Votre test des doshas

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

Nom et prénom : ..... Date : .....

Pensez à ce qui vous caractérise depuis longtemps, lorsque vous vous sentez bien. Cochez la réponse qui vous ressemble le plus. Plusieurs choix sont possibles s'ils vous correspondent habituellement.

Si vous ne savez pas répondre, cochez « Je ne sais pas / Je préfère passer », sans cocher A, B ou C pour cette question.

Chaque réponse cochée vaut 1 point. Ce questionnaire est un outil de découverte ; le résultat est une estimation à approfondir en consultation.

Votre corps et vos caractéristiques naturelles

01. Votre silhouette naturelle est plutôt…

- ☐ A. Fine, avec une ossature légère.
- ☐ B. Intermédiaire, avec des proportions assez régulières.
- ☐ C. Large, avec une ossature solide.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

02. Votre poids a tendance à…

- ☐ A. Rester plutôt bas ; j'ai du mal à 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 préfère passer

03. Au toucher, votre peau est généralement…

- ☐ A. Fine, sèche ou rugueuse.
- ☐ B. Souple, plutôt chaude et sensible.
- ☐ C. Épaisse, lisse et plutôt fraîche.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

04. L'aspect de votre peau est plutôt…

- ☐ A. Mat, avec une tendance à la sécheresse.
- ☐ B. Lumineux, avec des rougeurs faciles.
- ☐ C. Lisse, avec peu de rougeurs et une tendance à briller.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

05. Par rapport à votre silhouette, votre tête est plutôt…

- ☐ A. Petite et fine.
- ☐ B. De taille intermédiaire.
- ☐ C. Large, avec des contours marqués.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

06. Sans coloration ni coiffage, vos cheveux sont plutôt…

- ☐ A. Fins, secs ou fragiles ; ils s'emmêlent facilement.
- ☐ B. Fins et souples ; ils ont tendance à graisser facilement.
- ☐ C. Épais, denses et résistants.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

07. Sans épilation, vos sourcils sont plutôt…

- ☐ A. Fins et peu fournis.
- ☐ B. Moyennement fournis.
- ☐ C. Épais et bien fournis.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

08. Ce qui décrit le mieux vos yeux est…

- ☐ A. Des yeux plutôt petits, avec une tendance à la sécheresse.
- ☐ B. Des yeux sensibles à la lumière, avec un regard intense.
- ☐ C. Des yeux plutôt grands, avec un regard posé.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

09. La forme de votre nez est plutôt…

- ☐ A. Fine ou étroite, avec un contour parfois irrégulier.
- ☐ B. Droite, allongée ou pointue.
- ☐ C. Large ou arrondie.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

10. Sans baume ni maquillage, vos lèvres sont plutôt…

- ☐ A. Fines, avec une tendance à se dessécher.
- ☐ B. D'épaisseur intermédiaire, sensibles à la chaleur ou aux irritations.
- ☐ C. Pulpeuses, souples et généralement peu sèches.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

11. Ce qui décrit le mieux votre dentition naturelle est…

- ☐ A. Des dents de tailles ou d'alignements irréguliers.
- ☐ B. Des dents de taille intermédiaire, avec des gencives sensibles.
- ☐ C. Des dents plutôt larges, avec des gencives épaisses.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

12. La largeur naturelle de vos hanches est plutôt…

- ☐ A. Étroite.
- ☐ B. Intermédiaire.
- ☐ C. Large.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

13. Vos mains sont généralement…

- ☐ A. Fines, sèches et plutôt froides.
- ☐ B. De taille intermédiaire et plutôt chaudes.
- ☐ C. Larges, fermes et plutôt fraîches.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

14. Sans vernis ni soins particuliers, vos ongles sont plutôt…

- ☐ A. Fins, secs ou cassants.
- ☐ B. Souples, lisses et brillants.
- ☐ C. Épais, durs et résistants.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

15. En dehors des effets de l'entraînement, votre musculature est plutôt…

- ☐ A. Peu volumineuse, avec des tendons visibles.
- ☐ B. Modérément développée, avec des muscles assez dessinés.
- ☐ C. Dense, avec des muscles naturellement volumineux.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

16. Vos articulations sont plutôt…

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

17. Sans entraînement particulier, votre souplesse est plutôt…

- ☐ A. Limitée ; je ressens facilement de la raideur.
- ☐ B. Intermédiaire ; certains mouvements sont faciles, d'autres moins.
- ☐ C. Importante ; mes mouvements ont une grande amplitude.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

18. Votre façon habituelle de bouger est plutôt…

- ☐ A. Rapide, spontanée et changeante.
- ☐ B. Précise, décidée et soutenue.
- ☐ C. Régulière, posée et plutôt lente.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

Votre fonctionnement au quotidien

19. Les saveurs qui vous attirent spontanément sont plutôt…

- ☐ A. Les saveurs douces, salées ou légèrement acidulées.
- ☐ B. Les saveurs douces, amères ou peu relevées.
- ☐ C. Les saveurs épicées, amères ou peu sucrées.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

20. Sur une journée habituelle, votre énergie est plutôt…

- ☐ A. Changeante, avec des élans suivis de baisses d'énergie.
- ☐ B. Soutenue lorsque j'ai un objectif ; je peux dépasser mes limites.
- ☐ C. Régulière, avec un démarrage progressif.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

21. Votre appétit est généralement…

- ☐ A. Variable : j'ai parfois très faim, parfois peu envie de manger.
- ☐ B. Marqué : j'ai faim à heures régulières et attendre m'est difficile.
- ☐ C. Modéré : la faim arrive progressivement et je peux patienter.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

22. Votre sensation de soif est généralement…

- ☐ A. Variable ; certains jours, je pense peu à boire.
- ☐ B. Fréquente et assez marquée.
- ☐ C. Discrète ; je ressens rarement une soif importante.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

23. Après un repas habituel, votre digestion vous semble plutôt…

- ☐ A. Variable, avec une tendance aux ballonnements.
- ☐ B. Rapide, avec parfois une sensation de chaleur ou d'acidité.
- ☐ C. Lente, avec une sensation de satiété qui dure longtemps.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

24. La consistance habituelle de vos selles est plutôt…

- ☐ A. Sèche ou dure, avec une évacuation parfois difficile.
- ☐ B. Souple à molle, avec une évacuation assez rapide.
- ☐ C. Formée et dense, avec une évacuation plutôt lente.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

25. Au cours de la journée, votre bouche est plutôt…

- ☐ A. Sèche ; j'ai souvent besoin de l'humidifier.
- ☐ B. Sensible, avec parfois une sensation de chaleur.
- ☐ C. Bien humidifiée, avec une salivation assez présente.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

26. Votre rapport à la température est plutôt…

- ☐ A. Je suis facilement frileux, surtout avec du vent.
- ☐ B. J'ai facilement chaud et je recherche la fraîcheur.
- ☐ C. Je supporte assez bien les variations, mais le froid humide me gêne.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

27. À température et effort comparables, vous transpirez plutôt…

- ☐ A. Peu, même lorsque je bouge.
- ☐ B. Facilement et abondamment, surtout quand il fait chaud.
- ☐ C. Modérément, de façon assez régulière.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

28. Votre manière habituelle de parler est plutôt…

- ☐ A. Rapide ; je passe facilement d'une idée à une autre.
- ☐ B. Directe, précise et affirmée.
- ☐ C. Posée ; je prends le temps de formuler mes idées.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

29. Lors d'un effort prolongé, votre endurance est plutôt…

- ☐ A. Variable ; je démarre vite, puis j'ai besoin de récupérer.
- ☐ B. Soutenue ; je peux continuer longtemps si je suis motivé.
- ☐ C. Régulière ; je tiens dans la durée, à un rythme stable.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

30. Votre sommeil habituel est plutôt…

- ☐ A. Léger ; je me réveille facilement.
- ☐ B. D'une durée modérée ; je me sens reposé quand mon rythme est régulier.
- ☐ C. Profond ; j'ai besoin de dormir longtemps et le réveil est progressif.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

31. Votre désir intime est généralement…

- ☐ A. Variable : il peut changer rapidement selon les moments.
- ☐ B. Marqué et intense lorsqu'il est présent.
- ☐ C. Progressif et assez régulier une fois installé.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. De l'agitation et des tensions, avec du mal à vous poser.
- ☐ B. De l'échauffement et de l'irritabilité, avec du mal à ralentir.
- ☐ C. De la lourdeur et un besoin accru de repos, avec du mal à vous mettre en mouvement.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

Votre manière de penser et de réagir

33. Lorsque vous vous souvenez de vos rêves, ils sont plutôt…

- ☐ A. Changeants, avec beaucoup de mouvement et de situations différentes.
- ☐ B. Intenses, avec des défis, des objectifs ou des confrontations.
- ☐ C. Calmes, avec des scènes familières, des paysages ou des relations.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

34. Face à une nouvelle idée, vous avez plutôt tendance à…

- ☐ A. Faire rapidement des associations et imaginer plusieurs possibilités.
- ☐ 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 préfère passer

35. Votre façon habituelle de mémoriser ressemble plutôt à…

- ☐ 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 organisé.
- ☐ C. J’apprends progressivement ; une fois acquis, les souvenirs restent longtemps.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

36. Face à un point de vue différent, vous avez plutôt tendance à…

- ☐ A. Explorer plusieurs perspectives et faire évoluer mon avis.
- ☐ B. Examiner les arguments et défendre clairement mon point de vue.
- ☐ C. Prendre du recul ; mes convictions évoluent progressivement.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

37. Quand une situation vous met sous pression, votre première réaction est plutôt…

- ☐ A. M’inquiéter, anticiper plusieurs scénarios ou me disperser.
- ☐ B. M’impatienter, vouloir agir vite ou reprendre la main.
- ☐ C. Me mettre en retrait, chercher du réconfort ou rester dans ce qui m’est familier.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

38. Ce qui stimule le plus votre esprit est…

- ☐ A. La nouveauté, la création et la variété.
- ☐ B. Les défis, la compréhension et la progression.
- ☐ C. L'approfondissement, la continuité et la transmission.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

39. Dans une activité ou un projet, vous préférez généralement…

- ☐ A. Imaginer, expérimenter et varier les tâches.
- ☐ B. Organiser, décider et avancer vers un objectif.
- ☐ C. Accompagner, consolider et assurer la continuité.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

40. Votre rythme spontané au quotidien est plutôt…

- ☐ A. Mobile et changeant ; j'aime alterner plusieurs activités.
- ☐ B. Dynamique et organisé ; j'aime avoir un programme.
- ☐ C. Régulier et posé ; j'apprécie de prendre mon temps.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

41. Face à un changement imprévu, vous avez plutôt tendance à…

- ☐ A. Imaginer rapidement plusieurs solutions, parfois en hésitant entre elles.
- ☐ B. Choisir une solution et chercher à reprendre la maîtrise de la situation.
- ☐ C. Prendre un temps d'adaptation et rechercher des repères rassurants.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

Faire le point sur vos réponses

Questions renseignées (au moins une réponse A, B ou C cochée) : ..... / 41

Comme dans le test en ligne, répondez à au moins 21 questions pour obtenir une première indication de votre profil.

Comptez toutes les cases A, B et C cochées. Chaque case compte pour 1 point, même si vous avez coché plusieurs réponses à une question. Les questions passées ne rapportent aucun point.

Réponses A : Vata	Réponses B : Pitta	Réponses 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 cochées, et non sur les 41 questions.

Pour retrouver automatiquement le profil proposé par le test en ligne, reportez vos réponses sur puraveda.fr/test-doshas.

Pensez à apporter ce questionnaire à votre prochain rendez-vous. Nous pourrons reprendre ensemble vos réponses et affiner ces premiers repères.

La prakriti désigne la constitution de naissance dans le modèle traditionnel de l’Ayurveda ; la vikriti décrit l’état actuel. Ce test ne remplace pas un diagnostic médical et ne permet pas, à lui seul, de conclure à un état de santé équilibré.