





Fiche : Échelle de Bristol : comment sont mes selles ?

Type 1		Dur, séparé en morceaux, comme les noix (difficile de passer)	Constipation: Diète trop faible en fibres (ajouter des prébiotiques) et flore bactérienne très pauvre (ajouter des probiotiques)
Type 2		En forme de saucisse, mais grumeleuse (difficile de passer)	
Type 3		Comme une saucisse, mais avec des fissures sur sa surface	
Type 4		Comme une saucisse ou un serpent, mais lisse et douce	Optimales
Type 5		Morceaux mous aux bords bien définis (passe facilement)	
Type 6		Morceaux déchiquetés, agglomérés en une matière pâteuse	Acceptables si présence d'hémorroïdes, fissure anale ou incapacité d'atteindre les selles sans aide de laxatifs.
Type 7		Fade, humide, aucun morceau solide Entièrement liquide	Diarrhée

Source : Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time, Lewis SJ, Heaton KW, Scand J Gastroenterol, 1997 Sep;32(9):920-4.

CE QUE VOS SELLES DISENT DE VOTRE DIGESTION

d'après l'échelle de Bristol

	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

Source : https://www.pinterest.com/ccomplmentmince/_created/