

## Le rôle de l'intestin

L'intestin est la dernière portion de l'appareil digestif. Son fonctionnement est régi par les nerfs situés dans la partie inférieure de la moelle épinière. Chez les enfants ayant le spina-bifida, la sphère intestinale est presque toujours touchée. L'appareil digestif (composé de la bouche, de l'estomac, de l'intestin grêle et du gros intestin) assure la digestion des aliments, l'absorption des nutriments nécessaires à l'organisme et l'élimination des déchets sous forme de selles. À mesure que les déchets transitent dans le gros intestin, l'eau est absorbée par l'organisme et les déchets (selles ou matières fécales) se solidifient. Lorsque la dernière portion de l'intestin (le rectum) est plein, il envoie des messages au cerveau par l'intermédiaire des nerfs de la moelle épinière. Le cerveau réagit en renvoyant des messages à l'intestin de la même manière. Ces messages provoquent le resserrement (la contraction) des muscles de l'intestin et le relâchement des muscles du sphincter anal, ce qui l'ouvre. Ce processus déclenche l'évacuation des selles, aussi appelée « défécation ».

## Comment le spina-bifida affecte-t-il la fonction intestinale?

Le niveau de contrôle et de sensibilité des muscles de l'intestin varie beaucoup d'une personne à l'autre, selon l'importance de l'atteinte nerveuse. Lorsque les muscles de l'intestin sont affaiblis, les déchets circulent plus lentement dans l'intestin et l'organisme absorbe plus d'eau. Plus les selles restent longtemps dans l'intestin, plus elles deviennent dures et sèches. On parle alors de constipation. Les muscles du sphincter anal sont souvent insuffisants, ce qui provoque des accidents intestinaux. Ce phénomène porte le nom d'incontinence fécale. La perte de sensibilité due à l'atteinte nerveuse peut empêcher une personne de « ressentir » le besoin d'aller à la selle. Ce problème peut aussi entraîner des accidents intestinaux.

## Prendre soin de ses intestins

Il est important de veiller à ce que les selles de votre enfant restent molles pour éviter la constipation. La plupart des nourrissons vont à la selle plusieurs fois par jour, mais ceux qui sont nourris au sein ont tendance à avoir des selles plus molles et plus fréquentes que ceux qui sont nourris au biberon. L'important est d'instaurer une routine d'hygiène intestinale dès le plus jeune âge, en fonction de la réceptivité de l'enfant.

Voici des exemples montrant que votre enfant est réceptif et que vous pourriez instaurer des habitudes d'hygiène :

- L'enfant pose des questions sur le pot ou les toilettes.
- L'enfant sait à quoi servent les toilettes.
- L'enfant se montre prêt à s'asseoir sur le pot ou la toilette pendant 5 à 10 minutes.

Pour enseigner la propreté à un enfant qui présente une incontinence intestinale, il faut tenir compte de certaines particularités, comme le besoin de mettre en place une méthode d'évacuation des selles régulière et chronométrée. Il faut également savoir qu'un enfant ayant le spina-bifida a besoin de plus de temps pour prendre des habitudes de passage à la selle et que l'apprentissage peut ne pas se dérouler de la manière habituelle.

Quand vous lui enseignez la propreté, montrez à votre enfant l'hygiène personnelle et le besoin d'intimité. Félicitez-le lorsqu'il essaie d'aller à la selle et ne le punissez jamais s'il ne réussit pas. Pour apprendre, l'enfant doit être confortablement installé sur les toilettes pour se sentir en sécurité. Ses deux pieds doivent reposer fermement sur le sol ou sur un marchepied et ses genoux doivent être légèrement plus hauts que ses hanches.

Vous pouvez opter pour un siège de toilette pour enfant à bas prix pour améliorer sa stabilité sur les toilettes. Si l'alimentation, les liquides et le passage aux toilettes ne suffisent pas à réguler les selles, vous pourriez recourir aux techniques suivantes pour aider votre enfant à évacuer complètement ses selles à un moment déterminé :

- Un régime riche en fibres et beaucoup d'eau
- Des médicaments (p. ex., laxatifs, émoullients, laxatifs de lest)
- Des suppositoires : médicament en forme de capsule inséré dans le rectum pour stimuler l'évacuation
- Une stimulation digitale : insertion d'un doigt ganté dans l'anus pour stimuler l'évacuation des selles
- La désimpaction manuelle : utilisation d'un doigt ganté pour retirer les selles du rectum
- La cécostomie : procédure par laquelle un médecin insère chirurgicalement un tube fin du côté droit de l'abdomen et dans l'intestin. Le tube reste en place. Un lavement est administré par le tube tous les deux jours et les selles sont évacuées de l'intestin par l'anus lorsque l'enfant est assis sur les toilettes.

## L'importance d'éviter la constipation

Une bonne continence intestinale suppose une évacuation régulière des selles et l'absence d'accidents. Le plus important est d'avoir des selles molles. Dans le cas contraire, l'évacuation régulière et efficace se fait difficilement. La constipation peut entraîner une remontée des selles dans l'intestin. Il est alors plus difficile de mettre en place une hygiène intestinale efficace. La constipation peut être à l'origine des phénomènes suivants:

- Évacuation incomplète de l'intestin
- Blocage de l'intestin (impaction)
- Incontinence intestinale
- Diminution de l'appétit
- Blocage de la dérivation (shunt/drain)
- Affaiblissement accru des muscles de l'intestin en raison d'un étirement excessif
- Incontinence urinaire et infections de la vessie dues à la pression exercée sur la vessie par l'intestin plein

### Exemples de symptômes de constipation :

- Évacuation qui ne semble pas assez fréquente
- Selles fréquentes, petites et dures comme des selles de lapin
- Selles dures en forme de boules
- Difficulté à pousser les selles
- Selles fréquentes et liquides

## Que faire en cas de symptômes de constipation?

Donnez fréquemment de l'eau stérilisée aux nourrissons, à boire entre les prises de nourriture. Sucrez l'eau ne devrait pas être nécessaire. Enrichissez, au besoin, l'alimentation en fibres. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les stratégies ci-après avec les nourrissons de moins de six mois :

- Donnez-lui un biberon d'une once de purée de pruneaux diluée dans deux onces d'eau stérilisée.
- Introduisez progressivement des légumes et de la purée de pruneaux dans l'alimentation dès l'âge de trois mois.
- Donnez-lui de la purée de légumes ou de fruits.

Voici des stratégies qui peuvent s'avérer utiles lorsque l'enfant grandit :

- Servez-lui une alimentation riche en fibres et en liquides (de préférence de l'eau) pour prévenir la constipation et favoriser la formation de selles moulées et molles. En lui enseignant ces habitudes dès son plus jeune âge, vous améliorez les chances qu'elles soient acceptées par votre enfant.
- Choisissez des pains et des céréales à base de blé entier ou de son, ainsi que des fruits et des légumes, car ils sont riches en fibres. Certains fruits et légumes contiennent plus de fibres que d'autres. Varier les aliments est donc le meilleur moyen d'obtenir une alimentation équilibrée et riche en fibres.
- Mettez du son cru dans les aliments cuits au four, les céréales, les plats cuisinés, les plats mijotés, les sauces, les pains de viande et les galettes pour les enrichir en fibres.
- Donnez-lui suffisamment d'eau à côté de son alimentation riche en fibres. En effet, des fibres sans eau peuvent aggraver la constipation. Pour en savoir plus sur la consommation d'eau recommandée, adressez-vous à votre équipe de soins spécialisée en spina-bifida.
- Si votre enfant souffre de constipation sévère (absence de selles pendant trois ou quatre jours avec inconfort), s'il vomit ou s'il ne mange pas, demandez immédiatement une aide infirmière ou médicale.
- Si c'est la première fois que votre enfant prend une alimentation riche en fibres, intégrez-les lentement pour éviter les gaz, les crampes et la diarrhée.

## Hydrocephalus Canada

Nous sommes la voix des Canadiens et des Canadiennes vivant avec l'hydrocéphalie et le spina-bifida.

Jour après jour, nous cherchons à donner aux personnes touchées par ces deux conditions les moyens de vivre la plus belle vie possible.

Pour ce faire, nous créons des environnements qui protègent, soutiennent et améliorent la qualité de vie des personnes vivant avec ces conditions ou qui sont plus à risque de les développer.

Notre travail est axé sur quatre domaines d'influence : l'éducation, le soutien, la sensibilisation et la recherche.

# HYDROCEPHALUS CANADA

Créer des ponts, représenter, rechercher & innover  
Sensibilisation, éducation et soutien



Spina-bifida  
hydrocéphalie  
Québec

TOUT EST POSSIBLE

Texte traduit et révisé par :

hydrocephalus.ca

Numéro d'organisme de bienfaisance : 10 799 9310 RR0001