



QUIZZ

Constipation

Chez

L'enfant



OCCITANIE
PYRÉNÉES
MÉDITERRANÉE



Ne pas être constipé
c'est aller aux toilettes
tous les jours

VRAI ou FAUX ?

FAUX

La fréquence n'est pas le seul critère.

La sensation d'évacuation complète et le bien-être sont des critères primordiaux.

Mais aussi la consistance des selles qui doit être au stade 4 sur l'échelle ci-contre

Peristeen® 

Echelle de Bristol¹

Type de selles	Description
	1 Morceaux durs en forme de billes détachées (difficiles à évacuer). Comme des crottes de lapin. 
	2 Billes collées les unes aux autres, en gros morceaux (durs et piquants). Ça pique comme un hérisson. 
	3 Selles de formes longues, avec des bosses superficielles (faciles à évacuer). Elles flent comme la souris. 
	4 Longues et lisses (faciles à évacuer). Comme la queue du chat. 
	5 Selles molles, petites masses faciles à évacuer (passent sans douleur). Elles ressemblent au crotin de cheval. 
	6 Morceaux pelucheux, en bouillie. On dirait de la bouse de vache. Ce n'est pas une diarrhée. 
	7 Selles complètement liquides sans morceau solide. Comme de l'eau, ou as la diarrhée. 

Quand on est tout le temps
constipé, il suffit d'apprendre à
pousser plus fort

VRAI ou FAUX ?



FAUX



La poussée doit se faire sans forcer !

Vous trouverez de nombreux conseils utiles sur notre site.

Il est naturel de se
mettre accroupi pour
aller à la selle.

VRAI ou FAUX ?



VRAI



Avant que les toilettes existent,
c'est la position que l'on utilisait.

Dans certaines civilisations c'est
encore la norme !

Aujourd'hui la bonne position pour aller à la selle c'est :

- A- Le dos bien appuyé en arrière
- B- Les pieds posés sur un marchepied pour surélever les genoux
- C- Aucune importance

RÉPONSE B



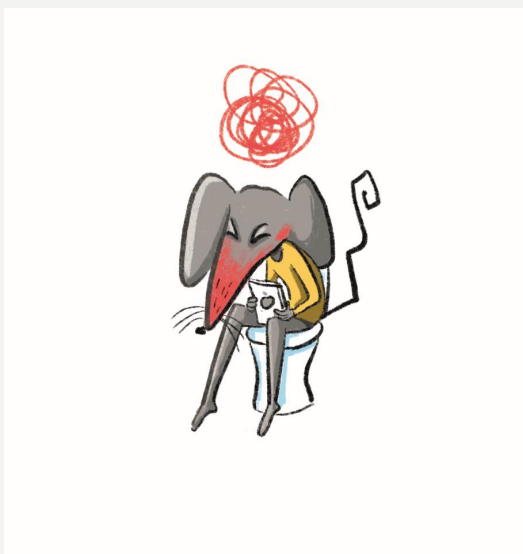
Pieds posés sur un marchepied pour surélever les genoux plus hauts que les hanches

Penché en avant le dos droit

Les genoux se touchent

On relâche les fesses et on souffle

A la maison on peut tous utiliser
le même marchepied



VRAI ou FAUX ?

FAUX

Les genoux doivent être plus hauts que les hanches,
donc il faut un marchepied adapté à la taille de chacun !



Quand on est constipé,
il faut patienter sur les toilettes avec
une occupation
(livre, téléphone, tablette...) jusqu'à
réussir à déféquer

VRAI ou FAUX ?

FAUX

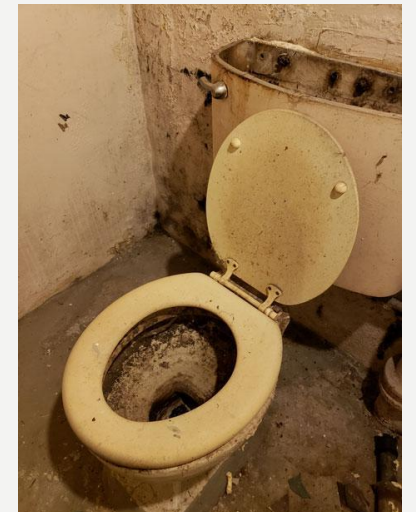
Il est important de prendre conscience de son corps, de se détendre, de relâcher son périnée et d'écouter son ventre, ses sensations.

On peut s'aider du fichier audio de relaxation disponible sur notre site.

Les toilettes publiques sont souvent
sales

mieux vaut apprendre
dès le plus jeune âge à ne pas y aller
pour éviter les infections urinaires

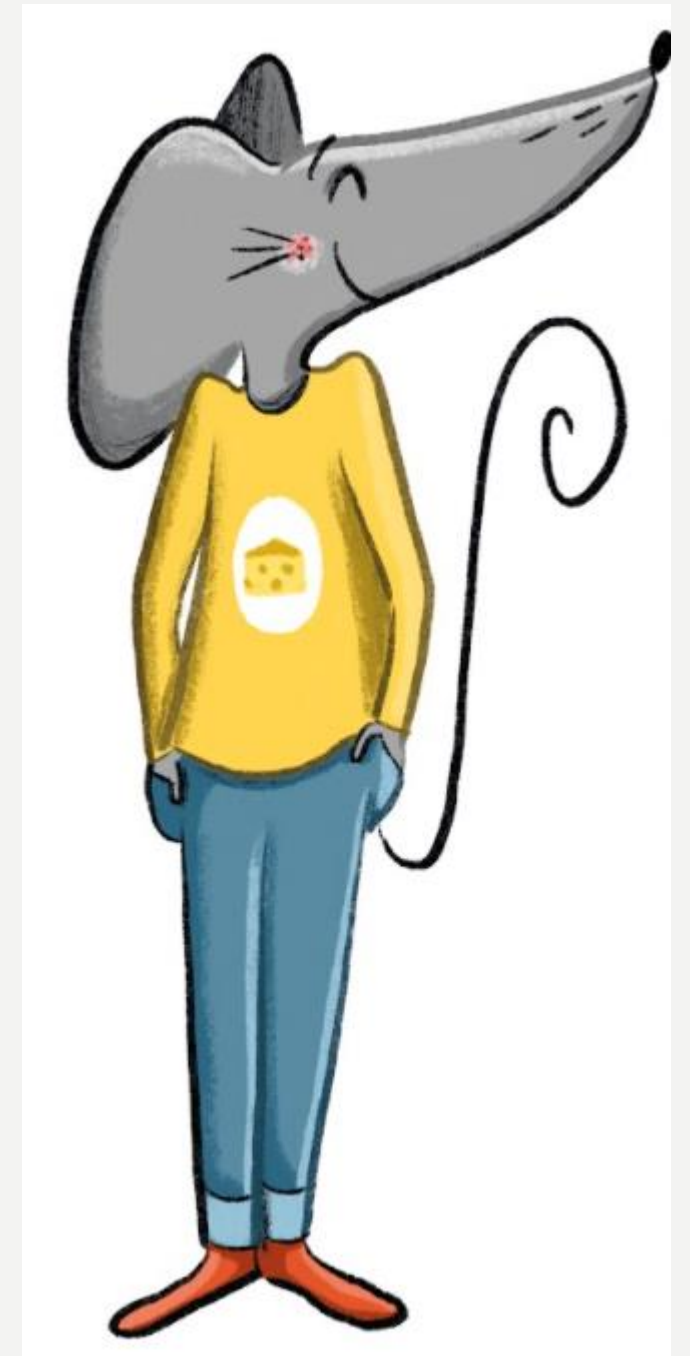
VRAI ou FAUX ?



FAUX

Il est important d'aller aux toilettes régulièrement et au moment où on l'en a envie, c'est ce que nous devons apprendre à nos enfants.

Notre exemple conditionnera leur comportement !





Pour éviter la constipation
il est important de boire
régulièrement

VRAI ou FAUX ?

VRAI

Tout comme l'alimentation, une hydratation suffisante est importante pour la consistance et l'évacuation des selles.

L'activité physique est déconseillée
quand on est constipé, afin de ne pas
perturber la digestion

VRAI ou FAUX ?



FAUX

Au contraire, une activité physique régulière va favoriser le transit.

Les compotes, surtout celles à boire,
s'avalent plus vite donc aident à aller
aux toilettes

VRAI ou FAUX ?



FAUX

Au contraire la mastication et la déglutition vont favoriser le transit !

Donc mieux vaut manger des morceaux, qui apportent également davantage de fibres.



Peu importe le
moment choisi
pour aller à la selle

VRAI ou FAUX ?

VRAI MAIS...

Vrai : Le plus important est d'être à l'écoute de son corps.

Mais : Pour sortir de la constipation chronique il faut ritualiser le passage aux toilettes donc y aller chaque jour au même moment (par exemple après le goûter).

Ainsi l'organisme (re)trouvera son rythme d'évacuation et (re)prendra de bonnes habitudes !