

Lien:

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

Notice 4.2

Santé



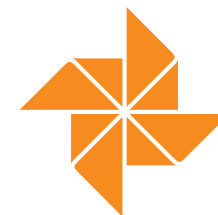
Alimentation en cas de constipation

pour les enfants en bas âge

Centre de Puériculture
Canton de Berne



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*	Défavorables
Pain	
Pains complets (pain de seigle, pain aux germes de blé, pain aux cinq céréales, pains bircher et pain aux fruits), pain croustillant	Pain blanc, pains clairs, petits pains au lait, croissants, tresse, délices, biscottes
Pâtisseries et friandises	
Tarte aux fruits à la pâte de farine complète, biscuits à l’avoine et aux fruits, barres de céréales	Articles de petite boulangerie, cakes, tourtes, chocolat, friandises
Produits céréaliers	
Pâtes complètes, farine et semoule complètes, flocons complets, riz complet, avoine, orge	Pâtes, riz blanc, farine et semoule blanches
Légumes, fruits, pommes de terre, légumineuses	
Toutes sortes de légumes et de fruits, salades, crudités, bircher muesli, choucroute, pommes de terre sous toutes leurs formes	Bananes, fruits en boîte, haricots blancs, pois jaunes
Fruits secs et graines	
Abricots, figues et pruneaux séchés (trempés une nuit dans l’eau pour ramollir), fruits oléagineux Dès 3 ans: graines de lin broyées, son de blé (seulement avec beaucoup de liquide)	

Favorables*	Défavorables
Produits laitiers	
Yogourt, kéfir, babeurre, lait acidulé	Pouding, crème, tranche au lait Kinder, etc., produits laitiers en grandes quantités
Viandes et poissons	
Toutes les sortes (sans sauce, sans panure)	Charcuteries, toutes les viandes en sauce et poissons panés
Boissons	
Eau, jus de fruits non filtrés, jus de légumes	Limonades et coca-cola, thé froid, boissons au cacao, thé noir
* Stimulent l’activité de l’intestin	

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.

Evacuation 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.