



Quel est votre profil
doshique ?

QUELLE EST VOTRE CONSTITUTION, OU *DOSHA* ?

Ce test se divise en trois parties, contenant chacune 20 questions.
Les questions 1 à 20 portent sur le dosha vata, les questions 21 à 40 sur le dosha pitta
et les questions 41 à 60 sur le dosha kapha. Lisez attentivement chaque affirmation
et déterminez, sur une échelle de 0 à 6, dans quelle mesure
cette affirmation vous correspond.



0 = cette affirmation ne me correspond pas
3 = cette affirmation me correspond parfois
6 = cette affirmation me correspond beaucoup

SECTION 1 - QUESTIONS VATA

	Ne corre- spond pas				Correspond parfois			Correspond beaucoup
1. Je fais tout très tranquillement.	0	1	2	3	4	5	6	
2. J'ai du mal à mémoriser et à retenir les choses.	0	1	2	3	4	5	6	
3. Je suis de nature enthousiaste et enjouée.	0	1	2	3	4	5	6	
4. Je suis maigre et je ne prends pas facilement du poids.	0	1	2	3	4	5	6	
5. J'apprends vite.	0	1	2	3	4	5	6	
6. J'ai tendance à marcher d'un pas rapide.	0	1	2	3	4	5	6	
7. J'ai souvent du mal à prendre des décisions.	0	1	2	3	4	5	6	
8. Je suis sujet aux gaz intestinaux.	0	1	2	3	4	5	6	
9. J'ai souvent les mains et les pieds froids.	0	1	2	3	4	5	6	
10. Je suis fréquemment angoissé et soucieux.	0	1	2	3	4	5	6	
11. J'ai plus de mal à supporter le froid que la plupart des gens.	0	1	2	3	4	5	6	
12. Je parle vite et mes amis me trouvent bavard.	0	1	2	3	4	5	6	
13. Je change facilement d'humeur, et je suis de nature émotive.	0	1	2	3	4	5	6	
14. J'ai souvent du mal à m'endormir ou à avoir une bonne nuit de sommeil.	0	1	2	3	4	5	6	
15. Ma peau est généralement très sèche, surtout l'hiver.	0	1	2	3	4	5	6	
16. J'ai l'esprit très actif, parfois agité, mais j'ai aussi beaucoup d'imagination.	0	1	2	3	4	5	6	
17. Mes mouvements sont rapides et animés ; mon énergie jaillit généralement par à-coups.	0	1	2	3	4	5	6	
18. Je suis facilement excitable.	0	1	2	3	4	5	6	
19. Quand je suis seul, mes habitudes alimentaires et mon rythme de sommeil se dérèglent rapidement.	0	1	2	3	4	5	6	
20. J'apprends vite, mais j'oublie tout aussi vite.	0	1	2	3	4	5	6	

SCORE VATA :



SECTION 2 - QUESTIONS PITTA

	Ne correspond pas			Correspond parfois			Correspond beaucoup
21. Je me considère comme une personne très efficace.	0	1	2	3	4	5	6
22. J'ai tendance à être très minutieux et organisé dans mon travail.	0	1	2	3	4	5	6
23. Je suis plutôt entêté et j'agis de manière impérieuse.	0	1	2	3	4	5	6
24. Quand il fait chaud, je me sens vite mal ou fatigué – plus que la plupart des gens.	0	1	2	3	4	5	6
25. Je transpire facilement.	0	1	2	3	4	5	6
26. Même si je ne le montre pas, je suis vite irritable et je me mets facilement en colère.	0	1	2	3	4	5	6
27. Dès que je saute un repas ou que je tarde à manger, je commence à me sentir mal.	0	1	2	3	4	5	6
28. Un ou plusieurs des adjectifs suivants décrivent mes cheveux : prématurément gris ou chauve – fins et raides – blonds, roux ou cendrés.	0	1	2	3	4	5	6
29. J'ai très bon appétit : si je veux, je peux beaucoup manger.	0	1	2	3	4	5	6
30. Beaucoup de gens me trouvent têtue.	0	1	2	3	4	5	6
31. Je vais très régulièrement à la selle, et je suis plus enclin aux diarrhées qu'à la constipation.	0	1	2	3	4	5	6
32. Je perds vite patience.	0	1	2	3	4	5	6
33. J'ai tendance à être perfectionniste sur les détails.	0	1	2	3	4	5	6
34. Je me mets très vite en colère, mais elle passe tout aussi vite.	0	1	2	3	4	5	6
35. J'aime les aliments froids, comme la glace, ainsi que les boissons froides.	0	1	2	3	4	5	6
36. J'ai plus facilement tendance à trouver qu'une pièce est surchauffée plutôt que trop froide.	0	1	2	3	4	5	6
37. Je ne tolère pas la nourriture très épicée.	0	1	2	3	4	5	6
38. Je ne supporte pas autant les désaccords qu'il le faudrait.	0	1	2	3	4	5	6
39. J'aime les défis et quand je veux quelque chose, je fais tout pour l'obtenir.	0	1	2	3	4	5	6
40. J'ai tendance à être très critique envers les autres et envers moi-même.	0	1	2	3	4	5	6

SCORE PITTA :



SECTION 3 - QUESTIONS KAPHA

	Ne correspond pas			Correspond parfois			Correspond beaucoup
41. C'est dans ma nature de faire les choses de manière lente et détendue.	0	1	2	3	4	5	6
42. Je prends plus facilement du poids que la plupart des gens, et je le perds moins facilement.	0	1	2	3	4	5	6
43. Je suis plutôt calme et placide, et je ne m'emporte pas facilement.	0	1	2	3	4	5	6
44. Je n'ai aucun mal à sauter un repas.	0	1	2	3	4	5	6
45. J'ai tendance à avoir beaucoup de glaires, le nez bouché, de l'asthme ou des problèmes de sinus.	0	1	2	3	4	5	6
46. J'ai besoin d'au moins huit heures de sommeil pour me sentir bien le lendemain.	0	1	2	3	4	5	6
47. Je dors très profondément.	0	1	2	3	4	5	6
48. Je suis de nature calme et je ne me mets pas facilement en colère.	0	1	2	3	4	5	6
49. Je n'apprends pas aussi vite que certains, mais je retiens bien les choses, et j'ai surtout une excellente mémoire à long terme.	0	1	2	3	4	5	6
50. J'ai une tendance au surpoids, je stocke facilement les graisses.	0	1	2	3	4	5	6
51. Je n'aime pas le temps froid et humide.	0	1	2	3	4	5	6
52. Mes cheveux sont épais, foncés et ondulés.	0	1	2	3	4	5	6
53. J'ai la peau douce, lisse et légèrement grasse.	0	1	2	3	4	5	6
54. J'ai une constitution physique plutôt grande et solide.	0	1	2	3	4	5	6
55. Les mots suivants me décrivent bien : calme, doux, affectueux et enclin à pardonner.	0	1	2	3	4	5	6
56. Je digère lentement, avec une sensation de lourdeur après les repas.	0	1	2	3	4	5	6
57. J'ai beaucoup d'endurance physique, et un niveau d'énergie stable.	0	1	2	3	4	5	6
58. Je marche généralement d'un pas lent et mesuré.	0	1	2	3	4	5	6
59. J'ai tendance à dormir trop longtemps, à me sentir vaseux au réveil, et à avoir besoin de temps pour démarrer le matin.	0	1	2	3	4	5	6
60. Je mange lentement, et j'agis de manière lente et méthodique.	0	1	2	3	4	5	6

SCORE KAPHA :

ÉTABLISSEZ MAINTENANT VOS SCORES POUR VATA, PITTA ET KAPHA ET NOTEZ-LES

SCORE VATA : SCORE PITTA : SCORE KAPHA :

Si le score d'un dosha est beaucoup plus élevé que les autres, cela veut dire que votre constitution ne correspond qu'à un dosha : par "beaucoup plus élevé", on entend que le score du dosha dominant est une fois et demie à deux fois plus élevé que celui qui arrive en deuxième position (par exemple : vata 100, pitta 50 et kapha 40). Si un dosha ne domine pas, cela veut dire que votre constitution correspond à une combinaison de deux doshas. Dans ce cas, le dosha dominant est celui dont le score est le plus élevé des deux. La plupart des gens ont une constitution avec deux doshas.

Voici votre constitution :

vata

\\TYPE\\

LE DOSHA "CHEVREUIL"

LES PERSONNES VATA ONT UN CORPS LÉGER ET GRACILE. ELLES N'ONT PAS BEAUCOUP DE GRAS, SONT GÉNÉRALEMENT MINCES OU MÊME UN PEU TROP MAIGRES. LEURS VEINES ET LEURS MUSCLES SONT APPARENTS. LA PLUPART DES VATAS ONT UNE PEAU SÈCHE, QUI BRONZE PROGRESSIVEMENT SANS BRÛLER. LEUR CIRCULATION SANGUINE N'EST PAS OPTIMALE, CE QUI VEUT DIRE QU'ELLES ONT SOUVENT LES MAINS ET LES PIEDS FROIDS. LES VATAS SONT DES PERSONNES SENSIBLES.

pitta

\\TYPE\\

LE DOSHA "TIGRE"

LES PITTAS ONT BEAUCOUP DE GRAINS DE BEAUTÉ ET DE TACHES DE ROUSSEUR, ET MOINS DE RIDES QUE LES VATAS. LEUR PEAU EST RELATIVEMENT GRASSE ET CHAUDE AU TOUCHER, CAR LEUR TEMPÉRATURE CORPORELLE A TENDANCE À ÊTRE PLUS ÉLEVÉE QUE CELLE DES VATAS OU DES KAPHAS. RÉSULTAT : ILS ONT LES MAINS ET PIEDS CHAUDS ET PARFOIS MOITES. LES PITTAS SONT DES ÊTRES ÉMOTIFS.

kapha

\\TYPE\\

LE DOSHA "OURS"

DE TOUS LES DOSHAS, LES KAPHAS SONT CEUX QUI ONT LE CORPS LE PLUS ROBUSTE – PUISSANT, SAIN ET BIEN FAIT. ILS ONT LA POITRINE LARGE ET SPACIEUSE, DES OS LOURDS ET SOLIDES. LES KAPHAS ONT UNE POSTURE VIGOUREUSE, BEAUCOUP DE VITALITÉ ET D'ENDURANCE, ET SONT GÉNÉRALEMENT EN BONNE SANTÉ. ILS ONT LA PEAU DOUCE, LUMINEUSE, ÉPAISSE ET LÉGÈREMENT GRASSE ; DE GRANDS YEUX BORDÉS DE CILS LONGS ET ÉPAIS, DES SOURCILS FOURNIS ET LE BLANC DES YEUX TRÈS BLANC. LES KAPHAS SONT DES GOURMANDS.