

La constipation se manifeste :

- Soit par des selles dures ou une émission difficile
- Soit par une absence de selles pendant 48h à 72h

1) Par l'alimentation :

○ **A favoriser**

L'eau comme seule boisson et en quantité suffisante (500 mL pour 2 ans, 800 mL pour 4-6 ans, 1 L pour 8 ans et plus par jour)

Consommer 5 fruits et légumes par jour au moins

Utiliser pain, pâtes, riz à base des céréales complètes (pour les enfants de plus de 2 ans)

Le yaourt peut être consommé au lait entier ou contenant des ferments lactiques ou des probiotiques.

Assurer une ration suffisante de matières grasses crues (huile et beurre)

○ **A limiter**

Soda, jus de fruit, bonbons, biscuits, chocolat

Le lait s'il est consommé en grande quantité (PAS plus de 1/2 litre / jour en plus des autres produits laitiers)

2) Par une bonne hygiène de vie :

- Bouger : la marche, le vélo, les jeux extérieurs...la Wii !
- Prendre le temps d'aller régulièrement aux toilettes (se présenter une à deux fois par jour à la selle de façon systématique et patienter 5 à 10 minutes)
- Ne pas empêcher le besoin et se présenter à la selle dès qu'il se manifeste
- Ne pas forcer un enfant à rester sur le pot ou les toilettes trop longtemps s'il n'a pas envie

3) Par le bon respect de la prescription médicale (traitement et durée du traitement)

Ce qu'il faut éviter :

- L'automédication (médicament, tisane, suppositoire...)
- Stimulation avec le thermomètre

NB : l'eau d'HEPAR est à utiliser sur prescription médicale.

Il faut consulter dans ce contexte aux urgences si :

- **Les douleurs abdominales sont intenses et/ou associées à des vomissements**
- **Absence de selles dans les 48-72 heures malgré thérapeutique bien conduite**
- **Autres symptômes (fièvre, anomalies des urines...)**