

### Dosha/énergie Vâta-vent

Évaluez votre proportion d'énergie vâta par un chiffre de 1 (ne s'applique pas du tout ) à 6 (beaucoup)

- 1 2 3 4 5 6 Je fais les choses rapidement
- 1 2 3 4 5 6 Je suis d'un naturel vif et enthousiaste
- 1 2 3 4 5 6 Je suis mince et ne grossis pas facilement
- 1 2 3 4 5 6 J'assimile rapidement de nouvelles choses
- 1 2 3 4 5 6 Ma démarche est vive et légère
- 1 2 3 4 5 6 J'ai des difficultés à prendre des décisions
- 1 2 3 4 5 6 Je suis sujet aux flatulences ou à la constipation
- 1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à avoir froid aux mains et aux pieds
- 1 2 3 4 5 6 Je deviens fréquemment anxieux ou inquiet
- 1 2 3 4 5 6 Je supporte moins bien le temps froid que la plupart des gens
- 1 2 3 4 5 6 Je parle rapidement et mes amis me trouvent bavard
- 1 2 3 4 5 6 Mes humeurs changent facilement et je suis plutôt d'une nature émotive
- 1 2 3 4 5 6 J'ai souvent du mal à m'endormir et mon sommeil est peu profond
- 1 2 3 4 5 6 Ma peau a tendance à être sèche, particulièrement en hiver
- 1 2 3 4 5 6 Mon esprit est très actif, parfois agité, mais, aussi très imaginatif
- 1 2 3 4 5 6 Mes mouvements sont vifs et dynamiques ; mon énergie a tendance à jaillir par à-coups
- 1 2 3 4 5 6 Je suis facilement excitable
- 1 2 3 4 5 6 Quand je suis laissé à moi-même, mes habitudes de sommeil et d'alimentation ont tendance à devenir irrégulières
- 1 2 3 4 5 6 J'apprends vite, mais j'oublie vite également

**TOTAL VÂTA:** .....

### Dosha/énergie Pittafeu

Évaluez votre proportion d'énergie pitta par un chiffre de 1 (peu) à 6 (beaucoup). Calculez le total.

- 1 2 3 4 5 6 J'ai le sentiment d'être très efficace
- 1 2 3 4 5 6 Dans mes activités, j'ai tendance à être extrêmement précis et ordonné
- 1 2 3 4 5 6 Je suis entêté et j'aime plutôt utiliser la manière forte
- 1 2 3 4 5 6 Par temps chaud, je me sens plus mal à l'aise ou me fatigue plus facilement que la plupart des gens
- 1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à transpirer facilement
- 1 2 3 4 5 6 Même si je ne le montre pas toujours, je deviens irritable ou me mets en colère très facilement
- 1 2 3 4 5 6 Si je saute un repas, ou si je dois attendre pour manger, je ne me sens pas bien
- 1 2 3 4 5 6 L'une des caractéristiques suivantes correspond à mes cheveux:
- tendance à grisonner ou à une calvitie précoce
  - cheveux minces, fins et raides
  - cheveux blonds, roux, ou couleur sable
- 1 2 3 4 5 6 J'ai bon appétit: si je le désire, je peux manger beaucoup
- 1 2 3 4 5 6 Beaucoup de gens me trouvent têtu
- 1 2 3 4 5 6 Je vais à la selle très régulièrement ; je serais plutôt enclin à des diarrhées qu'à la constipation
- 1 2 3 4 5 6 Je m'impatiente très facilement
- 1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à être perfectionniste sur des détails
- 1 2 3 4 5 6 Je me mets facilement en colère, mais ça passe vite
- 1 2 3 4 5 6 J'adore les aliments froids tels que glaces et boissons glacées par exemple
- 1 2 3 4 5 6 Je suis plus facilement enclin à ressentir qu'une pièce est trop chaude plutôt que trop froide
- 1 2 3 4 5 6 Je ne supporte pas les aliments trop épicés et piquants
- 1 2 3 4 5 6 Je ne tolère pas aussi bien les désaccords qu'il le faudrait
- 1 2 3 4 5 6 J'aime les défis et quand je veux quelque chose, je suis très déterminé à faire des efforts pour l'obtenir
- 1 2 3 4 5 6 J'ai tendance à avoir l'esprit critique sur les autres et sur moi même

**TOTAL PITTA: .....**

### Dosha/énergie Kâpha-terre

Évaluez votre proportion d'énergie kapha par un chiffre de 1 (peu) à 6 (beaucoup). Calculez le total.

- |             |   |
|-------------|---|
| 1 2 3 4 5 6 | Ma tendance naturelle est de faire les choses de manière lente et calme   |
| 1 2 3 4 5 6 | Je prends du poids plus facilement que la plupart des gens et je le perds plus lentement  |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis d'une nature placide et calme ; je ne m'irrite pas facilement   |
| 1 2 3 4 5 6 | Je peux facilement sauter des repas sans me sentir mal  |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à avoir des mucosités abondantes, des glaires, des congestions chroniques, de l'asthme, ou des problèmes de sinus |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai besoin d'au moins huit heures de sommeil pour me sentir bien le lendemain  |
| 1 2 3 4 5 6 | Je dors très profondément   |
| 1 2 3 4 5 6 | Je suis d'un naturel calme et ne me mets pas facilement en colère   |
| 1 2 3 4 5 6 | Je n'apprends pas aussi vite que certaines personnes, mais je me souviens très bien des choses et pendant longtemps             |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à l'embonpoint: je fais facilement des réserves   |
| 1 2 3 4 5 6 | Le temps frais et humide ne me convient pas   |
| 1 2 3 4 5 6 | Mes cheveux sont épais, couleur foncée et ondoyants   |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai la peau douce et lisse, et le teint plutôt pâle  |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai une structure physique robuste et solide   |
| 1 2 3 4 5 6 | Les termes suivants me décrivent bien: serein, d'un naturel doux affectueux et enclin au pardon                                 |
| 1 2 3 4 5 6 | Ma digestion est lente, ce qui me donne une impression de lourdeur après les repas  |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai une très bonne résistance et de l'endurance physique, ainsi qu'un niveau d'énergie stable                                  |
| 1 2 3 4 5 6 | Je marche généralement d'un pas mesuré et lent  |
| 1 2 3 4 5 6 | J'ai tendance à trop dormir, à me sentir vaseux au réveil, et à m'activer lentement le matin                                    |
| 1 2 3 4 5 6 | Je mange lentement et suis lent et méthodique dans mes actions  |

**TOTAL KAPHA: .....**

<b>TOTAL VÂTA : ..... PITTA : ..... KAPHA : .....</b>
---

## AYUR-VEDA ET DOSHAS – ALIMENTAIRE MON RÉSUMÉ PERSO

Théoriquement chez un mangeur en excès de **feu/pitta**, il faut  
1/ éviter tous les excitants (piquant, relevé, vin et alcools, viande en excès, etc.)  
2/ privilégier les légumes et les formes liquides (soupes, jus, milk shake plutôt que fromage dur, etc.)  
3/ se représenter que les graisses sont du feu liquide -> les graisses seront crues et consommées en modération  
Les praticiens ayurveda ont d'autres outils pour équilibrer les énergies, bien sûr (natation pour les excès feu, massages selon énergie, etc.)

Théoriquement chez un mangeur en excès de **vent/vata**, les troubles de santé se posent sur les intestins et la digestion, depuis tout petit.  
Ces profils sont sujets aux effets des carences en neuromédiateurs (la classe I des tests de Julia Ross), même en vivant dans une famille équilibrée et aimante. ; le résultat est que ces personnes sont sujettes à des dépressions ou des formes de cyclothymie difficiles à gérer C'est une faiblesse qu'un thérapeute indien aurait essayé d'équilibrer dès le jeune âge... Les profils excès vent doivent manger « gras, cuit, onctueux » ; leurs aliments remèdes sont les graisses laitières et le blé, ainsi que les aliments lourds comme les viandes. Ils profitent des cuissons à l'étouffée ou des cuissons longues (bouillon, etc.) plutôt que du cru, qui les dévitalise. Les fruits leur sont contreindiqués (plus d'info dans l'article ci-joint). Les graisses originelles sont LE remède de « vata » (et, je vous rassure, les graisses originelles ne font pas grossir, elles peuvent même faire maigrir si on ne les cumule pas à des sucres et des farineux)

Théoriquement, s'il faut résumer un concept très compliqué, chez un mangeur en excès de **terre/kapha**, comme la digestion et le métabolisme étant lents, le corps apprécie le cru ; le sujet peut même jeûner (ou sauter le petit déjeuner, qui est un jeûne de 16 heures chaque jour...) ; les laitages sont contreindiqués (mucosités) ; le sucre et les farineux posent problème en excès. S'il est de diathèse I, le profil terre ne peut pas se passer des protéines animales même s'il est du groupe A.