

Dr Sophie SIDLER- Pédiatre
65 Rue de Monstreux- 1400 Nivelles
067/21.25.88
sophie.sidler@gmail.com
www.pediatrie-crescendo.be

ALIMENTATION RICHE EN RESIDUS POUR LES ENFANTS CONSTIPES

Pour favoriser le transit intestinal, l'alimentation de votre enfant doit être riche en fibres. Veillez à ce qu'il consomme TOUS LES JOURS des fruits et des légumes. Tous sont recommandés, mais plus spécialement :

- les fruits secs : pruneaux, abricots secs, raisins secs,...
- les fruits frais : prunes, rhubarbe, en salade de fruit...
- les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes (attention si allergies !)
- les légumes crus : poivrons, radis, tomates (cerises), carottes, chou fleur, céleri (penser aux bâtonnets et à une petite sauce...) Knorr vie « à boire », jus de tomate style V8.
- les légumes cuits : choux, tomates, champignons, courgettes, potiron, poivron : en morceaux ou en soupe ou mixés avec des tomates pour servir sur des pâtes...pensez aux « stoemps » en hiver..
- les céréales : pain ½ gris puis progressivement gris et complet, pain d'épice, pâtes complètes, riz complet, céréales petit déjeuner (Spécial K, All Bran flakes, Fitness). Au début, mélanger avec ses céréales habituelles (moitié/ moitié).

Si votre attention a été attirée par un régime riche en fibres, vous ne pouvez oublier l'importance d'une alimentation équilibrée et diversifiée. Pour cela, votre enfant doit consommer tous les jours :

- ◆ des aliments riches en protéines : viande, poisson, volaille, œufs, lait et dérivés (yaourts, fromages). Habituez votre enfant à manger du poisson (frais ou surgelé) au moins une fois par semaine, des œufs frais une ou deux fois par semaine.
- ◆ des aliments gras : beurre (frais), margarine, huiles (variées : olive, isio 4, maïs,...) et sauces avec modération
- ◆ des aliments riches en amidon : pain, pâtes, pdt, céréales, riz, quinoa, ebyl,...
- ◆ des aliments contenant des vitamines et des minéraux : fruits et légumes, crus, cuits, en jus, en soupe...

Il est indispensable que votre enfant BOIVE 1 ½ LITRE de boisson par jour : SURTOUT sous forme d'EAU, de jus de fruits enrichi en pulpe ou frais, de thé (attention au sucre et au sucré !)

Apprenez-lui à se déshabituer des saveurs sucrées et rappelez-vous que les sucreries, le chocolat, les pâtisseries et les limonades sont porteurs de calories uniquement ! Qu'il consomme plutôt des fruits que des friandises. Remplacez les barres habituelles par des barres aux céréales (Grany, Balisto,etc..)et d'autres biscuits riches en fibres (Evergreen, Sultana, Vitalinée, Spéculoos..) Pour diminuer les risques de constipation il faut limiter les bananes, les chocolateries, les bonbons, les laitages chocolatés...

Tout en variant l'alimentation, cuisinez sans excès d'épices et de sel. Préférez les aromates : thym, laurier, herbes de Provence, basilic... N'utilisez pas de produits dits « de régime » ou « diététiques » sans l'avis d'une diététicienne.

Petit trucs que l'on peut aussi conseiller :

- prendre un verre d'eau, le matin, à jeun
- faire de l'exercice physique, de la gymnastique, du sport : BOUGER !
- se présenter REGULIEREMENT aux toilettes (cf ci dessous)
- (re)découvrir le plaisir de mâcher les aliments.

CONSEILS POUR REGULARISER L'EMISSION DES SELLES

- ☺ aller à selles (au moins se présenter) 1 fois par jour
- ☺ choisir un moment où on a le temps et après un repas (réflexe gastro-colique)
- ☺ bien s'installer et PRENDRE le TEMPS : minimum 5-10 minutes (avec un livre si nécessaire)
- ☺ pousser jusqu'au BOUT, ne pas s'arrêter après la 1ere petite crotte ;-)
- ☺ s'essuyer et se laver les mains !

AUTRES CONSEILS OU TRAITEMENTS SPECIFIQUES POUR VOTRE ENFANT :

!!! Si un traitement « laxatif doux » est instauré, il faut le maintenir assez longtemps pour retrouver un rythme d'évacuation normal, en général au minimum 2-3 semaines et parfois plusieurs mois !

Il faut aussi rester vigilant aux changements de rythme (vacances, école...), aux changements de saison (l'alimentation change aussi), à l'environnement (toilettes propres, papier accessible...) et ne pas hésiter à reprendre un petit « traitement » par périodes, avant une récurrence de la constipation. Pour cela un « calendrier » des selles peut vous aider à garder un œil et à conscientiser l'enfant.

Les traitements laxatifs proposés en général en pédiatrie ne sont PAS DANGEREUX, même à long terme, car ils ne modifient PAS le motilité intestinale et ne donnent donc pas de crampes, mais attirent juste de l'eau en plus dans le gros intestin pour ramollir les selles (d'où l'intérêt de boire suffisamment pendant le traitement).

Si après le début du traitement proposé votre enfant a la diarrhée : c'est NORMAL !!! En tout cas pendant quelques jours : souvent de grosses quantités de selles se sont accumulées au fil des semaines et doivent être évacuées : n'arrêtez surtout pas le traitement. Si cela devient en pratique trop gênant, passez simplement au « palier » de traitement suivant un peu plus tôt ! A l'inverse, dès que les selles sont plus dures ou difficiles, quelque soit le stade de traitement, repassez au palier précédent (un peu plus fort) pendant quelques jours.

Voici quelques noms de traitements « laxatifs » osmotiques « doux » sans danger :

Movicol Junior Neutral, Forlax Junior, Lactulose = Duphalac= Bifiteral, Spagulax...

1sachet de movicol ou forlax adulte= 2 sachets junior.

Exceptionnellement le recours à un lavement est parfois nécessaire, mais on essaye de plus en plus d'éviter de traumatiser l'enfant en le focalisant encore plus sur la région anale ! Dans le même esprit, évitez les suppositoires en tous genres !

POUR VOTRE ENFANT :