

# La Constipation

## Qu'est-ce que la constipation?

- La constipation est caractérisée par un fonctionnement anormal des intestins, lorsque les selles sont évacuées moins souvent et sont plus dures. La fréquence normale du passage des selles varie d'une personne à l'autre.
- La constipation peut s'accompagner de douleurs au ventre, de douleurs au passage des selles, de ballonnements, de vomissements et de perte d'appétit.

## Qu'est-ce que l'encoprésie ?

- Lorsque le rectum contient des selles dures, de petites quantités de selles plus liquides peuvent couler au pourtour et souiller les sous-vêtements, on parle alors d'encoprésie.

## Quelles sont les causes fréquentes de constipation ?

Les causes possibles de la constipation sont :

- Régime alimentaire faible en liquide et en fibres
- Des changements dans l'alimentation
- La peur d'utiliser les toilettes (peur d'avoir de la douleur)
- Prise de certains médicaments qui constipent et/ou produits multivitaminés
- Situation stressante
- Manque d'exercice physique
- Maladie physique (paralysie, etc)

## Comment aider la constipation?

<p><b>FIBRES</b></p> 	<p>Les fibres, le travail des intestins, accélèrent et facilitent l'élimination des selles. Elles agissent comme des éponges, en facilitant le parcours des selles d'un bout à l'autre de l'intestin.</p> <p><u><a href="#">Voici les recommandations de Santé Canada :</a></u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Enfants de 1 à 3 ans : 19 grammes de fibres par jour</li><li>✓ Enfants de 4 à 8 ans : 25 grammes de fibres par jour</li><li>✓ 9 ans et plus et Adultes : 26 à 38 grammes de fibres par jour</li></ul> <p><u><a href="#">Types de fibres :</a></u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Choisissez des céréales entières: orge mondée, millet, couscous et pâtes de blé entier, boulgour, quinoa.</li><li>➔ Recherchez les inscriptions : grains entiers, son d'avoine, farine moulue sur pierre, farine intégrale.</li><li>➔ Consommez plus souvent des repas à base de protéines végétales (tempeh, pois chiche, PVT, tofu, etc.)</li><li>➔ Vous pouvez également regarder les Étiquettes nutritionnelles des aliments que vous achetez pour vous assurer qu'il y ait minimum 2g de fibres par portion et idéalement jusqu'à 4g.</li></ul>
--	--

# La Constipation

 <p><b>EAU</b></p>	<p>On recommande un apport quotidien d'eau suffisant pour favoriser le ramollissement des selles en gonflant adéquatement les fibres ingérées. Pour ce faire, on recommande un apport d'environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Enfants de 1 à 3 ans : 1.3 L</li> <li>→ Enfants de 4 à 8 ans : 1.7 L</li> <li>→ Enfants de 9 à 13 ans : 2.1 à 2.3 L</li> <li>→ 14 ans et plus et Adulte : 2.3 à 3 L</li> </ul>
<p><b>ROUTINE DE DÉFÉCATION</b></p> 	<p>Il est essentiel, pour combattre la constipation, d'établir des habitudes régulières de toilette en profitant de la vidange naturelle des intestins après les repas. Cela va favoriser le réentraînement intestinal.</p> <p><u>Chez l'enfant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez l'enfant sur la toilette 20 à 30 minutes après les repas, 2 à 3 fois par jour durant 5 à 10 minutes dans le but de favoriser des habitudes de défécations régulières, même s'il ne fait aucune selle.</li> <li>• Respectez son intimité</li> <li>• Offrez-lui le temps nécessaire et évitez la frénésie du matin</li> <li>• Offrez-lui un banc sous les pieds pour qu'il soit bien appuyé et dans un angle corporel favorable à l'évacuation des selles et pour être en mesure de mieux forcer avec ses muscles abdominaux.</li> <li>• Transformez son expérience en un événement positif avec par exemple, un système de récompense ou de la musique qu'il aime ou autres.</li> <li>• Évitez les écrans car ceci pourrait nuire à la perception des sensations internes.</li> <li>• Faire un calendrier de motivation pour chaque jour d'élimination des selles.</li> </ul> <p><u>Chez l'adulte :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir sur la toilette au moins 30 minutes après un repas, durant 5 à 10 minutes, sans écran. L'utilisation d'un banc sous les pieds peut également être pertinent.</li> </ul>
<p><b>EXERCICE PHYSIQUE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Il est recommandé pour les <b>enfants</b> et les adolescents de faire 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour.</li> <li>❖ Pour les <b>adultes</b> il est recommandé de faire 30 minutes et plus par jours de marche, vélo, yoga ou activités de musculation des muscles abdominaux.</li> <li>❖ Vous pouvez favoriser les déplacements actifs : marchez pour aller à l'école, faire de la bicyclette pour se rendre chez son ami.</li> <li>❖ Finalement, limitez le temps d'écran à 2h/j maximum pour éviter la sédentarité.</li> </ul>
<p><b>MÉDICATION</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lorsque les 4 aspects nommés précédemment ne sont pas suffisant, il existe des médicaments laxatifs en vente libre qui pourraient être pertinents. La poudre de polyéthylène glycol (PEG 3350, Lax-A-Day©, Emolax©) est le laxatif le plus sécuritaire et le mieux toléré pour le traitement de la constipation fonctionnelle. Il agit dans les intestins et n'est pas absorbé par le corps. Il ne pose donc pas de risque de tolérance.</li> <li>❖ Pour mieux personnaliser le traitement (surtout chez les enfants), nous vous proposons de demander à votre pharmacien de calculer la posologie exacte qui s'attribue à votre situation.</li> </ul>

# La Constipation

## Sources :

- Constipation fonctionnelle et encoprésie, Dépliant d'information destiné à la clientèle du CHU ste-justine (rév. 02-2023).  
[https://www.chusj.org/getmedia/9ad340e7-2f98-4244-b93b-0c525230a470/depliant-F-462-4-Constipation-fonctionnelle-et-encopresie\\_web.pdf.aspx?ext=.pdf](https://www.chusj.org/getmedia/9ad340e7-2f98-4244-b93b-0c525230a470/depliant-F-462-4-Constipation-fonctionnelle-et-encopresie_web.pdf.aspx?ext=.pdf)
- Conseils pratiques pour soulager la constipation, ABCdaire.  
[https://enseignement.chusj.org/getmedia/9631c34d-b6d7-41e9-a909-32f3533f9e02/Conseil-s-pratiques-soulager-constipation\\_fr.pdf.aspx](https://enseignement.chusj.org/getmedia/9631c34d-b6d7-41e9-a909-32f3533f9e02/Conseil-s-pratiques-soulager-constipation_fr.pdf.aspx)
- La constipation, information destinée aux parents. CHU ste-justine.  
[https://www.chusj.org/getmedia/9ad340e7-2f98-4244-b93b-0c525230a470/depliant-F-462-4-Constipation-fonctionnelle-et-encopresie\\_web.pdf.aspx?ext=.pdf](https://www.chusj.org/getmedia/9ad340e7-2f98-4244-b93b-0c525230a470/depliant-F-462-4-Constipation-fonctionnelle-et-encopresie_web.pdf.aspx?ext=.pdf)
- Échelle Bristol: <https://www.indexsante.ca/infographies/echelle-de-bristol.php>