

L'équipe de soins

Vous accueille et vous informe

Urgences Médicales

Docteur ISABELLE CLAUDET, Responsable d'Equipe Médicale

Urgences Chirurgicales

Docteur HOCINE REKHROUKH, Responsable d'Equipe Médicale

Hôpital des Enfants - Niveau 0

330, avenue de Grande-Bretagne - TSA 70034 - 31059 Toulouse Cedex 9

Conseils aux parents

Lutte contre la constipation

La constipation

C'est une stagnation trop importante des matières fécales dans le tube digestif, pouvant entraîner au long cours des douleurs abdominales importantes.

Les causes

- **Mauvaise hygiène de vie** : vie trop sédentaire, manque d'activité sportive, pas d'heures fixes pour aller à la selle.
- **Mauvaises habitudes alimentaires** : boissons insuffisantes, apport insuffisant de fibres alimentaires apportées par les légumes et les fruits, abus de « farineux » et de confiseries.

Les moyens de lutte

Agir sur l'hygiène de vie :

- aller à la selle à heures fixes et tous les jours ;
- avoir une activité physique (sportive).

Rectifier les habitudes alimentaires

- boire abondamment dans la journée : eau, jus de fruits frais (non passés) une à deux fois par jour, bouillons, infusions... ;
- prendre son temps et bien mastiquer ;
- manger des légumes verts au moins un repas sur deux ;
- manger à des heures régulières et en quantités suffisantes : 2 repas + 1 goûter + 1 petit déjeuner copieux ;
- donner des aliments qui favorisent l'élimination : pruneaux cuits, jus de pruneaux, épinards, salade cuite, céréales à base de fibres (son) ;

- limiter les aliments qui favorisent la constipation : riz, bananes, coings, féculents, confiseries.

Propositions pour les repas de midi et du soir

Entrées :

- **crudités** : carottes râpées, concombres, radis, salade, céleri rave, germes de soja ;
- **légumes cuits** (en vinaigrette) : artichauts, betteraves, choux-fleurs, poireaux, maïs doux, salade, haricots verts, brocolis ;
- **potages** ;
- **quiches** : tartes, pains de légumes.

Plats :

- **revenus au jus** : haricots verts, champignons, macédoine, céleri, blettes, salsifis, brocolis ;
- **accomodés à la béchamel** : épinards, poireaux, courgettes, choux-fleurs, endives ;
- **en ragoûts** : carottes, céleri, pommes de terre ;
- **en beignets** : courgettes, aubergines, salsifis ;
- **en farcis** : tomates, aubergines, courgettes, champignons.

Petits déjeuners et goûters :

- céréales ;
- fruits crus ;
- jus de fruits frais ;
- ou jus de fruits du commerce (Prunogil, Pruno) ;
- yaourts.

Hôpital des Enfants

330, avenue de Grande-Bretagne
TSA 70034
31059 Toulouse Cedex 9

Conception

Pôle Spécialisé
d'Urgences
Médico-Chirurgicales

La constipation

C'est une stagnation trop importante des matières fécales dans le tube digestif, pouvant entraîner au long cours des douleurs abdominales importantes.

Les causes

- **Mauvaise hygiène de vie** : vie trop sédentaire, manque d'activité sportive, pas d'heures fixes pour aller à la selle.
- **Mauvaises habitudes alimentaires** : boissons insuffisantes, apport insuffisant de fibres alimentaires apportées par les légumes et les fruits, abus de « farineux » et de confiseries.

Les moyens de lutte

Agir sur l'hygiène de vie :

- aller à la selle à heures fixes et tous les jours ;
- avoir une activité physique (sportive).

Rectifier les habitudes alimentaires

- boire abondamment dans la journée : eau, jus de fruits frais (non passés) une à deux fois par jour, bouillons, infusions... ;
- prendre son temps et bien mastiquer ;
- manger des légumes verts au moins un repas sur deux ;
- manger à des heures régulières et en quantités suffisantes : 2 repas + 1 goûter + 1 petit déjeuner copieux ;
- donner des aliments qui favorisent l'élimination : pruneaux cuits, jus de pruneaux, épinards, salade cuite, céréales à base de fibres (son) ;

- limiter les aliments qui favorisent la constipation : riz, bananes, coings, féculents, confiseries.

Propositions pour les repas de midi et du soir

Entrées :

- **crudités** : carottes râpées, concombres, radis, salade, céleri rave, germes de soja ;
- **légumes cuits** (en vinaigrette) : artichauts, betteraves, choux-fleurs, poireaux, maïs doux, salade, haricots verts, brocolis ;
- **potages** ;
- **quiches** : tartes, pains de légumes.

Plats :

- **revenus au jus** : haricots verts, champignons, macédoine, céleri, blettes, salsifis, brocolis ;
- **accomodés à la béchamel** : épinards, poireaux, courgettes, choux-fleurs, endives ;
- **en ragoûts** : carottes, céleri, pommes de terre ;
- **en beignets** : courgettes, aubergines, salsifis ;
- **en farcis** : tomates, aubergines, courgettes, champignons.

Petits déjeuners et goûters :

- céréales ;
- fruits crus ;
- jus de fruits frais ;
- ou jus de fruits du commerce (Prunogil, Pruno) ;
- yaourts.

Hôpital des Enfants

330, avenue de Grande-Bretagne
TSA 70034
31059 Toulouse Cedex 9

Conception
Pôle Spécialisé
d'Urgences

México-Chirurgicales