

Calendrier des selles

Il vous a été demandé de faire un calendrier ou catalogue des selles.

Ce recueil permettra d'évaluer le plus précisément possible « le fonctionnement de vos intestins et de vos sphincters » dans votre vie quotidienne et ainsi de mieux comprendre les paramètres en cause de votre trouble du transit. Il peut également servir à contrôler ou surveiller le résultat d'un traitement médical et/ou chirurgical. Il ne faut donc pas modifier vos habitudes alimentaires, vos boissons et votre façon d'aller aux toilettes.

Pour effectuer ce calendrier des selles :

Il vous est demandé de le faire sur 7 jours consécutifs minimum (ou plusieurs semaines)

- du premier lever du matin (quand vous commencez votre journée)
- jusqu'au premier lever du lendemain matin (pendant 24 heures, nuit comprise).

Pour chaque jour choisi (24h) pour ces mesures, il faut :

- Noter le nombre d'exonération (action d'aller à la selle) et le type de selle (selon le schéma sur l'échelle de Bristol).
- Précisez les circonstances de survenue de ces exonérations :
(N = normal ; P = précaution sans besoin ; I = impériosité ; D = difficile, exonération avec beaucoup de poussées abdominales, longue, etc ; A= aide par des suppositoires ou par toucher rectal).

Signaler pour les « Fuites » :

- la survenue de fuites et le type de selle : liquide ou formée (L= liquide ; F=Formée)
- leur importance (+, ++ ou +++),
- le nombre de protections utilisées lors de leur changement (1, 2, 3, 4, ...).
- Signaler dans la case « Remarques », les circonstances de survenue des fuites (T = toux, M = marche, I = impériosité, Ins = insensible, etc).
- Signaler également tout autre symptôme remarquable.

Nous vous remercions de suivre attentivement ces conseils pour la réalisation la plus précise de votre catalogue des selles.

Echelle Bristol : type de 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)	Acceptables si présence d'hémorroïdes, fissure anale ou incapacité d'atteindre les selles sans aide de laxatifs.
Type 6		Morceaux déchiquetés, agglomérés en une matière pâteuse	
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.

L'échelle de l'université de Bristol en Angleterre est un bon indicateur des changements gastro-intestinaux lors de changements alimentaires.

CALENDRIER des SELLES
Réseau de Pelvi-Périnéologie – CHU - Dijon

Veillez remplir pour chaque jour les différentes colonnes du tableau.
Vous pouvez rajouter un commentaire libre dans la dernière colonne.

Date	Nombre de selles et type	Nombre de fuites et type	Importance des fuites (+, ++ ou +++)	Nombre de protections utilisées	Remarques

