

Test : Découvre ton profil Ayurvédique

- Pour chaque question, choisis une seule réponse qui te correspond la plupart du temps.
- Note la lettre associée à ton choix : A, B ou C.

Corps

- 1 Ma silhouette est :**
 - A. Fine, élancée
 - B. Moyenne, athlétique ou léger embonpoint
 - C. Robuste, avec tendance à la rondeur
- 2 Mon ossature est :**
 - A. Fine, avec musculature peu développée
 - B. Moyenne, avec musculature tonique
 - C. Large, carrure corpulente
- 3 Ma force physique :**
 - A. Bonne, mais s'épuise vite
 - B. Bonne sauf en cas de chaleur
 - C. Je suis surtout endurant.e
- 4 Je suis sensible aux :**
 - A. Maux intestinaux, arthrites, troubles nerveux
 - B. Maladies inflammatoires, bactéries, virus
 - C. Maladies ORL
- 5 Mes articulations sont :**
 - A. Fines, elles peuvent craquer
 - B. Moyennes, avec tendance à l'inflammation
 - C. Grandes, sans souci particulier
- 6 Ma peau est :**
 - A. Sèche, fine, sensible au froid
 - B. Chaude, sujette aux boutons
 - C. Douce, épaisse, froide
- 7 Mes mains sont :**
 - A. Fines, veines visibles
 - B. Moyennes, fermes
 - C. Grandes, moelleuses

Métabolisme

- 8 Mon appétit est :**
 - A. Irrégulier
 - B. Fort et vif
 - C. Constant et régulier
- 9 Ma digestion est :**
 - A. Rapide, avec tendance aux ballonnements
 - B. Normale, parfois des remontées gastriques
 - C. Lente
- 10 Mes selles sont :**
 - A. Sèches, dures
 - B. Molles, avec parfois des diarrhées
 - C. Normales
- 11 Ma transpiration est :**
 - A. Faible
 - B. Abondante
 - C. Modérée
- 12 Mon pouls est :**
 - A. Rapide et irrégulier
 - B. Fort, bondissant
 - C. Lent, régulier

la suite ↓



Mental & Emotions

Style de vie

- 13 **Mon esprit est :**
A. Créatif, rêveur
B. Logique, vif
C. Calme, posé
- 14 **Mon débit de parole est :**
A. Rapide, parfois confus
B. Pondéré, précis
C. Lent, jamais volubile
- 15 **Face aux conflits :**
A. Je fuis
B. Je confronte
C. J'apaise
- 16 **Mon capacité d'apprentissage est :**
A. Rapide mais j'oublie vite
B. Précise mais sélective
C. Lente, mais ma mémoire durable
- 17 **Je prends des décisions :**
A. Impulsivement, je peux changer d'avis
B. Assez rapidement, je ne change pas d'avis
C. Lentement, mais je m'y tiens
- 18 **Je suis sujet.te à :**
A. L'anxiété, la peur
B. La colère, la répression des émotions
C. L'ennui, le doute
- 19 **Mon sommeil est :**
A. Léger, tendance à l'insomnie
B. Plutôt normal
C. Profond, j'ai besoin de beaucoup dormir
- 20 **Je préfère :**
A. L'imprévu
B. L'action
C. Le confort
- 21 **Mes habitudes :**
A. Je déteste la routine
B. Je planifie beaucoup et j'apprécie parfois la routine
C. Les routines me rassurent vraiment
- 22 **Mon environnement idéal :**
A. Chaleureux
B. Stimulant
C. Calme
- 23 **Ma relation au temps :**
A. Souvent en avance ou en retard
B. Je déteste perdre du temps
C. Je prends mon temps
- 24 **En vacances, je choisis :**
A. L'aventure
B. Les découvertes
C. Le repos
- 25 **Mes hobbies :**
A. Les voyages, la culture, l'art
B. Le sport, l'actualité, les sciences
C. La nature, la cuisine, les activités apaisantes

- Comptabilise tes A, B et C, multiplie chaque résultat par 5 pour obtenir un pourcentage.
- Si un dosha est largement majoritaire (>34%) : c'est ton dosha principal.
- Si deux doshas sont proches : tu as une constitution mixte (ex. Vata-Pitta).
- Si les trois sont à peu près égaux : tu es de type tridoshique, un bel équilibre !

A = Vata
B = Pitta
C = Kapha