

La couleur et la forme des selles sont pertinentes

Il vaut la peine d'examiner vos excréments. Leur couleur et leur forme peuvent vous renseigner sur votre état de santé.

Forme et consistance



Selles liquides, sans morceaux solides

Diarrhée. Votre corps perd beaucoup d'eau. Buvez suffisamment. Une visite médicale n'est recommandée que si la diarrhée dure plus de trois jours, est très intense ou s'accompagne de douleurs abdominales ou de fièvre.



Boudins lisses

Ici aussi, tout va bien.



Boudins grumeleux

Là encore, votre corps manque de liquide. Faites en sorte de boire suffisamment.



Morceaux mous et lisses

Aucun souci, à condition d'aller aux toilettes plusieurs fois par jour.



Petites boules difficiles à expulser

Vous souffrez de constipation. Votre corps n'est pas suffisamment hydraté. Peut-être avez-vous mangé des fibres non solubles comme des céréales ou des légumineuses.



Boudins craquelés

Tout est sous contrôle.



Boudins mous friables

Après un repas particulièrement gras, le corps doit expulser des huiles et des graisses non digérées. Cela peut expliquer des selles molles. Si ce type de selles est fréquent, il est préférable de faire examiner votre vésicule biliaire et votre pancréas par un médecin.

Couleur



Brun

Tout va bien. La couleur brune est due aux sucres gastriques brunâtres.



Gris/ton argileux

Attention, cela indique un manque de sucres gastriques. Peut-être y a-t-il un problème au niveau de la vésicule biliaire. Consultez un médecin.



Jaune

Avez-vous mangé des carottes ? Associée à de la diarrhée, la couleur jaune peut toutefois être le signe d'une infection intestinale. Si les selles sont également visqueuses, odorantes et flottent à la surface, cela peut être lié à des problèmes pancréatiques. Rendez-vous chez le médecin.



Noir ou brun foncé

Une couleur très foncée peut être le signe d'un saignement dans la partie supérieure du tractus gastro-intestinal. Cela dit, l'alimentation joue aussi un rôle. Les betteraves, les épinards, le chocolat noir, les choux ou les aliments contenant beaucoup de fer peuvent aussi donner des selles foncées



Vert

Les légumes verts en sont souvent responsables. En revanche, les selles vertes peuvent aussi être le signe d'une infection intestinale.



Rouge

Si l'on a mangé des betteraves ou des airelles, il n'y a aucun souci à se faire. Sinon, c'est sans doute du sang et vous devez consulter un médecin séance tenante.