

Un enfant est constipé lorsqu'il produit des selles peu fréquentes c'est-à-dire une selle tous les trois jours ou plus, que les selles sont dures et/ou de gros calibre. La plupart du temps, la constipation est le résultat d'une alimentation trop pauvre en fibres et en eau.

Également, l'enfant constipé prend fréquemment l'habitude de retenir ses selles de peur de ressentir de la douleur lors de leur passage. Un cercle vicieux s'installe : la constipation entraîne la rétention des selles qui à son tour augmente le problème sous-jacent à la constipation. La plupart du temps, il n'existe pas de problème sous-jacent à la constipation. Chez certains enfants, la constipation amène des douleurs au ventre, une perte d'appétit, de l'incontinence fécale (perte des selles dans les sous-vêtements) et peut conduire à l'énurésie (perte involontaire des urines) et à l'infection urinaire. L'enfant peut également éprouver de la douleur à l'anus lorsqu'il évacue une selle en raison d'une fissure anale secondaire au passage d'une selle dure et/ou volumineuse. La fissure anale peut entraîner du sang sur la selle, dans la toilette ou sur le papier de toilette.

Que peut-on faire pour combattre ou prévenir la constipation ?

Conseils rapides

- ✓ Consommer des aliments riches en fibres alimentaires
- ✓ Boire beaucoup d'eau
- ✓ Établir une routine de toilette
- ✓ Faire de l'activité physique régulièrement

D'où proviennent les fibres alimentaires ?

Les fibres alimentaires sont le squelette des plantes. Elles sont contenues dans les végétaux que l'on mange (son, blé, fruits et légumes) et ne sont pas digérées par les intestins. Les fibres sont donc éliminées dans les selles. Elles stimulent le travail des intestins, accélèrent et facilitent l'élimination des selles. Elles gonflent au contact des liquides que l'on boit et contribuent à ramollir les selles.

Combien doit-on en consommer par jour ?

Voici une façon simple de calculer la quantité de fibres qu'un enfant de plus de 2 ans doit consommer par jour. Ce calcul est valable jusqu'à 20 ans :

Âge + 5 = nombre de grammes de fibres devant être consommées par jour.

Ainsi, pour un enfant de 6 ans : $6 + 5 = 11$ g de fibres par jour.

Mais votre enfant pourrait consommer encore plus de fibres. Voici les recommandations de Santé Canada :

- ✓ Enfants de 1 à 3 ans : 19 grammes par jour ;
- ✓ Enfants de 4 à 8 ans : 25 grammes par jour.

Étant donné que les fibres absorbent l'eau, l'augmentation de la consommation de fibres doit également s'accompagner d'une augmentation de la consommation de liquides. On suggère d'ajouter un verre (250 ml ou 8 oz) de liquide (eau, lait, jus, etc.) à chaque portion additionnelle d'aliment riche en fibres. Pour un enfant âgé de 1 à 5 ans, un minimum de 1 à 1,5 litre de liquide (eau, lait, jus, etc.) devrait être consommé chaque jour et, si possible, un verre le matin à jeun.

Débutez graduellement lorsque vous augmentez la consommation de fibres de votre enfant.

La consommation de lait pour un enfant de plus de 2 ans qui est constipé ne devrait pas dépasser 750 ml (24 oz) par jour, car un excès de produits laitiers pourrait jouer un rôle dans la constipation. En effet, ces aliments, pauvres en fibres, rassasient l'enfant et peuvent ainsi remplacer d'autres aliments qui sont de bonnes sources de fibres. Il est préférable de consommer les produits laitiers avec d'autres aliments qui sont de bonnes sources de fibres, par exemple du fromage avec un muffin au son en collation.

Voici quelques suggestions pour augmenter l'apport en fibres alimentaires :

- ✓ Consommer des céréales dont le contenu dépasse 3 g de fibres par portion ;
- ✓ Manger du pain de blé entier plutôt que du pain blanc (certains pains blancs sont maintenant enrichis de fibres. Le contenu en fibres est habituellement précisé sur l'emballage ;
- ✓ Manger 2 à 3 fruits crus par jour plutôt que de boire leur jus ;
- ✓ Manger chaque jour des légumes, crus de préférence ;
- ✓ Le son ou les flocons de son peuvent être mélangés au bœuf haché pour préparer par exemple les hamburgers, le pain de viande ou le pâté chinois. Pour chaque 500 g de viande, on peut ajouter $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse (60 à 125 ml) de son ou $\frac{1}{2}$ à 1 tasse (125 à 250 ml) de flocons de son. On peut utiliser un œuf pour lier le tout ;
- ✓ Le beurre d'arachides sur le pain de blé entier est une bonne source de fibres ;
- ✓ Le son de blé peut être ajouté au yogourt, à la crème glacée, aux poudings, aux soupes, aux ragoûts et aux panures pour poisson et poulet. Il peut également être ajouté aux mélanges à crêpes ou à muffins, en prenant soin d'augmenter les ingrédients liquides de 2 c. à table (30 ml) pour chaque $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de son ;
- ✓ Les fibres sont également présentes dans le riz brun et les pâtes alimentaires de blé entier.

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. Un enfant constipé ou qui souille ses sous-vêtements avec ses selles devrait s'asseoir sur la toilette pendant 10 minutes après les repas, même s'il n'en ressent pas l'envie, ceci afin d'établir une régularité.

Après la petite enfance, l'évacuation se fait généralement en fin de journée. Ainsi, une séance de 10 minutes de toilette pourrait par exemple s'insérer dans la routine après le souper. Les pieds de l'enfant devraient être appuyés sur un banc afin de lui permettre de pousser. L'effort d'aller s'asseoir régulièrement sur la toilette devrait être souligné en félicitant l'enfant. Un calendrier sur lequel on place un collant pour chaque routine de toilette faite (même si l'enfant n'a pas produit de selle, car c'est l'effort que l'on souligne) est un exemple d'émulation.

En cas de constipation plus importante, le polyéthylène glycol 3350 (Laxaday peut être utilisé pour ramollir les selles et faciliter leur passage dans les intestins. Le polyéthylène glycol 3350 est une poudre qui n'a pas de goût et est inodore. Il peut être mélangé dans des liquides ou avec de la nourriture. Il n'altère pas l'absorption des aliments. La dose à utiliser est de 0,4 à 1 gramme par kg de poids jusqu'à un maximum de 17 grammes par jour. Si la constipation persiste, vous devriez consulter votre professionnel de la santé.

Avant l'âge de 18 mois, vous devez consulter votre professionnel de la santé¹.

Recettes riches en fibres

Compote de pommes super-fibres*

(Cette recette donne 3 g de fibres par 120 ml)

30 ml (2 c. à table) de son de blé naturel ou de céréale 100 % son

125 ml (1/2 tasse) de jus de pruneaux non dilué

175 ml (3/4 tasse) de compote de pommes non sucrée.

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement.

* Brochure *Ajouter de la saveur aux années !*, Fédération des producteurs de lait du Québec, 1995.

Muffins au son de blé

(Cette recette donne 4 g de fibres alimentaires par muffin)²

300 ml (1¼ tasse) de farine tout usage

7 ml (1½ c. à thé) de poudre à pâte

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ de c. à thé) de sel

375 ml (1½ tasse) de céréale 100 % son (exemple : All-Bran™)

300 ml (1¼ tasse) de lait

60 ml (¼ de tasse) d'huile végétale

75 ml (de tasse) de mélasse

1 œuf

125 ml (½ tasse) de raisins secs

1. Préchauffer le four à 250 °C (400 °F).
2. Mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger les céréales et le lait. Laisser reposer jusqu'à ce que les céréales soient bien ramollies (environ 5 minutes). Ajouter l'huile, la mélasse et l'œuf. Bien mélanger. Incorporer les raisins secs.
4. Ajouter les ingrédients secs en remuant juste assez pour les incorporer.
5. Répartir la pâte également dans 12 moules à muffin de 6 cm (2 ½ pouces) légèrement graissés ou chemisés de papier.
6. Cuire au four de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher. Donne 12 muffins.

Références

1. Rowan-Legg et coll. (2011) La prise en charge de la constipation fonctionnelle chez l'enfant. *Paediatric Child Health*. 16(10) : 666-670.
2. Les Diététistes du Canada, American Dietetic Association. *Manual of Clinical Dietetics*, 6th edition, 2000, 950 p.