

Selles et santé

Constipation		Selles saines		Diarrhée		
Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7
boulettes dures et difficiles à évacuer	la saucisse grumelleuse et difficile à évacuer	la saucisse craquelée	la saucisse molle et lisse	morceaux mous faciles à évacuer	morceaux déchiquetés, irréguliers et qui s'accumulent en tas	liquides, sans morceaux solides
						
Remarque: consommer plus de fibres et boire davantage	Remarque: consommer plus de fibres et boire davantage	Remarque: boire un peu plus	Cas idéal	Remarque: troubles digestifs ou trop grande quantité de liquide	Remarque: troubles digestifs ou consommation accrue de fibres	Remarque: infection, inflammation ou intolérance

					
Selles noires: aliments noirs, médicaments ou présence de sang dans les selles	Selles grisâtres: signe de trouble du foie ou de la vésicule biliaire	Selles vertes: légumes verts ou signe de troubles digestifs	Selles jaunes: signe d'intolérance ou de troubles digestifs	Selles rouges: aliments rouges, présence de saignements ou hémorroïdes	Selles brunes: selles saines