

La Constipation

1. Les traitements non pharmacologiques

ils sont encore plus importants que les médicaments prescrits par votre médecin

Fibres	Apport quotidien recommandé 0.5g/kg/jr de fibres insolubles (plus de 35g par jour ne sera pas plus efficace)	Activité physique	Au moins 60 min/jour d'activité intense à modérée pour les enfants et adolescents et 30 min au moins 5 fois/sem pour les adultes
Eau	Apport quotidien 1.7L chez enfant 4-8 ans 2.3L enfant 9-13 ans 1.5L d'eau pour les adultes (ou selon votre condition médicale)	Routine	30 minutes après les repas, 5-10 min SANS écran avec banc sous les pieds pour stimuler réflexe gastro-colique

2. Les médicaments

- Le plus efficace est le PEG3350 aussi appelé: lax-a-day, émolax ou restoralax
- A besoin de liquide pour fonctionner (eau, jus compote, eau gazeuse)

- Doit être dilué dans une quantité appropriée de liquide, voici un guide:
 - 7g → 50-100 ml
 - 10g → 70-140 ml
 - 13g → 90-180 ml
 - 17g → 120-240 ml
- Un truc: 1 cuillère à thé = 4g de PEG3350
- Au début, votre médecin peut prescrire une dose plus importante (pour une durée de 3 à 6 jours) pour permettre de vider l'intestin mais cette dose doit être diminuée par la suite
- Le traitement DOIT être poursuivi pour au moins 3 MOIS ou plus selon l'indication de votre médecin
- Pendant le traitement de maintien, il se peut que vous ayez à augmenter la dose soit 1.5 à 2 fois la dose de maintien si vous avez des selles dures, des maux de ventre ou des ballonnements

3. Plan de traitement pour la constipation fonctionnelle

Dose de départ (durée 3-6 jours): 1-1.5g/kg/jour donc pour vous: _____g par jour ou _____c à thé

Dose de maintien (3 à 6 mois):

7-10 kg: 7g par jour
 10-14 kg: 10 g par jour
 15-17 kg: 13g par jour
 >17kg ou adulte: 17g par jour

SI vous avez des selles dures, maux de ventre ou ballonnements ou moins d' une selle par jour: REPRENDRE LA DOSE DE DÉPART pour 3-6 jours

Vous devez consulter s'il y a:

- 1) pas d'amélioration des selles avec le plan prévu après 1 semaine
- 2) des maux de ventre inhabituels
- 3) Fièvre
- 4) sang dans les selles
- 5) perte de poids ou perte d'appétit pendant plusieurs jours

4. Trucs & astuces

Mélanger le PEG3350 avec une boisson gazeifiée, elle se dissout encore mieux!

Vous pouvez aussi le diluer dans la compote tant et aussi longtemps que la quantité de liquide est respectée

Donnez-le aux enfants dans un verre ou une gourde colorée et amusante

Servir l'eau aromatisée avec des agrumes, du concombre, des fraises ou du basilic

Rechercher la quantité de fibres sur les emballages:

< 5%= peu;

>15%=beaucoup

mangez des fruits avec la pelure

Évitez ce qui est BLANC! (pâtes, pain, riz)

LA ROUTINE DE TOILETTE EST ESSENTIELLE



Repas



20-30 min
après



Toilette + banc
5 à 10 min max.