

# Constipation

## **1. Définition**

La fréquence normale des selles varie d'une personne à l'autre. Néanmoins, on parle de **constipation** lorsque la fréquence des selles est trop rare, si elles sont trop volumineuses ou trop dures.

Un ou plusieurs des signes suivants caractérisent la constipation :

- selles difficiles à éliminer : dures et petites ou volumineuses et douloureuses
- selles tantôt liquides, tantôt dures : "fausse diarrhée sur constipation"
- plusieurs jours sans selles normales
- manque d'appétit et douleurs d'estomac, sensation d'inconfort au niveau du ventre, crampes abdominales et ballonnements.

C'est un problème de santé bénin mais très fréquent dès les premiers jours de camp. Les jeunes ne viendront pas spontanément vous dire qu'ils sont constipés : vous devez donc y penser quand un jeune se plaint de maux de ventre (cf fiche « douleurs abdominales »). La meilleure façon de la prendre en charge est de l'éviter !

## **2. Facteur de gravité :**

Il faut **appeler immédiatement le SAMU (15)** en présence d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Maux de ventre intenses
- Vomissements répétés
- Ventre dur et tendu

Il convient de **consulter un médecin** dans les 24 heures en présence d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Nausées, perte d'appétit
- Fièvre (température supérieure à 38,5°C)
- Difficultés ou brûlures en urinant
- Persistance malgré la mise en œuvre du régime alimentaire

## **3. Que faire ? Les premiers réflexes à avoir !**

- Bien **s'hydrater** (au moins 1,5 litre par jour)
- Privilégier une **alimentation riche en fibres** : fruits et légumes secs, céréales (pain complet, petits pois, haricots, pruneaux...)
  - o à chaque repas : un fruit ou légume cru associé à un fruit ou légume cuit (plutôt légumes verts ou légumes secs).
- Les **eaux riches en magnésium** type Hépar peuvent avoir un effet favorable sur la constipation
- **Aller aux toilettes avec un rythme régulier** : chaque jour à la même heure, respecter une durée suffisante pour satisfaire au besoin.
- Favoriser la pratique d'une **activité physique**

## **4. Que faire pour l'éviter?**

Les **feuillées** doivent être propres et « accueillantes » afin que les jeunes ne se retiennent pas lorsqu'ils ont besoin d'aller aux toilettes.

Veiller à ce que les jeunes aient de **bonnes habitudes alimentaires** :

- Une alimentation équilibrée comprenant chaque jour des fruits et des légumes ou des aliments riches en fibres
- Une bonne hydratation

Veiller à la pratique d'une **activité physique quotidienne**.