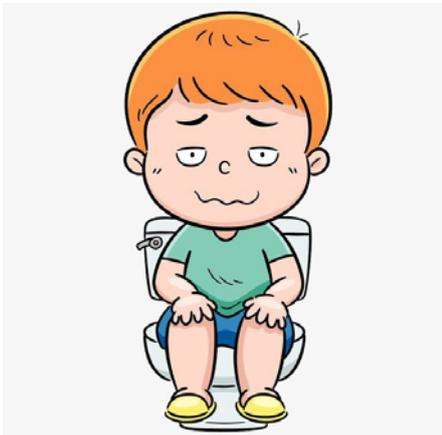


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

# Stitichezza (stipsi) Constipation



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La constipation se caractérise par la difficulté à déféquer, avec un nombre réduit de défécations (moins de 3 selles par semaine) et/ou l'évacuation, même quotidienne, de selles dures (de petit ou gros volume). Elle peut aussi se manifester par la perte involontaire de petites quantités de selles (l'enfant « salit sa culotte ») ou par une tendance à retenir les selles ou un refus à déféquer et par la douleur pendant la défécation.

Les symptômes associés peuvent comprendre des maux de ventre, de l'irritabilité et une perte d'appétit.

**La constipation est très fréquente, et dans de rares cas le symptôme d'une maladie.**

## QUELLES SONT LES CAUSES ?

- alimentation pauvre en fruits, légumes et aliments complets
- faible consommation de liquides
- manque d'activité physique
- position incorrecte pour la défécation
- raisons psychologiques (apprentissage de la propreté, entrée à l'école, changement d'environnement, ...)

Les selles dures et/ou volumineuses peuvent causer des lésions anales et des douleurs lors de l'évacuation. L'expérience de la douleur amène l'enfant à se retenir, amorçant un cercle vicieux qui détermine la persistance de la constipation.

## QUE FAIRE ?

1. Stimuler l'évacuation des selles :
  - a. Pour un traitement rapide, administrer des **lavements après le repas** (si l'enfant a moins de 2 ans, faire 1 ou 2 micro-lavements ; si l'enfant a plus de 2 ans et est en bonne santé, faire un lavement au phosphate, s'il a entre 2 et 5 ans, administrer un demi-lavement et s'il a plus de 5 ans, un lavement).
  - b. Pour un traitement plus lent mais moins invasif, utiliser des produits à base de **macrogol** haut dosage durant les deux-trois premiers jours (environ 1 g par jour par kilogramme de poids), puis passer à une dose d'entretien selon les indications du pédiatre.
  
2. Rétablir la consistance normale des selles et la régularité de l'évacuation :
  - a. administration régulière de macrogol selon les indications du pédiatre
  - b. alimentation plus riche en fruits, légumes et aliments complets
  - c. faire boire à l'enfant plus d'eau naturelle
  - d. essayer d'apprendre à l'enfant à faire ses besoins à des heures fixes, en l'invitant à aller aux toilettes après le repas et à rester sur la cuvette/le pot pendant au moins 5 minutes
  - e. pendant la défécation, il est utile de maintenir une **position assise correcte** avec les pieds bien posés sur un support afin que les genoux soient plus hauts que le bassin (position correcte pour les adultes aussi).



Le maintien de ces bonnes habitudes au fil du temps prévient la réapparition de la constipation.

## QUAND SE RENDRE AUX URGENCES ?

Si l'enfant présente les symptômes suivants :

- vomissements continus et répétés
- douleurs abdominales fortes et continues (maux de ventre).

## IMPORTANT

Il est normal que les nourrissons aient des difficultés à déféquer car le fonctionnement de leurs intestins est encore immature.

Si le nourrisson ne défèque pas pendant 2-3 jours et semble irrité, avec des pleurs intermittents, une perte d'appétit, un ventre gonflé et des régurgitations fréquentes et abondantes, il est utile d'essayer de le stimuler après le repas avec un micro-lavement ou un examen rectal avec un lubrifiant (huile végétale).