Voici ce que vos selles disent de votre santé

Les selles sont habituellement un sujet tabou en société alors que nous avons tous besoin d'aller à la selle. Pourtant, les selles peuvent en dire long sur votre état de santé général.

La santé de votre intestin a un lien direct avec divers aspects de votre bien-être physique et mental, cela est particulièrement vrai concernant le système immunitaire. En effet, environ 80% des cellules du système immunitaire se trouvent dans l'intestin. C'est pourquoi il est important d'être vigilant face à des troubles intestinaux, car ils peuvent avoir une forte influence sur votre santé.

Pour vous aider à repérer des troubles intestinaux et savoir quand consulter un médecin, voici un guide à propos des selles et leurs principales modifications à surveiller. L'échelle de Bristol représentée ci-dessous est un outil classant l'état des selles en 7 types. Elle peut vous aider à expliquer la consistance de vos selles à votre médecin, en particulier si celle-ci change par rapport à d'habitude.

Megan Valère SOSSOU