

L'échelle de Bristol

Les 7 types de selles et ce qu'ils révèlent sur votre transit intestinal

TRANSIT LENT

1



Petites billes dures et séparées

Constipation sévère — transit très lent

2



En forme de saucisse, grumeleuse

Constipation légère

TRANSIT ÉQUILIBRÉ

3



Saucisse avec des craquelures en surface

Normal — transit équilibré **SAIN**

4



Lisse et molle, en forme de serpent

Idéal — la selle de référence **OPTIMAL**

TRANSIT ACCÉLÉRÉ

5



Morceaux mous aux bords nets

Transit accéléré — souvent un manque de fibres

6



Morceaux pâteux aux bords irréguliers

Diarrhée légère

7



Entièrement liquide, sans morceau solide

Diarrhée — transit très rapide

D'après l'échelle de Lewis & Heaton (Bristol Royal Infirmary, 1997).
Repère d'auto-observation — ne remplace pas un avis médical.