



# Un mois pour mieux dormir

Le sommeil, notre allié santé

*Quelle est votre Dosha dominante ?*

Ce questionnaire vise à vous faire découvrir la qualité énergétique dominante de votre constitution physique selon l'ayurveda. Il ne s'agit en aucun cas de figer quoi que ce soit, mais plutôt de vous apporter des clés supplémentaires de compréhension de votre métabolisme. Ce test ne remplace bien évidemment pas un bilan en direct avec un naturopathe ou un médecin ayurvédique. Si vous avez des difficultés à répondre, essayez de penser à lorsque vous étiez enfant, ou à ce que les autres peuvent dire de vous.

V pour VATTA

P pour PITTA

K pour KAPHA

**V** : Je suis mince, j'ai une ossature légère et des muscles peu proéminents.

**P** : J'ai une charpente moyenne avec une musculature ferme.

**K** : Ma charpente est large, j'ai tendance à prendre des rondeurs et du poids.

**V** : Je peux manger ce que je veux sans craindre de gagner du poids.

**P** : Je peux prendre du poids si je mange trop, mais je peux le perdre facilement quand je veux.

**K** : Si je prends du poids, ce que je fais très facilement, c'est une véritable lutte pour le perdre ensuite.

**V** : Ma peau est fine, plutôt sèche et a tendance à être franchement trop sèche par endroits.

**P** : Ma peau est chaude, à tendance grasse. Elle rougit facilement. J'ai des taches de rousseur. Mon teint est clair.

**K** : Ma peau est douce et rarement sèche ou blanche/épaisse, plutôt grasse. Mon teint est pâle.

**V** : Ma peau se déshydrate facilement, surtout par temps froid.

**P** : Ma peau s'irrite facilement et est sensible au soleil.

**K** : J'ai parfois des boutons et des points noirs.

**V** : Mes veines sont proéminentes.

**P** : J'ai une tendance à la fragilité capillaire. J'ai de nombreux grains de beauté.

**K** : Ma peau est lisse, souple et fraîche.

**V** : Mes cheveux sont fins, secs, foncés et frisés.

**P** : Mes cheveux sont fins, plutôt raides, soyeux, blonds ou roux.

**K** : Mes cheveux sont épais, ondulés, brillants et plutôt foncés.

**V** : Mes yeux sont petits, étroits, enfoncés. Ils sont marron foncé ou gris.

**P** : Mes yeux sont bleu clair, bleu-vert, gris bleu ou noisette. Leur éclat est brillant et intense.

**K** : Mes yeux sont grands, attirants, humides, bruns ou bleus.

**V** : Mes lèvres sont minces, fines et serrées. Ma bouche est petite.

**P** : Mes lèvres sont moyennes, douces et colorées. Ma bouche est moyenne.

**K** : Mes lèvres sont épaisses, pleines, charnues. Ma bouche est grande.

**V** : Mon visage est long, anguleux

**P** : Mon visage est en forme de cœur, avec un menton légèrement proéminent ou pointu.

**K** : Mon visage est large, plein, plutôt rond ou carré.

**V** : Mes ongles sont secs et cassants.

**P** : Mes ongles sont roses, souples et solides.

**K** : Mes ongles sont épais, lisses et très solides.

**V** : Mon appétit est irrégulier. J'ai faim à n'importe quel moment de la journée ou même de la nuit.

**P** : J'ai toujours très bon appétit et j'aime manger à heures régulières.

**K** : Je mange lentement en appréciant la nourriture. Elle me procure un sentiment de bien-être et de réconfort.

**V** : J'élimine irrégulièrement et j'ai tendance à la constipation. Mes selles sont dures et sèches, parfois liquides.

**P** : Pas de problème, j'élimine avec régularité. Mes selles sont molles.

**K** : Je digère lentement, et j'élimine aussi lentement. J'éprouve une sensation de lourdeur après le repas.

**V** : Parfois, je manque d'appétit. Je suis sujet aux lumbagos et aux spasmes musculaires.

**P** : J'ai facilement des bouffées de chaleur, de l'acidité et des brûlures d'estomac.

**K** : J'ai des problèmes de congestion des sinus, je suis facilement sujet aux coups de froid, et aux rhumes.  
J'ai d'abondantes mucosités.

**V** : J'ai des difficultés pour m'endormir. Je ne dors pas longtemps. Mon sommeil est léger.

**P** : J'ai modérément besoin de dormir. Mon sommeil est très réparateur.

**K** : J'aime dormir et mon sommeil est profond.

**V** : Je préfère le temps chaud au temps froid.

**P** : Je préfère le temps frais et sec. J'aime particulièrement les aliments froids et les boissons froides.

**K** : Tous les climats me plaisent, mais je préfère le temps chaud.

**V** : Je dépense rapidement mon énergie, mais je récupère vite.

**P** : Mon niveau d'énergie est modéré.

**K** : Mon énergie est stable. J'ai parfois tendance à l'indolence.

**V** : Je suis vif dans l'action, mais je perds rapidement mes forces.

**P** : J'aime l'activité physique et je transpire facilement.

**K** : Je suis résistant et endurant, mais je suis enclin à la nonchalance.

**V** : Mon esprit est très actif, parfois agité. Je compense les forces qui me manquent par de l'enthousiasme et de l'imagination.

**P** : Ma résistance est moyenne et je suis dynamique.

**K** : Je suis vigoureux et physiquement endurant.

**V** : On me trouve bavard et le débit de mes paroles est rapide.

**P** : Ma parole est précise et claire, je suis un bon orateur.

**K** : J'ai une voix douce et mélodieuse, je parle posément.

**V** : J'apprends vite, mais j'oublie tout aussi vite. Je ne mémorise pas bien les choses.

**P** : J'apprends vite et j'ai une bonne/excellente mémoire.

**K** : J'apprends lentement les choses, mais je les fixe en mémoire pour longtemps.

**V** : Mes humeurs sont changeantes et je suis de nature plutôt émotive.

**P** : J'ai tendance à être autoritaire, précis et ordonné. Je suis facilement irrité.

**K** : Je suis de nature placide, calme et je ne me mets pas facilement en colère.

**V** : Si je suis stressé, j'ai facilement des crises d'anxiété et je deviens insomniaque.

**P** : Si je suis stressé, je peux devenir irascible, critique et intolérant.

**K** : Si je suis sous pression, je déprime, je stagne et je laisse traîner les choses. Je suis possessif et attaché aux choses du passé.

**V** : Le vent et le froid me dépriment.

**P** : Je me fatigue par temps chaud et humide et je ne supporte pas de rester au soleil.

**K** : Je suis très mal à l'aise par temps froid et humide.

**V** : Mes pensées, mes raisonnements, mes aspirations ne parviennent jamais à conclusion.

**P** : J'ai un esprit logique, un intellect aigu, j'aime les défis. Je suis performant.

**K** : Je suis conciliant avec autrui et détendu. Je suis mon chemin sans me laisser distraire. Je suis plutôt content de moi.

**V** : Je suis versatile et imprévisible.

**P** : J'ai le sentiment d'être efficace. Je suis entêté et j'ai tendance à utiliser la manière forte.

**K** : Je respecte les sentiments d'autrui, je suis enclin au pardon.

**V** : Je marche d'un pas vif

**P** : Je marche d'un pas bien décidé.

**K** : J'ai une démarche ondoyante. Mes mouvements sont gracieux (femme).  
Ma démarche est souple, mes gestes sont calmes et harmonieux (homme).

## TOTAL DES RÉPONSES

V pour VATTA

P pour PITTA

K pour KAPHA

Il est tout à fait possible d'avoir une constitution mixte, avec un score proche dans 2 catégories.  
Les personnes ayant 3 scores équivalents dans chaque catégorie sont invitées à refaire le test, ou alors sont parfaitement équilibrées !

