

Constipation chez les enfants

Chez les enfants de plus de 2 ans, la constipation est généralement due à un changement d'alimentation, d'environnement, ou à des émotions. Elle se traite le plus souvent sans médicament.

- La fréquence des selles se stabilise vers l'âge de 3 à 4 ans. Elle varie selon les enfants et le régime alimentaire : de 3 selles par jour à 3 selles par semaine.
- Chez les enfants, on parle généralement de constipation quand les selles sont moins fréquentes que d'habitude, dures, difficiles à évacuer. Les enfants constipés se plaignent souvent de douleurs et de ballonnements abdominaux. Après l'âge de 4 ans, une constipation persistante se manifeste parfois par des sous-vêtements régulièrement souillés quand les selles ne sont pas évacuées entièrement.

Souvent un changement d'alimentation ou des émotions

- Les causes de constipation sont diverses : des modifications des habitudes alimentaires, une activité physique insuffisante, l'apprentissage de la propreté, un pot ou des WC trop hauts ou trop bas, des émotions liées à un événement familial, un changement scolaire, un voyage. La constipation de l'enfant est parfois due à une rétention volontaire des selles en raison de difficultés pour aller aux toilettes (par exemple à l'école) ou de douleurs à l'évacuation des selles.
- De nombreux médicaments (tels que des antitussifs, le fer) causent ou aggravent une constipation.
- Une consultation médicale est justifiée en cas de douleur ou de saignement de l'anus ou quand la constipation persiste. L'examen avec palpation du ventre est le plus souvent suffisant. Un examen de l'anus est utile en cas de douleur anale ou de saignement. Des examens complémentaires ne sont nécessaires qu'en cas de doute ou de complications.

Privilégier des aliments riches en fibres

- En cas de constipation, les premières mesures consistent surtout à proposer progressivement une alimentation contenant davantage de fibres végétales : des céréales complètes (pain de son, flocons d'avoine, ou autres), des légumineuses (haricots blancs, pois chiches, lentilles), des fruits secs ou frais.
- Le transit peut être amélioré en faisant boire l'enfant régulièrement dans la journée, en encourageant l'activité physique.

Parfois un médicament

- Quand les modifications de l'alimentation ne suffisent pas, un laxatif est parfois utile en complément.
- En cas de constipation occasionnelle, un suppositoire ou un gel rectal de *glycérine* agit rapidement. Ils peuvent causer des irritations de l'anus surtout en cas d'utilisations rapprochées. La *glycérine* est aussi appelée *glycérol*.
- Chez les grands enfants, la *paraffine* à avaler agit en quelques heures. Ne pas donner de *paraffine* liquide aux jeunes enfants en raison du risque de fausse route. Éviter les utilisations prolongées qui peuvent causer des écoulements gras par l'anus et une mauvaise absorption de certaines vitamines (vitamines A,D,E,K).
- Le *lactulose* ou un *macrogol* à prendre plusieurs jours de suite sont à envisager quand la constipation est tenace. Ils causent parfois des douleurs abdominales.
- Ne pas utiliser les laxatifs à base de plantes, tels que le *séné* et le *tamarin*, y compris sous forme de tisane, car ils causent des effets indésirables parfois graves (notamment maux de ventre et diarrhée, inflammation de l'intestin, déshydratation) surtout lors d'usage prolongé.

©Prescrire – mai 2020

Sources • "Constipation chez un enfant" Premiers Choix Prescrire, actualisation mai 2020.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur www.prescrire.org.