit agréable. C'est très important, certainement chez l'enfant. Les enfants attendent souvent trop longtemps avant de se rendre aux toilettes et ne prennent généralement pas le temps de rester assis sur le trône.

### **Que peut faire votre médecin ?**

Si les adaptations du régime alimentaire et du mode de vie ne suffisent pas à soulager la constipation, le médecin avancera étape par étape. Il commencera par vous expliquer d'où vient la constipation fonctionnelle. Puis il pourra prescrire un mini-lavement pendant quelques jours, le temps de traiter la constipation. Dans le même temps, un traitement laxatif peut être instauré pour ramollir les selles et faciliter la défécation. De ce fait, l'enfant n'aura plus peur d'aller à selle. Cette prise en charge résout habituellement la constipation en quatre semaines environ, à condition que l'enfant maintienne un régime alimentaire adapté et un bon niveau d'activité physique.

Il existe différents types de laxatifs. Le médecin prescrira, en fonction de la situation, soit du lactulose, soit le macrogol. Il reste important que l'enfant boive toujours suffisamment d'eau.

Si la constipation réapparaît rapidement, le médecin orientera l'enfant vers un spécialiste.

Rédaction le 25 septembre 2019.

Dernière mise à jour le 25 septembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/constipation-chez-lenfant>



## Liens Utiles

- Macrogol  
<https://www.cbip.be/fr/keywords/macrogol?type=substance>
- Fibres : des bienfaits multiples  
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/fibres-des-bienfaits-multiples>
- Activité physique  
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Lactulose  
<https://www.cbip.be/fr/keywords/lactulose?type=substance>
- Des fruits, des légumes et des céréales complètes  
<http://www.mongeneraliste.be/actualites/des-fruits-et-des-legumes?highlight=WyJhbGltZW50YXRpb24iXQ==>

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00974>