






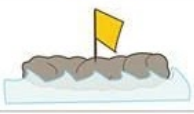



# Voici ce que vos selles disent de votre santé

*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.

|             | Aspect   | Causes possibles  |
|-------------|--|---|
| Type 1      |  Selles dures et détachées, ressemblant à des noisettes. Difficiles à évacuer | Manque de fibres (fruits et légumes), déshydratation, déséquilibre de la flore  |
| Type 2      |  En forme de saucisse, mais dures et grumeleuses                              |   |
| Type 3      |  Comme une saucisse, mais avec des craquelures sur la surface                 | Forme idéale, pas de problème particulier   |
| Type 4      |  Ressemble à une saucisse ou un serpent, lisse et douce                       |   |
| Type 5      |  Morceaux mous, avec des bords nets (néanmoins aisés à évacuer)               | Forme normale, peut éventuellement être le signe d'un très léger problème   |
| Type 6      |  Morceaux duveteux, en lambeaux, selles détrempées                            | Diarrhée, signe d'une intolérance alimentaire, d'une infection, de stress, d'un excès de fibres et/ou d'un excès de potassium |
| Type 7      |  Pas de morceau solide, entièrement liquide                                   |   |
| Sous-type a |  Selles grasses qui flottent, de couleur claire avec une forte odeur          | Excès de graisses, notamment industrielles : vérifier sa vésicule biliaire  |
| Sous-type b |  Particules d'aliments non digérées   | Manque d'acidité dans l'estomac ou intolérance alimentaire  |

**Megan Valère SOSSOU**