






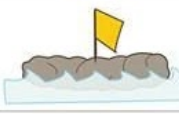



# Voici ce que vos selles disent de votre santé

*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**