

Encoprésie



QU'EST-CE QUE L'ENCOPRÉSIE

L'encoprésie correspond au fait de faire des selles dans ses sous-vêtements après l'âge de 4 ans. Il s'agit d'un problème de santé fréquent, souvent associé à la constipation, à la rétention des selles et au fait que l'enfant ignore ou retarde son envie d'aller à la selle. L'enfant est souvent peu dérangé par ce problème, alors que ses parents le sont énormément.



COMMENT ÇA FONCTIONNE

Le cerveau ressent l'envie d'aller à la toilette lorsqu'une selle arrive dans le rectum (la dernière partie du gros intestin).

Ensuite, on décide si on va à la toilette ou non. Parfois, on choisit d'attendre parce qu'on est occupé à jouer, à faire une activité ou parce qu'on a peur d'avoir mal. Par exemple, après avoir eu une selle très dure, une fissure ou une douleur à l'anus, on peut craindre que cela se reproduise. L'envie finit alors par disparaître.

Si on se retient souvent, le rectum s'étire et le cerveau ressent de moins en moins l'envie d'aller à la selle. Les nouvelles selles, souvent plus molles, contournent les selles accumulées et peuvent s'échapper dans les sous-vêtements. Cela peut ressembler à de la diarrhée, mais il s'agit en réalité de selles qui débordent autour des selles coincées : c'est l'encoprésie.

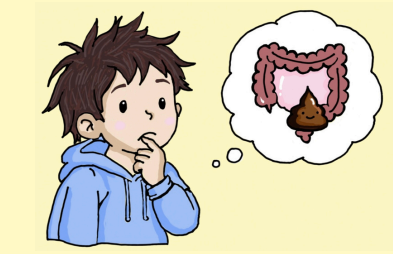
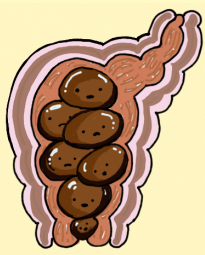


Il est important que ton médecin t'ait bien questionné et examiné avant de poser le diagnostic d'encoprésie. Une fois le diagnostic confirmé, il faudra mettre en place les bonnes stratégies pour aider ton corps à retrouver un fonctionnement normal.



CHAQUE PETIT PAS COMPTE!

L'encoprésie est fréquente et peut se traiter. Avec de la patience et des efforts, tu vas y arriver!

	Des selles arrivent dans le rectum. Le cerveau sent le besoin d'aller à la toilette.
	L'enfant décide d'attendre: il est occupé, ne veut pas interrompre son jeu ou a peur d'avoir mal.
	Le rectum se remplit et se dilate. Le cerveau ressent de moins en moins l'envie d'aller à la selle.
	De nouvelles selles molles contournent les selles dures coincées.
	Les selles molles s'échappent dans les sous-vêtements sans que l'enfant s'en rende compte.
	Avec de bonnes habitudes, le corps retrouve son fonctionnement normal!



COMMENT TRAITER L'ENCOPRÉSIE



ROUTINE DE TOILETTE

Va à la toilette 4 fois par jour pendant 3 à 5 minutes, idéalement après les repas, lorsque l'intestin est plus actif (réflexe gastro-colique). Une minuterie peut t'aider.



SE CONCENTRER À FAIRE CACA

Lorsque tu es à la toilette, prends le temps de te concentrer sur faire une selle. Évite les distractions comme la tablette électronique, les livres ou les jeux.



SE RAPPELER D'ALLER À LA TOILETTE

Tes parents, ton professeur ou une alarme sur ta montre peuvent t'aider à penser à prendre le temps d'aller à la toilette.



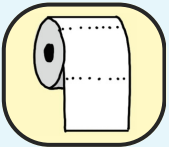
AUOIR UNE BONNE POSITION

Utilise un petit banc sous tes pieds afin d'être confortable et d'aider les selles à sortir plus facilement.



POUR LES GARÇONS

Faire pipi assis peut aider à penser plus facilement à aller à la selle.



DEVENIR AUTONOME

Apprends à t'essuyer seul afin de pouvoir aller à la toilette lorsque tu en as besoin, que ce soit à l'école, au camp de jour ou chez des amis.



PARTICIPER AU TRAITEMENT

Ta participation est importante pour aider ton corps à retrouver de bonnes habitudes. Chaque effort compte.



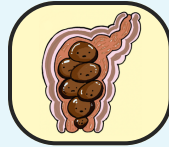
LORS DES ACCIDENTS

Il est important de ne pas cacher tes sous-vêtements lorsqu'un accident arrive. Tu peux participer au nettoyage selon ton âge et tes capacités.



AUOIR DES SELLES FACILES À SORTIR

L'objectif est d'avoir une selle molle dans la toilette chaque jour ou aux deux jours. Prends ton laxatif régulièrement s'il est prescrit, car des selles trop dures peuvent faire revenir les accidents.



QUAND LES SELLES SONT BLOQUÉES

Parfois, les selles sont tellement accumulées dans l'intestin qu'il faut utiliser des lavements pour aider à les évacuer. Ils sont souvent plus fréquents au début du traitement, puis peuvent être espacés.



PRÉVOIR LES IMPRÉVUS

Un petit protège-dessous dans les sous-vêtements peut aider à gérer les traces et permettre de se changer plus facilement, notamment à l'école.



ENCOURAGER LES EFFORTS

Il est important de féliciter les efforts et d'éviter les punitions, car l'enfant ne ressent pas toujours ses envies d'aller à la selle. La collaboration de l'enfant à la routine de toilette reste essentielle.

RESSOURCE UTILE

Une vidéo éducative sur le sujet est disponible: « The Poo in You », créée par l'Association nord-américaine des gastroentérologues pédiatriques. Elle est en anglais, mais les illustrations permettent de bien comprendre les notions importantes, même sans comprendre tous les mots. Il est recommandé de la regarder avec tes parents.



SUIVI DES PROGRÈS

Il est suggéré de compléter un calendrier afin de suivre l'évolution de l'enfant. On y note les selles adéquates dans la toilette, les accidents (traces de selles) et les jours où les lavements ont été donnés. Des applications de suivi (« poop tracker ») existent également sur les tablettes et cellulaires.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Caca à la toilette	✓		✓		✓	✓	
Accident		👖				👖	👖
Lavement	💧		💧				

Avec de la patience, une routine régulière et des encouragements, la grande majorité des enfants retrouvent progressivement de bonnes habitudes. Des moyens de motivation peuvent être utiles tout au long du traitement. Si des difficultés persistent ou si l'enfant développe un problème d'opposition, parlez-en à votre médecin.

BONNE CHANCE!