

# Questionnaire concernant votre type de peau selon l'ayurvéda

Regardez-vous de près dans un miroir puis cochez les réponses qui vous décrivent le mieux, en vous souvenant que vous n'avez pas besoin de présenter toutes les caractéristiques dans une seule réponse. N'oubliez pas non plus que vous pouvez, au besoin cocher plusieurs items. Inversement, si dans une réponse proposée rien ne correspond à votre peau, laissez en blanc.

## 1. Ma peau au toucher est :

- a)  sèche, rugueuse, fine, froide
- b)  légèrement grasse, douce, chaude
- c)  grasse, humide, épaisse, froide

## 2. Les pores de mon visage sont :

- a)  resserrés
- b)  dilatés sur la partie médiane, resserrés ailleurs
- c)  dilatés

## 3. Le ton de ma peau est plutôt :

- a)  bleuté
- b)  rouge
- c)  jaune

## 4. Ma peau présente :

- a)  de fines rides, des veines gonflées
- b)  des capillaires éclatés, des taches de rousseur, des grains de beauté
- c)  des points noirs, un excès de sébum

## 5. Ma peau a des taches :

- a)  noires sur les joues
- b)  rougeâtres
- c)  blanches ou brunes

## 6. Ma peau est habituellement saine mais a tendance à être :

- a)  sèche, déshydratée, surtout quand il fait froid
- b)  enflammée, sujette aux éruptions et – surtout quand il fait chaud – aux coups de soleil
- c)  sujette à l'acné et aux boutons, en particulier autour de la bouche, sur le menton et sur le décolleté

## 7. Mon visage est :

- a)  petit, étroit, long, ovale
- b)  moyen, triangulaire, avec un contour anguleux
- c)  large, rond ou carré, avec un contour aux angles arrondis

**8. Mes yeux sont :**

- a)  petits, bruns ou noirs, avec des cils peu fournis, longs ou courts, et des sourcils fins
- b)  verts, gris ou noisette, avec des cils d'épaisseur et de longueur moyennes, des sourcils d'épaisseur moyenne. Un regard vif, pénétrant
- c)  grands, bruns ou bleus, avec des cils et des sourcils épais

**9. Mes lèvres sont :**

- a)  fines, sèches, longues, avec un tracé irrégulier
- b)  moyennes, douces, rouges
- c)  épaisses, larges, pleines, avec un tracé régulier

**10. Mon nez est :**

- a)  fin, petit ou long, recourbé, sec
- b)  moyen, avec une capillarité fragile
- c)  gros, épais, ferme, gras

**11. Mes cheveux sont :**

- a)  secs, fins, rugueux, bouclés, ondulés, peu abondants
- b)  fins, d'une épaisseur moyenne, doux, blonds ou roux, prématurément gris ou à calvitie prématurée
- c)  épais, huileux, abondants, ondulés, foncés ou clairs

**12. Mes ongles sont :**

- a)  secs, petits, recourbés, cassants, décolorés
- b)  doux, moyens, roses
- c)  épais, huileux, lisses, blancs, solides

**13. Ma transpiration est :**

- a)  peu abondante, sans odeur
- b)  abondante et chaude, avec une odeur forte
- c)  modérée et froide, avec une odeur agréable

**14. Ma charpente est :**

- a)  étroite, délicate, de taille moyenne, avec des os proéminents
- b)  moyenne avec de bons muscles
- c)  large, bien développée, solide; tendance à être trop enveloppée

**15. Dans l'activité physique, j'ai tendance à être :**

- a)  très actif(ve), aussi prompt(e) à démarrer qu'à arrêter, endurance limitée
- b)  modérément actif(ve), d'une force moyenne, intolérance à la chaleur
- c)  léthargique ou lent à démarrer, mais manifeste force et endurance dans l'action

**16. Dans l'activité mentale, j'ai tendance à être :**

- a)  agité(e), irrégulier(ère)  
 hyperactif(ve)  
 indiscipliné(e)  
 très créatif(ve)  
 instable  
 rapide dans l'apprentissage mais mémoire courte
- b)  ambieux(se), motivé(e)  
 déterminé(e)  
 vif(ve)  
 résolu(e)  
 intelligent(e)  
 discipliné(e), avec une bonne mémoire
- c)  calme, stable  
 astucieux(se)  
 fiable  
 prudent(e)  
 perspicace  
 lent(e) à comprendre, mais longue mémoire

**17. Normalement, je suis :**

- a)  changeant(e)  
 imprévisible  
 anxieux(se)  
 incertain(e)  
 rapidement pris(e) par les passions et l'attachement  
 impatient(e)  
 rancunier(ère)
- b)  courageux(se)  
 agressif(ve)  
 invincible  
 vite en colère, mais vite calmé(e)  
 irritable  
 jaloux(se)  
 cruel(le)
- c)  calme  
 civilisé(e)  
 romantique  
 fidèle  
 timide  
 triste  
 lymphatique  
 porté(e) aux attachements excessifs

**18. Une situation stressante provoque chez moi :**

- a)  crise d'anxiété
- peur et/ou contrariété
- insomnie
- tremblements
- surexcitabilité
  
- b)  colère excessive
- frustration
- emportement
- jalousie
- hostilité
  
- c)  dépression
- passivité
- gourmandise
- chagrin
- possessivité

**19. Je suis particulièrement sensible :**

- a)  au froid sec et au vent
- b)  à la chaleur et au soleil
- c)  au froid humide

**20. Je souffre parfois de :**

- a)  manque d'appétit, perte de poids
- problèmes rénaux
- crampes menstruelles
- spasmes musculaires
- douleurs arthritique
- constipation
- douleurs au niveau des reins
- gaz intestinaux
  
- b)  bouffées de chaleur
- acidité stomacale
- hémorroïdes
- maladies inflammatoires
- ulcères
- maladie du foie
- hypertension
- brûlures d'estomac

- c)  congestion des sinus
- toux
- rhume
- somnolence
- cholestérol
- asthme
- diabète
- prise de poids

**21. J'ai souvent l'un ou plusieurs des problèmes de peau suivants :**

- a)  sécheresse excessive
  - eczéma sec
  - peau squameuse
  - psoriasis
  - décoloration et poches sous les yeux
  - pellicules
  - crevasses sur les paumes et/ou sur les voûtes plantaires
  - rides sur le front quand il y a constipation, stress ou anxiété
- 
- b)  éruption, urticaire ou herpès
  - eczéma brûlant
  - acné rosacée
  - visage, yeux, pieds brûlants
  - points blancs
  - transpiration excessive
  - dermatite de contact ou sécheresse du cuir chevelu ou au niveau de l'implantation des cheveux
  - rides prématurées ou lignes sous les yeux
- 
- c)  sébum
  - eczéma humide
  - acné juvénile
  - chairs molles (rétention d'eau)
  - cicatrices et/ou rides profondes (en particulier ride du rire)
  - prise de poids
  - perte de tonicité de la peau

## Les résultats :

### Votre type de peau normal :

Faites les totaux de vos réponses positives dans les groupes a, b et c des questions 1 à 21. Inscrivez-les ci-dessous et encerclez le total le plus élevé. Il s'agira de votre dosha dominant.

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_ c) \_\_\_\_\_

Si vous avez encerclé le total du groupe :

	a)	b)	c)
Votre dosha dominant est	Vata <input type="checkbox"/>	Pitta <input type="checkbox"/>	Kapha <input type="checkbox"/>
Votre type de peau est	Sèche <input type="checkbox"/>	Sensible <input type="checkbox"/>	Grasse <input type="checkbox"/>

### L'état de votre peau :

Regardez uniquement vos réponses à la question 21. Pour chaque colonne, marquez ci-dessous « 0 » si vous n'avez rien coché ou « X » s'il y a une ou plusieurs réponses.

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_ c) \_\_\_\_\_

Si vous avez marqué :	Trois « 0 »	Un « X » ou plus
L'état de votre peau en ce moment est	Équilibré <input type="checkbox"/> (peau normale)	Déséquilibré <input type="checkbox"/> (problème cutané)