Votre test des doshas

Les 41 questions du questionnaire en ligne, remplir votre rythme.

Nom et pr nom : ..... Date : .....

Pensez ce qui vous caract rise depuis longtemps, lorsque vous vous sentez bien. Cochez la r ponse qui vous ressemble le plus. Plusieurs choix sont possibles s ils vous correspondent habituellement.

Si vous ne savez pas r pondre, cochez Je ne sais pas / Je pr f re passer , sans cocher A, B ou C pour cette question.

Chaque r ponse coch e vaut 1 point. Ce questionnaire est un outil de d couverte ; le r sultat est une estimation approfondir en consultation.

Votre corps et vos caract ristiques naturelles

01. Votre silhouette naturelle est plut t

- ☐ A. Fine, avec une ossature l g re.
- ☐ B. Interm diaire, avec des proportions assez r guli res.
- ☐ C. Large, avec une ossature solide.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

02. Votre poids a tendance

- ☐ A. Rester plut t bas ; j ai du mal prendre du poids.
- ☐ B. Rester assez stable ; je prends ou perds du poids assez facilement.
- ☐ C. Augmenter facilement ; je perds du poids plus difficilement.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

03. Au toucher, votre peau est g n ralement

- ☐ A. Fine, s che ou rugueuse.
- ☐ B. Souple, plut t chaude et sensible.
- ☐ C. paisse, lisse et plut t fra che.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

04. L aspect de votre peau est plut t

- ☐ A. Mat, avec une tendance la s cheresse.
- ☐ B. Lumineux, avec des rougeurs faciles.
- ☐ C. Lisse, avec peu de rougeurs et une tendance briller.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

05. Par rapport votre silhouette, votre t te est plut t

- ☐ A. Petite et fine.
- ☐ B. De taille interm diaire.
- ☐ C. Large, avec des contours marqu s.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

06. Sans coloration ni coiffage, vos cheveux sont plut t

- ☐ A. Fins, secs ou fragiles ; ils s emm lent facilement.
- ☐ B. Fins et souples ; ils ont tendance graisser facilement.
- ☐ C. pais, denses et r sistants.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

07. Sans pilation, vos sourcils sont plut t

- ☐ A. Fins et peu fournis.
- ☐ B. Moyennement fournis.
- ☐ C. pais et bien fournis.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

08. Ce qui d crit le mieux vos yeux est

- ☐ A. Des yeux plut t petits, avec une tendance la s cheresse.
- ☐ B. Des yeux sensibles la lumi re, avec un regard intense.
- ☐ C. Des yeux plut t grands, avec un regard pos .
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

09. La forme de votre nez est plut t

- ☐ A. Fine ou troite, avec un contour parfois irr gulier.
- ☐ B. Droite, allong e ou pointue.
- ☐ C. Large ou arrondie.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

10. Sans baume ni maquillage, vos l vres sont plut t

- ☐ A. Fines, avec une tendance se dess cher.
- ☐ B. D paisseur interm diaire, sensibles la chaleur ou aux irritations.
- ☐ C. Pulpeuses, souples et g n ralement peu s ches.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

11. Ce qui d crit le mieux votre dentition naturelle est

- ☐ A. Des dents de tailles ou d alignements irr guliers.
- ☐ B. Des dents de taille interm diaire, avec des gencives sensibles.
- ☐ C. Des dents plut t larges, avec des gencives paisses.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

12. La largeur naturelle de vos hanches est plut t

- ☐ A. troite.
- ☐ B. Interm diaire.
- ☐ C. Large.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

13. Vos mains sont g n ralement

- ☐ A. Fines, s ches et plut t froides.
- ☐ B. De taille interm diaire et plut t chaudes.
- ☐ C. Larges, fermes et plut t fra ches.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

14. Sans vernis ni soins particuliers, vos ongles sont plut t

- ☐ A. Fins, secs ou cassants.
- ☐ B. Souples, lisses et brillants.
- ☐ C. pais, durs et r sistants.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

15. En dehors des effets de l entra nement, votre musculature est plut t

- ☐ A. Peu volumineuse, avec des tendons visibles.
- ☐ B. Mod r ment d velopp e, avec des muscles assez dessin s.
- ☐ C. Dense, avec des muscles naturellement volumineux.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

16. Vos articulations sont plut t

- ☐ A. Fines ou saillantes ; elles craquent facilement.
- ☐ B. De taille interm diaire, peu saillantes.
- ☐ C. Larges, avec des contours arrondis.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

17. Sans entra nement particulier, votre souplesse est plut t

- ☐ A. Limit e ; je ressens facilement de la raideur.
- ☐ B. Interm diaire ; certains mouvements sont faciles, d autres moins.
- ☐ C. Importante ; mes mouvements ont une grande amplitude.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

18. Votre fa on habituelle de bouger est plut t

- ☐ A. Rapide, spontan e et changeante.
- ☐ B. Pr cise, d cid e et soutenue.
- ☐ C. R guli re, pos e et plut t lente.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

Votre fonctionnement au quotidien

19. Les saveurs qui vous attirent spontan ment sont plut t

- ☐ A. Les saveurs douces, sal es ou l g rement acidul es.
- ☐ B. Les saveurs douces, am res ou peu relev es.
- ☐ C. Les saveurs pic es, am res ou peu sucr es.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

20. Sur une journ e habituelle, votre nergie est plut t

- ☐ A. Changeante, avec des lans suivis de baisses d nergie.
- ☐ B. Soutenue lorsque j ai un objectif ; je peux d passer mes limites.
- ☐ C. R guli re, avec un d marrage progressif.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

21. Votre app tit est g n ralement

- ☐ A. Variable : j ai parfois tr s faim, parfois peu envie de manger.
- ☐ B. Marqu : j ai faim heures r guli res et attendre m est difficile.
- ☐ C. Mod r : la faim arrive progressivement et je peux patienter.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

22. Votre sensation de soif est g n ralement

- ☐ A. Variable ; certains jours, je pense peu boire.
- ☐ B. Fr quente et assez marqu e.
- ☐ C. Discr te ; je ressens rarement une soif importante.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

23. Apr s un repas habituel, votre digestion vous semble plut t

- ☐ A. Variable, avec une tendance aux ballonnements.
- ☐ B. Rapide, avec parfois une sensation de chaleur ou d acidit .
- ☐ C. Lente, avec une sensation de sati t qui dure longtemps.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

24. La consistance habituelle de vos selles est plut t

- ☐ A. S che ou dure, avec une vacuation parfois difficile.
- ☐ B. Souple molle, avec une vacuation assez rapide.
- ☐ C. Form e et dense, avec une vacuation plut t lente.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

25. Au cours de la journ e, votre bouche est plut t

- ☐ A. S che ; j ai souvent besoin de l humidifier.
- ☐ B. Sensible, avec parfois une sensation de chaleur.
- ☐ C. Bien humidifi e, avec une salivation assez pr sente.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

26. Votre rapport la temp rature est plut t

- ☐ A. Je suis facilement frileux, surtout avec du vent.
- ☐ B. J ai facilement chaud et je recherche la fra cheur.
- ☐ C. Je supporte assez bien les variations, mais le froid humide me g ne.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

27. temp rature et effort comparables, vous transpirez plut t

- ☐ A. Peu, m me lorsque je bouge.
- ☐ B. Facilement et abondamment, surtout quand il fait chaud.
- ☐ C. Mod r ment, de fa on assez r guli re.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

28. Votre mani re habituelle de parler est plut t

- ☐ A. Rapide ; je passe facilement d une id e une autre.
- ☐ B. Directe, pr cise et affirm e.
- ☐ C. Pos e ; je prends le temps de formuler mes id es.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

29. Lors d un effort prolong , votre endurance est plut t

- ☐ A. Variable ; je d marre vite, puis j ai besoin de r cup rer.
- ☐ B. Soutenue ; je peux continuer longtemps si je suis motiv .
- ☐ C. R guli re ; je tiens dans la dur e, un rythme stable.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

30. Votre sommeil habituel est plut t

- ☐ A. L ger ; je me r veille facilement.
- ☐ B. D une dur e mod r e ; je me sens repos quand mon rythme est r gulier.
- ☐ C. Profond ; j ai besoin de dormir longtemps et le r veil est progressif.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

31. Votre d sir intime est g n ralement

- ☐ A. Variable : il peut changer rapidement selon les moments.
- ☐ B. Marqu et intense lorsqu il est pr sent.
- ☐ C. Progressif et assez r gulier une fois install .
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

32. Quand votre rythme devient trop intense, vous ressentez surtout

- ☐ A. De l agitation et des tensions, avec du mal vous poser.
- ☐ B. De l chauffement et de l irritabilit , avec du mal ralentir.
- ☐ C. De la lourdeur et un besoin accru de repos, avec du mal vous mettre en mouvement.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

Votre mani re de penser et de r agir

33. Lorsque vous vous souvenez de vos r ves, ils sont plut t

- ☐ A. Changeants, avec beaucoup de mouvement et de situations diff rentes.
- ☐ B. Intenses, avec des d fis, des objectifs ou des confrontations.
- ☐ C. Calmes, avec des sc nes famili res, des paysages ou des relations.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

34. Face une nouvelle id e, vous avez plut t tendance

- ☐ A. Faire rapidement des associations et imaginer plusieurs possibilit s.
- ☐ B. Analyser les informations et construire un raisonnement.
- ☐ C. Prendre le temps de comprendre avant de vous faire un avis.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

35. Votre fa on habituelle de m moriser ressemble plut t

- ☐ A. J apprends vite, mais j ai besoin de revoir les informations pour les garder.
- ☐ B. Je retiens facilement ce que j ai compris et organis .
- ☐ C. J apprends progressivement ; une fois acquis, les souvenirs restent longtemps.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

36. Face un point de vue diff rent, vous avez plut t tendance

- ☐ A. Explorer plusieurs perspectives et faire voluer mon avis.
- ☐ B. Examiner les arguments et d fendre clairement mon point de vue.
- ☐ C. Prendre du recul ; mes convictions voluent progressivement.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

37. Quand une situation vous met sous pression, votre premi re r action est plut t

- ☐ A. M inqui ter, anticiper plusieurs sc narios ou me disperser.
- ☐ B. M impatienter, vouloir agir vite ou reprendre la main.
- ☐ C. Me mettre en retrait, chercher du r confort ou rester dans ce qui m est familier.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

38. Ce qui stimule le plus votre esprit est

- ☐ A. La nouveaut , la cr ation et la vari t .
- ☐ B. Les d fis, la compr hension et la progression.
- ☐ C. L approfondissement, la continuit et la transmission.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

39. Dans une activit ou un projet, vous pr f rez g n ralement

- ☐ A. Imaginer, exp rimenter et varier les t ches.
- ☐ B. Organiser, d cider et avancer vers un objectif.
- ☐ C. Accompagner, consolider et assurer la continuit .
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

40. Votre rythme spontan au quotidien est plut t

- ☐ A. Mobile et changeant ; j aime alterner plusieurs activit s.
- ☐ B. Dynamique et organis ; j aime avoir un programme.
- ☐ C. R gulier et pos ; j appr cie de prendre mon temps.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

41. Face un changement impr vu, vous avez plut t tendance

- ☐ A. Imaginer rapidement plusieurs solutions, parfois en h sitant entre elles.
- ☐ B. Choisir une solution et chercher reprendre la ma trise de la situation.
- ☐ C. Prendre un temps d adaptation et rechercher des rep res rassurants.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

Faire le point sur vos r ponses

Questions renseign es (au moins une r ponse A, B ou C coch e) : ..... / 41

Comme dans le test en ligne, r pondez au moins 21 questions pour obtenir une premi re indication de votre profil.

Comptez toutes les cases A, B et C coch es. Chaque case compte pour 1 point, m me si vous avez coch plusieurs r ponses une question. Les questions pass es ne rapportent aucun point.

R ponses A : Vata	R ponses B : Pitta	R ponses C : Kapha
Total :	Total :	Total : .....
Part : ..... %	Part : ..... %	Part : ..... %

Total des points A + B + C : .....

Pour chaque dosha : (points du dosha total des points) 100. Les pourcentages portent sur les cases coch es, et non sur les 41 questions.

Pour retrouver automatiquement le profil propos par le test en ligne, reportez vos r ponses sur puraveda.fr/test-doshas.

Pensez apporter ce questionnaire votre prochain rendez-vous. Nous pourrons reprendre ensemble vos r ponses et affiner ces premiers rep res.

La prakriti d signe la constitution de naissance dans le mod le traditionnel de l Ayurveda ; la vikriti d crit l tat actuel. Ce test ne remplace pas un diagnostic m dical et ne permet pas, lui seul, de conclure un tat de sant quilibr .