

Lien:

- www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil

Notice 4.2

Santé



Alimentation en cas de constipation

pour les enfants en bas âge



www.cp-be.ch

En collaboration avec l'Association des médecins de famille et pédiatres bernois (VBHK)
et la Société suisse de nutrition (SSN)

Centre de Puériculture
Canton de Berne



En cas de constipation, il convient de consommer des aliments riches en fibres alimentaires, de boire en abondance et d'avoir beaucoup de mouvements dans la vie de tous les jours. Cependant, comme les aliments à éviter sont en général ceux que les enfants apprécient beaucoup, des situations de conflits peuvent apparaître. Il est donc important d'être patient, de procéder par étapes et d'impliquer, si possible, tous les membres de la famille.

Aliments appropriés et aliments à éviter pour une alimentation riche en fibres alimentaires

Favorables*

Pain

Pains complets (pain de seigle, pain aux germes de blé, pain aux cinq céréales, pains bircher et pain aux fruits), pain croustillant

Pâtisseries et friandises

Tarte aux fruits à la pâte de farine complète, biscuits à l'avoine et aux fruits, barres de céréales

Produits céréaliers

Pâtes complètes, farine et semoule complètes, flocons complets, riz complet, avoine, orge

Légumes, fruits, pommes de terre, légumineuses

Toutes sortes de légumes et de fruits, salades, crudités, bircher müesli, choucroute, haricots blancs, pois jaunes pommes de terre sous toutes leurs formes

Fruits secs et graines

Abricots, figues et pruneaux séchés (tremper une nuit dans l'eau pour ramollir), fruits oléagineux
Dès 3 ans: graines de lin broyées, son de blé (seulement avec beaucoup de liquide)

Défavorables

Pain blanc, pains clairs, petits pains au lait, croissants, tresse, délices, biscuits

Articles de petite boulangerie, cakes, tourtes, chocolat, friandises

Pâtes, riz blanc, farine et semoule blanches

Bananes, fruits en boîte, haricots blancs, pois jaunes

Favorables*

Produits laitiers

Yogourt, kéfir, babeurre, lait acidulé

Viandes et poissons

Toutes les sortes (sans sauce, sans panure)

Boissons

Eau, jus de fruits non filtrés, jus de légumes

* Stimulent l'activité de l'intestin

Défavorables

Pouding, crème, tranche au lait Kinder, etc., produits laitiers en grandes quantités

Charcuteries, toutes les viandes en sauce et poissons panés

Limonades et coca-cola, thé froid, boissons au cacao, thé noir

Autres conseils

Avancer patiemment

Un changement d'alimentation prend souvent plusieurs mois et il ne sera couronné de succès que s'il est appliqué de manière systématique et régulièrement. L'intestin a besoin de temps pour s'habituer aux nouveaux aliments. Il faut donc être patient.

Boire

Boire beaucoup est une condition du succès, car les fibres alimentaires ont besoin de liquide en abondance pour gonfler. Les boissons seront réparties au cours de la journée et, autant que possible, consommées avec les repas.

Bouger

Une activité physique n'entraîne pas seulement les muscles mais aussi l'intestin, qui sera mieux irrigué. Il faudrait donc que l'enfant s'adonne, en jouant, à la natation, au vélo, à la course à pied ou à des jeux de balle durant 30 minutes trois fois par semaine au minimum. Par ailleurs, on limitera le temps passé devant la télévision ou un ordinateur.

Évacuation sans douleur des selles

Les douleurs lors de l'évacuation des selles aggravent la constipation. C'est pourquoi, au début de la phase aiguë, on utilise souvent des laxatifs (prescrits par le pédiatre) et qu'on ne modifie qu'ensuite l'alimentation.

Régularité

Il faut habituer l'enfant à vider son intestin tous les jours à la même heure, au même lieu et dans la tranquillité. Le moment qui suit le déjeuner ou le dîner est une période favorable.

Attention: Si, en dépit de bonnes habitudes alimentaires, l'enfant est régulièrement constipé, il faut rechercher avec soin des causes organiques.