eSantéMentale.ca

Encoprésies (Salissures): Information à l'intention des parents and les aidants

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les salissures (aussi connues comme encoprésies) sont définies par un enfant « propre » qui fait ses selles dans des endroits autres que la toilette (par exemple, dans ses sous-vêtements ou durant son sommeil), quand il n'a pas de contrôle sur ses selles.

Salissures (encoprésies)

Les salissures (aussi connue sous encoprésie) se produisent quand un enfant déjà considéré propre a des selles dans des endroits autres que la toilette (dans ses sous-vêtements ou dans son lit). Cet enfant n'a pas de contrôle de ses selles. La constipation est souvent la cause la plus commune de l'encoprésie.

Les causes de l'encoprésie

L'enfant va souvent repousser ou retenir le désir d'excréter ses selles quand il est stressé à devenir propre ou simplement quand il est occupé à jouer. Au fil du temps, cette rétention peut mener à des selles plus dures, sèches qui vont passer plus difficilement. À ce stade, la constipation cause une douleur et l'enfant va vouloir résister encore plus. Les selles vont s'accumuler et vont être plus grosses et en conséquence, les muscles qui travaillent les selles ne vont pas pouvoir expulser celles-ci adéquatement. Ensuite, une grande masse de selles peut s'accumuler dans le rectum (la partie du colon qui retient les selles) – ceci est connu comme un fécalome. Les selles qui s'accumulent en arrière de cette barrière peuvent couler et causer des salissures.

Certains facteurs de constipation

Plusieurs facteurs peuvent mener à la constipation :

- Un manque de fibre (retrouvé dans les fruits, les légumes et les grains)
- Un manque d'activité physique
- Certains médicaments
- La rétention des selles et le désir d'ignorer l'urgence d'excréter ses selles; ceci est souvent causé durant l'apprentissage de la propreté et à la rentrée scolaire

Les symptômes

Un enfant avec la constipation peut avoir les symptômes suivants :

- Des selles qui causent une douleur ou posent une difficulté au passage

- De grands mouvements dans l’intestin
- Des douleurs d’estomac ou des crampes
- L’envie d’uriner souvent
- Du sang sur les selles
- Des problèmes de comportements
- Des fuites de selles dans les sous-vêtements
- Des excuses pour éviter les toilettes

Un enfant peut avoir la constipation même s’il a des selles chaque jour

Les traitements de la constipation

Il est important de reconnaitre que les symptômes s’apaisent avec le temps. Si le problème avait commencé il y a plusieurs mois, il va falloir la même durée de temps pour voir des améliorations. L’intestin va reprendre sa grandeur normale s’il n’y a pas d’accumulation dans les prochains 3 à 6 mois.
L’enfant va habituellement nécessiter des médicaments non prescrits (laxatifs ou émollients fécaux) durant quelques mois pour éradiquer la constipation. Certains vont avoir besoin des médicaments pour vider ou nettoyer les matières fécales qui se sont accumulées dans l’intestin.

Solutions

Votre fournisseur de soins de santé peut prescrire des médicaments pour aider à éradiquer la constipation, mais il y a plusieurs autres étapes qui peuvent être prises pour aider à résoudre le problème et éviter son retour.

1. Alimentation saine

- Les légumes, les fruits et les grains entiers (pain, pâtes, craquelins et céréales) sont de bonnes sources de fibre. Essayez d’inclure ces aliments dans chaque mets et collation.
- La quantité de fibre nécessaire à chaque jour dépend de l’âge de votre enfant. Le guide alimentaire canadien indique les portions qu’un enfant devrait avoir chaque jour.
- Il est bien d’ajouter graduellement des fibres dans l’alimentation de votre enfant.
- Modifiez vos plats principaux en sorte dont vous ajoutez le montant de fibre. Par exemple, utilisez du pain blé entier au lieu du pain blanc, ou ajoutez du son de blé, des graines de lin ou du germe de blé dans vos casseroles ou sauces pour pâtes.
- Regardez les étiquettes et comparez le % de la valeur des fibres par jour. Ceci peut aider à choisir des produits avec une bonne source de fibre.

2. Consommation de liquide

- Augmentez votre consommation de liquide par jour. Les bébés devraient boire 2 à 3 tasses de lait par jours et le reste devrait être de l’eau.
- Placez une limite sur le montant de jus qu’ils peuvent boire par jour à ½ à 1 tasse. Le jus peut causer des crampes et des gaz!
- La consommation de liquide par jour d’un enfant dépend de son poids :
    - Une enfant de 10 kg (22LB) a besoin d’un litre ou 4 tasses de liquide
    - Un enfant de 20 kg (44LB) a besoin de 1.5 litre ou 6 tasses de liquide
    - Un enfant de 45 kg (99LB) a besoin de 2 litres ou 8 tasses de liquide

3. Visite à la toilette

- Il faut attendre de quelques semaines à plusieurs mois pour retourner un cycle normal de digestion et d’excrétion de selles. Une bonne façon d’accomplir ceci est d’accepter les réflexes normaux du corps de vider son colon après les repas.
- 20 à 30 minutes après chaque repas, placez votre enfant sur la toilette ou le pot pour 1 minute pour chaque année de son âge (donc 3 minutes pour un enfant de 3 ans). Utilisez ce temps pour lire un livre ensemble ou pour parler!

- Dépendant de l'âge de l'enfant, récompensez-le avec des graphiques de collants. Ceci pourrait l'encourager à s'assoir sur la toilette quand vient le temps.
- Garder un journal sur les fréquences de selles de votre enfant, les genres de selles et les symptômes (s'il y en a).
- Souvenez-vous de rester positif et calme! Évitez les punitions et les conséquences même si votre enfant a des coulisses. Si votre enfant est stressé, le problème peut s'empirer.

4. Plus d'activité physique

- De l'exercice régulier peut aider à stimuler des fonctions normales des selles et garder les selles en santé.
- L'enfant a besoin d'au moins une heure d'activité physique modérée chaque jour.

Quand devrais-je contacter mon fournisseur de soins de santé?

La constipation peut avoir une durée longue et peut mener à d'autres problèmes ou signaler une condition sous-jacente. Il est bien de contacter votre fournisseur de soin de santé si votre enfant :

- Développe une fièvre
- Vomit
- A du sang ou du mucus dans les selles
- A des gonflements abdominaux
- Perd du poids
- Se réveille pour aller à la selle
- Est bouleversé et pleure et est inconsolable
- Développe des fissures douloureuses dans la peau autour de l'anus (connue sous fissure anale)
- A l'intestin qui lui sort de l'anus (connue sous prolapsus anal)

À propos de ce document

Vérifier par les profesionnels de la santé au Centre Hospitalier pour Enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), Ottawa, Canada. Un grand merci à Michelle Primeau, étudiante en médecine.

Creative Common License

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales.

Avertissement

L'information dans ce document peut ou peut ne pas s'appliquer à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est votre meilleure source d'information quand la santé de votre enfant est en question.