

Échelle de Bristol des selles

Log For Your Log
logforyourlog.com

Sept types, des petites boules dures au liquide. Choisis le plus proche, pas le parfait.

● Type 1	Petites boules dures séparées, comme des noisettes. Difficiles à évacuer.	Côté constipation de l'échelle.
● Type 2	En forme de saucisse, mais grumeleuse.	Encore du côté constipation.
● Type 3	Comme une saucisse craquelée en surface.	Zone confortable, un peu ferme.
● Type 4	Lisse et molle, comme une saucisse ou un serpent.	Zone confortable. Facile à évacuer.
● Type 5	Morceaux mous aux bords nets. Évacués facilement.	Plutôt du côté mou.
● Type 6	Morceaux duveteux et pâteux aux bords déchiquetés.	Mou. Zone de diarrhée légère.
● Type 7	Liquide, sans morceaux solides.	Diarrhée.

● Types 1 et 2 : constipation ● Types 3 et 4 : normal, facile à évacuer ● Types 5 à 7 : diarrhée ou urgence

Comment l'utiliser

- Note le type juste après être allé aux toilettes, avec l'heure.
- Ajoute un mot de contexte : repas, eau, sommeil, stress.
- Regarde deux semaines, pas une seule journée. La plupart des gens sont au type 3 ou 4 la plupart du temps.
- Apporte ton journal aux rendez-vous.

Parle à un médecin si tu remarques

- Du sang dans les selles, ou des selles noires comme du goudron
- Des selles pâles, couleur argile ou blanches
- Une perte de poids sans le vouloir
- Une douleur au ventre forte ou qui dure
- Un changement de tes habitudes qui dure plus de quelques semaines
- Une diarrhée avec des vertiges ou très peu d'urine

Journal alimentaire et des symptômes sur deux semaines

Log For Your Log

logforyourlog.com

Une ligne par selle ou symptôme. Note les symptômes de 0 (aucun) à 10 (le pire).

[illegible]

Deux lignes par jour pendant deux semaines. Utilise d'autres feuilles si besoin. Exemple : mar. 14 · 8 h 10 · 4 · marron · porridge, café · ballonnements 2 · mal dormi

Informations générales, pas un avis médical. Si tu remarques un signe d'alerte de la page 1, parle à un médecin sans attendre que la feuille soit remplie.

© 2026 Kinori Labs Inc. · logforyourlog.com/learn

Tu préfères noter
sur ton téléphone
?

Log For Your Log,
gratuit sur iPhone

