

## Questionnaire de constitution

	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Structure</b>	O grand ou petit Mince	O Dans la moyenne	O Corpulent, trapu
<b>Charpente osseuse</b>	O étroite et fin légère délicate, os et veines	O moyenne	O tranpue, robuste large
<b>Epaules</b>	O étroites, petites, voûtées	O moyennes, droites	O larges, épaisses
<b>Bras</b>	O fins, trop petits ou trop long	O moyens	O grands, épais, bien développés, ronds
<b>Mains</b>	O fines, sèches, petits, tremblantes, froides	O moyennes, chaudes, roses	O grandes, épaisses, fraîches, fermes
<b>Doigts</b>	O long ou petits et fins	O moyens	O larges et épais
<b>Ongles</b>	O petits, secs, fins fissures	O moyens, lisses, roses	O grands, épais, lisses, blancs, fermes
<b>Articulations</b>	O petites, fines, craquantes	O moyennes, douces, souples	O larges et épaisses
<b>Poitrine</b>	O fine, étroite, petites, peu développée	O moyenne	O large, grande, bien ou trop développée
<b>Poids</b>	O Léger	O moyen, musclé	O lourd
<b>Tête</b>	O petite, longue	O moyenne	O grande

<b>Visage</b>	O long et fin, petit	O cœur	O rond ou carré
<b>Nez</b>	O mince, long, petit, set et crochu	O moyen, pointu	O épais, rond, gras
<b>Lèvres</b>	O minces, petites, sèches foncées, tremblantes	O moyennes, douces, rouges, moites	O épaisses, grandes, grasses, lisses, fermes
<b>Yeux</b>	O petits, secs, actifs, cils fins	O précis, perçants, yeux en amande	O grands, cils longs et épais
<b>Regard</b>	O bruns ou noir fuyants ternes	O verts, bleus gris ou noisettes	O attractifs, yeux bleus ou marrons
<b>Cou</b>	O fin, long	O moyen, avec des plis	O court, épais quasi inexistant
<b>Peau</b>	O sèche, rugueuse, froide, fine	O douce, mixte, chaude, grains de beauté, de rousseur	O épaisse, douce, grasse, froide, lisse
<b>Teint</b>	O brun, terne, foncé mat	O Claire ou rouge, éclatant	O Blanc, pâle
<b>Cheveux</b>	O noirs, secs, bouclés, légers, rares, fins	O doux, fins, raides, roux, gris ou chauve rapidement	O Abondants épais, bruns, gras, brillants frisés
<b>Dents</b>	O saillantes, espacées, de travers	O gencives saignantes canines plus développées	O fortes, pleines, bien formées, blanches
<b>Appétit</b>	O variable, irrégulier	O bon, excessif	O peu mais stable
<b>Boisson</b>	O variable	O beaucoup	O léger
<b>Elimination, Transit</b>	O sec, dur, constipé flantulences	O abondant, défait, diarrhée, brûlure, jaunâtre	O modérées, solides, lourd, lent, mucus dans les selles

<b>Urine</b>	O Peu abondante, difficile, incolore	O abondante, jaune, rouge, brûlante	O modérée, blanchâtre laiteuse
<b>Sueur</b>	O très peu, inodore, chaude, odorante	O abondante acide	O modérée, froide
<b>Activité physique</b>	O irrégulière, hyper-actif, vif, rapide	O modérée, motivé, besoin d'un but	O lente, stable, noble, juste
<b>Résistance maladies</b>	O faible, variable	O moyenne, infections	O bonne, sujet aux congestions
<b>Tendances aux maladies</b>	O troubles nerveux, douleurs, troubles mentaux	O cœur, infection, inflammations de la peau	O poids en excès, rétention d'eau, mucosités
<b>Esprit</b>	O actif, agité, curieux, créatif	O précis, intelligent, logique	O calme, lent, lourdeur d'esprit
<b>Tendances émotionnelles</b>	O peur, insécurité	O agressif, irritable, anxieux, colère	O avide, jaloux
<b>Emotions positives</b>	Adaptabilité, enthousiasme, légèreté	Courage, stimulant, sympathique	Paisible, amour, tendresse, fidélité
<b>Parole</b>	O rapide, ininterrompue, chaotique, sèche	O précise, claire, incisif, blessant	O lente, monotone
<b>Voix</b>	O Rauque, basse ou fluette	O Chalereuse, forte, aigue	O Plaisante, profonde
<b>Confiance</b>	O stable, calme	O renonce, abandon, changeant	O déterminé, rangé
<b>Dépenses</b>	O gains et dépenses rapides et impulsives	O dépenses modérées et méthodiques	O dépense peu
<b>Mémoire</b>	O Rapide mais oublie vite. Auditive	O Bonne et précise. Visuelle	O Lente mais excellente

<b>Rêve</b>	O Fréquents, cours, vole, saute, peurs, déménagements	O Modérés. Fongueux, bataillant, passionné, coloré	O Rares. Rromantique, nage, flotte, rare
<b>Sommeil</b>	O léger, entrecoupé, agité	O court et profond, réparateur	O lourd, long excessif
<b>Total =</b>	<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>