

Les caprices de notre transit intestinal

L'écosystème du côlon repose sur un équilibre subtil entre différentes espèces de micro-organismes qui constituent notre microbiote, aujourd'hui considéré comme un "organe" à part entière contribuant à notre intégrité physique et psychique.

D'autre part, cet écosystème dépend de la qualité de notre muqueuse intestinale, formée de cellules accolées les unes aux autres, véritable frontière entre l'intérieur et l'extérieur, protégée par une couche de mucus.

C'est dans notre côlon – ou gros intestin – que l'eau des aliments est absorbée, et que le **chyme** (liquide visqueux constitué de nourriture partiellement digérée, d'eau, d'acide chlorhydrique, des diverses enzymes de la digestion) est transformé **en matières fécales**.

La vitesse de passage du chyme dans les **voies intestinales** – ou transit intestinal – est différente pour chacun d'entre nous: certaines personnes se rendront 3 fois par jour aux toilettes, d'autres 3 fois par semaine.

Et cela est acceptable tant que nos selles restent brunes, molles et souples. Le poids moyen de celles-ci varie généralement de 100 à 200 g/jour, dont 22 à 25 % de matières sèches. Au-delà de ce pourcentage, les selles deviennent dures, et en dessous de 12 %, elles sont carrément liquides.



En 1997, l'Université de **Bristol** a développé une échelle visuelle répartissant les selles humaines en 7 types. Selon celle-ci, le type 1 est caractérisé par de petites crottes dures et détachées, ressemblant à des noisettes difficiles à évacuer. Dans le type 2, les selles sont en forme de saucisses dures et grumeleuses. Dans le type 3, les saucisses présentent des craquelures en surface. Elles sont quasiment parfaites. Dans le type 4, on atteint la perfection avec des saucisses brunes, lisses et douces. Le type 5 est caractérisé par des morceaux mous avec des bords nets, faciles à évacuer. Dans le type 6, les selles sont en lambeaux, détremplés. Dans le type 7, les selles sont entièrement liquides.

Lorsque notre écosystème intestinal est déséquilibré, notre transit en est perturbé. Il devient capricieux, les aliments sont moins bien absorbés. Parfois, ils stagnent, fermentent ou putréfient (maldigestion des protéines), produisant en excès des gaz bruyants ou malodorants, des ballonnements, des crampes, de la constipation, de la diarrhée. L'origine des troubles de notre transit peut être multiple.