



Centre de  
Réadaptation  
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Université   
de Montréal

# La constipation chez les jeunes à mobilité réduite : prévention et traitement

*Brochure explicative à l'intention du jeune et de sa famille.*



Cette brochure s'adresse aux parents qui ont un jeune présentant un problème de constipation chronique. Il vise à donner de l'information sur les moyens à prendre en modifiant certaines habitudes de vie. Ce problème est fréquent et chronique chez les personnes à mobilité réduite.

## Qu'est ce que la constipation?

La constipation se définit par l'accumulation excessive de selles dans l'intestin. Elle se manifeste par le passage de selles peu fréquentes et dures ou par une évacuation douloureuse et difficile.

Les manifestations de la constipation sont nombreuses :

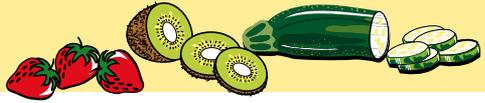
- Ballonnements
- Gaz intestinaux
- Inconfort
- Douleur
- Peur d'aller à la toilette
- Alternance de selles dures et de selles liquides (diarrhées de débordement)
- Il arrive que l'enfant s'échappe sans s'en apercevoir si le mécanisme de rétention des selles est inefficace.

## Les moyens pour prévenir la constipation

**Manger des fibres et boire beaucoup de liquides :  
une combinaison gagnante**



Les fibres alimentaires retiennent l'eau dans l'intestin. Il est essentiel de boire beaucoup. Les deux changements doivent se faire ensemble.



## Comment augmenter sa consommation de fibres et de liquides ?

### Choisir des aliments riches en fibres et les introduire graduellement

Craquelins	
Valeur nutritive	
Pour 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 85	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 90 mg	4 %
<b>Glucide</b> 15 mg	5 %
<b>Fibres</b> 3 g	12 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 7 %

- Choisir des aliments contenant au moins 2 grammes de fibres par portion consommée aussi souvent que possible. Exemples d'aliments riches en fibres : produits céréaliers à grains entiers, légumes et fruits (sauf le jus), légumineuses, noix et graines.
- Incorporer des suppléments de fibres au besoin, comme le son de blé et des enveloppes de psyllium qui sont disponibles à l'épicerie.
- Pour que l'intestin s'habitue aux fibres, ajouter des aliments riches en fibres progressivement. Une augmentation trop rapide peut causer des maux de ventres ou gaz intestinaux.
- Consulter une nutritionniste pour plus d'idées et plus d'informations.

Les pruneaux et le jus de pruneau stimulent les mouvements intestinaux et aident à retenir plus d'eau dans les selles. La recette suivante peut être consommée sur du pain ou ajoutée à une compote ou à un yogourt. Débuter par de petites quantités. Éviter les excès.

### Recette de Prunex (confiture laxative)

60 mL (4 c. à table)	Pruneaux secs hachés	Laisser mijoter tous les ingrédients 20 minutes à feu doux ou les cuire au four à micro-ondes (2 minutes à puissance maximale et 5 minutes à 50 %). Ajouter 2 mL (½ c. à thé) de jus de citron.
30 mL (2 c. à table)	Dattes hachées	
30 mL (2 c. à table)	Raisins secs	
250 mL (1 tasse)	Eau	

## Augmenter la consommation de liquides

- Boire des liquides avec les aliments riches en fibres et les suppléments de fibres.
- Commencer la journée avec un verre d'eau ou de jus de pruneaux.
- Il n'est pas nécessaire de boire de grandes quantités d'eau à la fois.
- Le lait, le jus, les bouillons de soupe et autres liquides comptent aussi !
- Offrir régulièrement à boire : ne pas attendre que l'enfant ait soif. Laisser une bouteille d'eau disponible pour le jeune sur sa table, par exemple.



## Conseils

- ➔ Prendre le temps de bien manger.
- ➔ S'asseoir confortablement.
- ➔ Manger dans un contexte détendu.
- ➔ Prendre le temps de bien mastiquer.
- ➔ Choisir des aliments sains et qui nous plaisent.

## Les séances à la toilette

Environ 10 minutes après les repas, faire une séance de 10 minutes assis sur la toilette ou le siège d'aisance, même si votre jeune ne fait pas de selles. Ces séances peuvent être délaissées si la constipation est résolue. On reprend les séances obligatoires dès que les selles s'espacent à plus de 2 jours.

Lors des séances à la toilette, s'assurer que :

- Le jeune est **confortable et stable** sur la toilette; consulter un ergothérapeute au besoin.
- **Le transfert à la toilette** est sécuritaire.
- La personne qui aide pour le transfert est **disponible** et que le jeune se sent à l'aise de demander de l'aide.
- Le jeune a toute **l'intimité et le temps** nécessaires.

## Petits trucs



- Choisir des vêtements faciles à mettre et à enlever.
- Utiliser des serviettes humides pour l'hygiène, ceci pourrait donner plus d'autonomie au jeune.
- Offrir un livre ou un jeu électronique pour que le moment soit agréable.



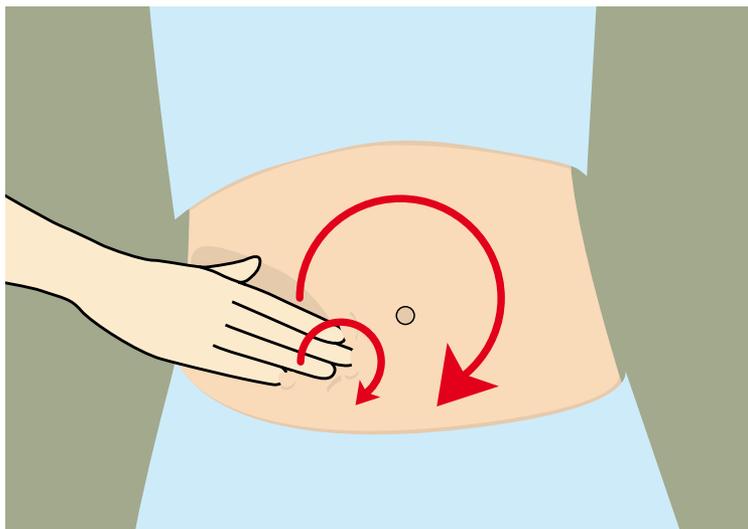
## L'activité physique et le massage abdominal

Il est important d'encourager votre jeune à bouger et à varier ses positions; consulter au besoin un physiothérapeute pour obtenir un programme de mobilisation.

Le massage abdominal aide à la progression des selles vers la sortie. Ils ne doivent pas être faits immédiatement après les repas. Le meilleur moment est au lever ou 2 heures après le repas. L'efficacité n'est pas immédiate mais augmente lorsque le massage est fait quotidiennement et à long terme.

Description du massage :

- Utiliser une huile ou une crème sur la peau peut réduire la friction.
- Faire un mouvement circulaire avec le bout des doigts dans le sens des aiguilles d'une montre et déplacer les doigts sur le trajet de l'intestin.
- Durée : 5 minutes environ, répéter au besoin.



## **Dans le cas où les moyens décrits précédemment ne fonctionnent pas :**

### **La médication**

- Les médicaments en vente libre ne doivent pas être utilisés à long terme. Consulter l'infirmière ou le pharmacien avant de les utiliser.
- Consulter un médecin si le problème persiste. Dans les cas sévères, il évaluera l'ensemble de la condition de santé de votre jeune et établira un plan de traitement qui peut comprendre des médicaments ou une consultation en nutrition.

**Les médicaments ne remplacent pas les efforts quotidiens et de bonnes habitudes de vie.**

## **En conclusion**

Être patient et persévérant : changer une habitude prend au moins 4 semaines. Il faut parfois une année d'efforts pour atteindre une régularité et un confort intestinal.

Miser sur les réussites plutôt que les échecs. Un calendrier de suivi aide à voir les résultats à long terme.

Rappelez-vous les moyens clés :

- **Manger des fibres et boire des liquides.**
- **S'asseoir à la toilette après les repas.**
- **Être actif ou bénéficier d'un massage abdominal.**

## Personne ressource

Nom : \_\_\_\_\_ poste : \_\_\_\_\_

## Ressource

Devenir propre, petits et grands tracas, de Anne-Claude Bernard-Bonnin  
Collection questions et réponses pour les parents, chapitres sur la constipation et l'encoprésie, Éditions du CHU Ste-Justine, 2010.

## Dépliant réalisé par le programme des maladies neuromusculaires

Rachel Brasseur Picard, nutritionniste

Lucie Caron, infirmière

Sylvie D'Arcy, physiothérapeute et coordonnatrice clinique

Comité des brochures 2011-2012



Centre de  
Réadaptation  
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Université   
de Montréal

5200, rue Bélanger  
Montréal (Québec) H1T 1C9  
Tél. : 514 374-1710  
[www.crme-sainte-justine.org](http://www.crme-sainte-justine.org)  
[crme-web.hsj@ssss.gouv.qc.ca](mailto:crme-web.hsj@ssss.gouv.qc.ca)

Illustrations : Yvette Lafortune

2011-0182-YL-D  
F-988 GRM : 30005696 (REV.03-2012)

