

SOPHIE BENABI

Thérapeute en Ayurvéda

# L'ALIMENTATION AYURVÉDIQUE

LE GRAND LIVRE



- Les règles diététiques à respecter en fonction de votre constitution
- Tous les aliments stars
- 60 recettes ayurvédiques à cuisiner pour être en pleine forme et mieux digérer

# DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL AYURVÉDIQUE ET MANGEZ CE QUI VOUS FAIT DU BIEN !

- **Les bases de l'ayurveda** : ses origines, ses fondements, les trois doshas, les différentes constitutions ayurvédiques et un test pour déterminer la vôtre.
- **Les règles d'une détox ayurvédique** : comprendre la carte d'identité ayurvédique des aliments, changer d'alimentation selon les saisons, reconnaître les associations d'aliments incompatibles avec votre profil, etc.
- **60 recettes gourmandes pour les femmes enceintes, les enfants, les intestins fragiles, etc.** : Crème de cacao aux épices et aux graines de chia, Risotto léger aux asperges et curcuma, Curry de patate douce, Porridge d'orge...

**Sophie Benabi** est thérapeute en Ayurveda. Spécialisée dans la nutrition et les soins corporels, elle aide ses patients à atteindre un rééquilibrage global du corps et de l'esprit. Elle est également la créatrice du blog, du compte Instagram et de la chaîne YouTube « Les aventures vertes de Sophie ».

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1947-6



9 791028 519476

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC** 

Rayon : Santé

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Isabelle Chave

Relecture : Chantal Nicolas

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Adobe Stock

Design couverture : Antartik

Photos : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1947-6

SOPHIE BENABI

L'ALIMENTATION  
AYURVÉDIQUE  
LE GRAND LIVRE

LEDUC 



# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
<b>CHAPITRE 1 : QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ? .....</b>	<b>9</b>
<b>CHAPITRE 2 : L'IMPORTANCE D'AGNI, LE FEU DIGESTIF .....</b>	<b>37</b>
<b>CHAPITRE 3 : LA DÉTOX AYURVÉDIQUE .....</b>	<b>43</b>
<b>CHAPITRE 4 : MANGER DE FAÇON AYURVÉDIQUE .....</b>	<b>63</b>
<b>CHAPITRE 5 : L'IMPACT DES SAISONS SUR L'ALIMENTATION. ....</b>	<b>141</b>
<b>CHAPITRE 6 : CONSEILS ET ASTUCES POUR CUISINER AYURVÉDIQUE . . .</b>	<b>175</b>
<b>CHAPITRE 7 : RECETTES AYURVÉDIQUES. ....</b>	<b>181</b>
ANNEXES .....	261
LES ADRESSES UTILES POUR TROUVER VOS INGRÉDIENTS .....	305
BIBLIOGRAPHIE .....	307
TABLE DES MATIÈRES .....	309



# INTRODUCTION

**L'**alimentation est l'un des piliers les plus importants de la santé pour l'Ayurvédā. Elle est le point de départ de la création de notre sève de vie, impactant alors notre énergie, notre métabolisme, nos émotions. De plus, au-delà de sa considération purement nutritionnelle comme nous avons l'habitude de l'appréhender en Occident, la nourriture constitue pour l'Ayurvédā l'un des socles d'équilibre du corps et de l'esprit.

N'avez-vous jamais remarqué que vos pensées ou votre énergie étaient influencées par ce que vous mettiez dans votre assiette ? Qu'après l'ingestion de certains aliments, vous pouviez avoir tendance à ressentir une certaine irritation émotionnelle et corporelle, ou au contraire un apaisement réconfortant dans toutes les cellules de votre corps ?

L'alimentation ayurvédique nous invite ainsi à repenser notre assiette en prenant pleinement conscience de l'impact du choix de chaque aliment, de chaque saveur, de chaque couleur, de son énergie et de son potentiel.

L'Ayurvédā nous apprend à choisir notre nourriture dans le profond respect de notre alchimie. En comprenant notre nature profonde, nous pouvons alors combiner les bons aliments, mais aussi adapter

notre alimentation à notre environnement de vie (âge, saison, moment de la journée) puisque nous faisons partie intégrante de la nature et vivons nous aussi des cycles.

Ainsi nos pensées, nos réactions, notre force, notre lumière intérieure, notre beauté, mais aussi notre alignement, nos déséquilibres sont en partie le reflet de notre alimentation.

Au fil des pages de ce livre, vous découvrirez comment maintenir votre équilibre alimentaire avec les épices, les huiles, les légumes et les fruits. Vous découvrirez comment lire la carte d'identité d'un aliment en Ayurvéda grâce à une multitude de conseils, et vous glanerez des inspirations grâce à des recettes adaptées et équilibrantes. Vous apprendrez à combiner, éviter ou augmenter les bons mélanges en fonction de votre nature ayurvédique.

Je vous souhaite un joli voyage au cœur de l'alimentation ayurvédique !

## CHAPITRE

# 1 QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?

## LES ORIGINES DE L'AYURVÉDA

L'Ayurvéda est une médecine ancestrale originaire de l'Inde. L'origine mythologique de l'Ayurvéda remonte à plus de 10 000 ans avant Jésus-Christ.

Elle est multiple et complète. Elle tient ses racines de la science, de la philosophie, de la chimie, de la spiritualité, de la physique et bien d'autres disciplines encore. Sa force et sa sagesse sont issues des Védas, des Upanishads, du Nyâya, du Vishesha, du Sâmkhya, du Yoga, du Mimamsa et du Védanta, ce qui permet à l'Ayurvéda une compréhension globale des êtres et du monde.

Selon les textes classiques fondateurs de l'Ayurvéda, les *rishis* sont à l'origine de la création de l'Ayurvéda. Il s'agit d'anciens sages qui pratiquaient la méditation à un niveau transcendantal afin de réaliser ce que l'on appelle le Soi, c'est-à-dire l'état d'unité. Ils reçurent lors de ces méditations la compréhension des moyens de guérison de l'être. L'Ayurvéda est donc né dans les montagnes de l'Himalaya, son berceau véritable, comme le précisent les textes fondateurs.

*« Lors de l'apparition des maladies, obstacles à une longue vie ainsi qu'à l'observance de la piété, du célibat, de l'étude des textes sacrés et de l'abstinence, les sages et les disciples des enseignements yogiques, illuminés par l'humilité de la pénitence, offrant le ghee à l'élément sacré du feu et accomplissant d'autres actes vertueux, tous assis côte à côte dans les vallées auspicieuses de l'Himalaya, pleins de compassion pour toutes les créatures, discutèrent de ce sujet sacré. »*  
(Charaka Samhita)

Ces enseignements furent par la suite transmis oralement de gourou (*guru*) à disciple, c'est d'ailleurs encore comme cela que les choses se transmettent aujourd'hui en Inde lorsqu'on apprend l'Ayurvéda aux côtés des médecins que l'on appelle *vaidyas*. Cette forme d'apprentissage est appelée *gurukula*.

Être en bonne santé commence avant tout par la connaissance du Soi. Or le Soi fait partie d'un « tout », à commencer par les règles de la nature. Il est donc nécessaire de les comprendre avant toute action de notre part.

L'Ayurvéda est considérée comme ayant été proposé à l'origine par les dieux pour aider les hommes dans leur incarnation, à un moment où l'humanité se trouvait en grande souffrance et les maladies étaient monnaie courante.

Les enseignements de l'Ayurvéda ont été retranscrits quelques années plus tard dans ce que l'on appelle « les textes classiques ». Ceux-ci ont été rédigés à l'époque védique entre 4 000 à 1 500 ans avant J.-C. Ces textes fondateurs sont appelés *Védas*.

L'Ayurvéda est une médecine reconnue par l'Organisation mondiale de la santé depuis 1982. Elle est aujourd'hui un système traditionnel de santé faisant partie du patrimoine médical mondial.

## COMMENT FONCTIONNE L'AYURVÉDA ?

Le terme *Ayurvéda* vient du sanskrit *Ayus* qui signifie « vie » et *Véda* qui signifie « science et connaissance ». Le terme Ayurvéda signifie « connaissance de la vie ». Cette médecine est donc une philosophie complète de vie qui met en avant, dans son essence, la sagesse du vivant. Elle appréhende la vie sous sa forme la plus sacrée, c'est-à-dire en veillant toujours à l'équilibre du corps, de l'âme, des sens et de l'esprit. Si un déséquilibre sur l'un des plans venait à apparaître, alors c'est l'ensemble de l'être qui s'en retrouverait déséquilibré.

La particularité de l'Ayurvéda est d'agir en prenant toujours en compte la racine du déséquilibre. Elle part de ce que l'on appelle « Nadi Pariksha », c'est-à-dire la prise de pouls de l'être. La prise de pouls ayurvédique est tout à fait singulière et a son langage propre. Elle repose sur l'écoute de l'harmonie des Doshas, mais aussi sur la température du sang, sur les mouvements du flux de vie qui s'écoule dans les veines. Le pouls, lorsqu'il est maîtrisé, permet de comprendre la racine d'une problématique de santé, de comprendre également ce qu'a pu vivre le corps et comment le déséquilibre peut éventuellement évoluer si la problématique de fond n'est pas résolue. La prise de pouls nécessite des années d'apprentissage, car elle est toute en subtilité et nécessite une présence très soutenue de la part du médecin ou du praticien en Ayurvéda.

L'Ayurvéda diffère des techniques occidentales d'évaluation des déséquilibres. Elle part du principe que nous sommes tous la résultante d'un équilibre précis des éléments de la nature. Cet équilibre, comme tout équilibre d'ailleurs, est souvent sujet à des modifications, à des ajustements. Et pour restaurer son équilibre, il convient de ressentir au quotidien la mélodie intérieure de son être, que cela soit en rapport avec ses déséquilibres ou avec son état de santé.

De fait, l'Ayurvéda nous aide à comprendre notre nature profonde et, par voie de conséquence, de mieux comprendre le lien entre tout ce qui entre en contact avec notre corps et notre esprit et serait susceptible de nous équilibrer ou nous déséquilibrer. L'Ayurvéda permet de mettre au jour les dissonances entre ce que veut réellement l'âme et ce qu'elle vient incarner dans la matière.

Pour l'Ayurvéda, le corps et l'esprit sont des unités physiques intrinsèquement liées qui reposent sur un équilibre subtil des cinq éléments qui composent la nature (Éther, Air, Feu, Eau, Terre).

Ces cinq éléments, sont présents dans toutes choses et interagissent en permanence avec notre environnement, influençant les plantes, les hommes, les animaux, les climats, les énergies, l'espace-temps.

Les cinq éléments sont les suivants :

- **L'élément Éther (Akasha)** qui délimite ce qui existe et nous sert à distinguer une chose de l'autre.
- **L'élément Air (Vâyû)**, à la base de tous les transferts d'énergie, il gouverne tous les mouvements, toutes les directions et tous les changements.
- **L'élément Feu (Tejas)** permet la transformation de toute chose (substances, métabolisme, intellect, hormones...).

- **L'élément Eau (Apa)** permet la fluidité, la nutrition également présente dans les liquidités du corps (plasma, salive, mucus, liquide synovial, urine...).
- **L'élément Terre (Prithvi)** confère solidité de la structure (os, dent, tendons, ongles...) et stabilité (muscles, émotion, ancrage).

Par ailleurs, ces éléments vont venir constituer les forces responsables de nos fonctions corporelles, physiques et psychologiques, que l'on appelle *Doshas*.

## LES TROIS DOSHAS

*« Vata, Pitta et Kapha se déplacent dans l'ensemble du corps en suscitant de bons ou de mauvais effets sur l'organisme, selon leur état normal ou aggravé. Leur état normal est l'équilibre, leur état aggravé est la maladie. »*

(Charaka Samhita)

Les Doshas fluctuent selon le rythme de la nature, et c'est pourquoi en fonction des saisons nous n'aurons pas les mêmes habitudes alimentaires ou comportementales. Chaque Dosha possède des qualités qui lui sont propres et fait circuler une énergie particulière qui va se manifester par différents facteurs authentifiables dans notre corps et notre esprit.

Ces énergies vont être amplifiées à certains moments de notre vie, à certains moments de la journée et à certaines périodes de l'année (les saisons).

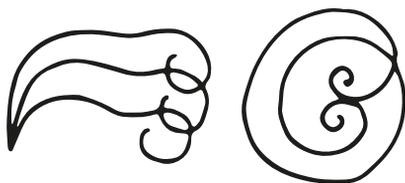
## Caractéristiques

Les *Doshas* définissent et influencent notre structure mentale et psychologique, mais également notre système physique et physiologique. Elles sont nos forces vitales, nos humeurs et se dérèglent très facilement. C'est pour cela qu'on les nomme aussi les « défauts ». Le terme « défaut » évoque ici le fait que les Doshas sont constamment en mouvement et se dérèglent facilement, ainsi il faut veiller à les maintenir en état d'équilibre au quotidien.

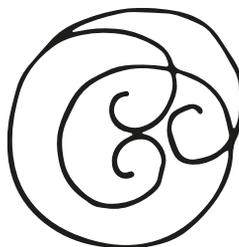
Les trois Doshas sont les suivants :

- **Vata** : Air + Éther (en même proportion).
- **Pitta** : Feu + Eau (la quantité de feu étant plus importante).
- **Kapha** : Eau + Terre (la proportion d'eau étant dominante sur celle de la terre).

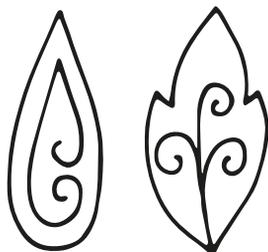
QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?



AIR + ÉTHER



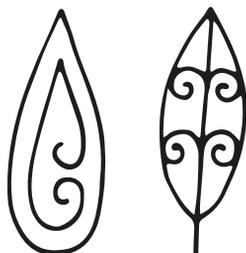
= VATA



EAU + FEU



= PITTA



EAU + TERRE



= KAPHA



<b>Localisation</b>	Oreilles, os, bas du dos, jambes, côlon, peau, vessie, rectum, colonne vertébrale
<b>Siège de production</b>	Le côlon
<b>Rôle dans le corps et l'esprit</b>	<p>Il gère :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la circulation sanguine ;</li> <li>• la circulation de la lymphe ;</li> <li>• la respiration ;</li> <li>• l'accompagnement des aliments lors de l'ensemble des phases de digestion ;</li> <li>• les mouvements du système nerveux central et réflexes (éternuement, bâillement, clignement des yeux) ;</li> <li>• les mouvements vers le bas, comme les selles, les urines, les menstruations... ;</li> <li>• l'engouement, la créativité, la communication ou encore l'adaptation ;</li> <li>• l'action des autres Doshas. En cas de déséquilibre, Vata pousse les autres Doshas hors de leurs sites de production afin qu'ils se répandent.</li> </ul>
<b>Émotions reliées</b>	Peur, nervosité, impatience, hésitation, enthousiasme, volonté de découverte, sociabilisation, curiosité, adaptation, créativité et imagination, agilité
<b>Saison reliée</b>	Automne et début de l'hiver
<b>Moment de vie prédominant</b>	À partir de 50 ans jusqu'à la fin de la vie
<b>Heure prédominante</b>	De 2 heures à 6 heures du matin, et de 14 heures à 18 heures
<b>Qualités</b>	Légèreté, subtilité, mobilité, froideur, sécheresse, rugosité
<b>Sens reliés</b>	Toucher et ouïe
<b>Déséquilibres associés</b>	Il existe 80 types de perturbations possibles (par exemple la douleur, la raideur, l'hypertension, l'hypothyroïdie ou encore la polyarthrite rhumatoïde).

## QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?



<b>Localisation</b>	Le sang, la lymphe, la peau, les yeux, le foie, la rate, le pancréas, la sueur, la vésicule biliaire, la bile, les sucs gastriques, le système hormonal, les petits intestins
<b>Siège de production</b>	Les petits intestins et la partie inférieure de l'estomac
<b>Rôle dans le corps et l'esprit</b>	Il gère : <ul style="list-style-type: none"> <li>• la transformation du bol alimentaire ;</li> <li>• la transformation des informations en connaissances ;</li> <li>• l'activité des hormones dans l'ensemble du corps (il contrôle les sécrétions) ;</li> <li>• le métabolisme du corps et la maturité des tissus ;</li> <li>• la vue ;</li> <li>• la coloration du chyle pour le transformer en sang ;</li> <li>• les prises de décisions ;</li> <li>• la thermorégulation ;</li> <li>• la circulation du sang ;</li> <li>• la pigmentation et la douceur de la peau ;</li> <li>• le courage, la détermination, l'intelligence, la droiture, la capacité d'analyse.</li> </ul>
<b>Émotions reliées</b>	Courage, colère, détermination, volonté, jalousie, perfectionnisme, logique, stimulation, compétition, exigence, férocité, rancune, contrôle, dépassement
<b>Saison reliée</b>	Fin du printemps et été
<b>Moment de vie prédominant</b>	De l'adolescence à la ménopause
<b>Heure prédominante</b>	De 10 heures à 14 heures, puis de 22 heures à 2 heures du matin
<b>Qualités</b>	Chaud, huileux, doux, lisse, liquide, acide, incisif
<b>Sens reliés</b>	Vue
<b>Déséquilibres associés</b>	Il existe 40 types de déséquilibres (par exemple l'urticaire, les brûlures, l'anémie, l'hépatite, ou encore les hémorragies).

Kapha



<b>Localisation</b>	Le cœur, le nez, les poumons, la langue, les yeux, la lymphe, la graisse, les articulations, la poitrine, les tissus conjonctifs
<b>Siège de production</b>	La partie haute de l'estomac
<b>Rôle dans le corps et l'esprit</b>	Il gère : <ul style="list-style-type: none"> <li>• la lubrification des tissus du corps ;</li> <li>• la protection du corps contre les coups, les frictions ou les acidités par l'isolation de la graisse ou du mucus ;</li> <li>• les différents liquides et glaires (liquide céphalorachidien, glaire cervicale, etc.) ;</li> <li>• le renouvellement des tissus, des muscles, des cellules et des fluides ;</li> <li>• les sentiments de patience, de générosité, d'écoute, de stabilité, mais aussi d'attachement et de routine.</li> </ul>
<b>Émotions reliées</b>	Patience, amour, persévérance, fidélité, générosité, écoute, stabilité, attachement, calme, pardon, paresse, gourmandise, droiture, franchise, esprit têtu
<b>Saison reliée</b>	Fin de l'hiver et printemps
<b>Moment de vie prédominant</b>	Adolescence et vie d'adulte
<b>Heure prédominante</b>	De 10 heures à 14 heures, puis de 22 heures à 2 heures du matin
<b>Qualités</b>	Fraîcheur, humidité, lourdeur, collant, lenteur, lisse
<b>Sens reliés</b>	L'odorat et le goût
<b>Déséquilibres associés</b>	Il existe 20 types de déséquilibres (par exemple l'anorexie, l'obésité, le cholestérol ou encore les mycoses)

## LES DIFFÉRENTES CONSTITUTIONS AYURVÉDIQUES (PRAKRITI)

Les Doshas vont définir notre constitution de naissance que l'on nomme *Prakrit* en sanskrit.

La combinaison des Doshas a lieu lors de notre conception. Une partie sera apportée par notre père et l'autre partie par notre mère. Cette combinaison dépendra également de l'environnement, de la saison, mais aussi de l'équilibre psychologique de nos parents lors de notre conception.

Il est à noter que nous avons tous en nous ces trois énergies vitales dans des proportions variées. Ces trois énergies qui permettent la vie vont prévaloir depuis notre naissance et tout au long de notre vie. Notre constitution ne change jamais. En revanche, leur équilibre pourra se modifier (influencé par l'âge, le climat, notre état psychologique, nos activités du quotidien, etc.) nous éloignant alors de notre constitution de naissance (c'est ce que l'on appelle *Vikruti*).

Afin de rester en bonne santé, il faut donc veiller sur nos trois Doshas afin qu'ils restent en état de *sama* (d'équilibre) et en proportion adaptée, pour toujours s'approcher au maximum de sa constitution de naissance. C'est alors que nous serons en état de pleine santé, car en accord avec nous-mêmes !

En effet, les déséquilibres apparaissent lorsque nous sommes éloignés de l'état d'homéostasie qui nous est propre.

L'Ayurveda reconnaît dix constitutions ayurvédiques réparties sur la base des trois Doshas, Vata, Pitta et Kapha.

## Les différents profils

### **La constitution simple (Eka Doshaja Prakriti)**

Un Dosha est dominant à 50 % ou à plus de 50 % dans la constitution.

#### **Exemple**

*Dans votre constitution de naissance, le Dosha Vata sera le dominant à 50 %, le Dosha Pitta représentera quant à lui 25 % de votre constitution et le Kapha représentera également 25 % de votre constitution.*

*Vous serez donc de constitution Vata pure, car c'est celui qui sera le plus représenté dans votre constitution. De même, il existe des constitutions Pitta pure et Kapha pure.*

**Ici, le Dosha dominant se fera plus fortement sentir dans le métabolisme de la personne avec ses forces et ses faiblesses.**

### **La constitution double (Dvi Doshaja Prakriti)**

Deux Doshas sont dominants dans la constitution.

Dans ce cas de figure, deux Doshas seront largement dominants sur le troisième.

#### **Exemple**

*Si vous êtes de constitution Vata/Pitta, cela veut dire que vos Doshas Vata et Pitta se manifestent davantage dans votre mental, dans l'expression de vos émotions, dans vos forces, vos faiblesses, votre physique, votre psyché, etc. Il est à noter que, dans ce cas de figure, votre Dosha Kapha est bien présent – puisque les trois Doshas sont présents dans toutes les constitutions –, mais il sera présent dans une moindre mesure.*

Les différentes possibilités de doubles constitutions sont les suivantes :

- Vata-Pitta ;
- Vata-Kapha ;
- Pitta-Kapha ;
- Pitta-Vata ;
- Kapha-Pitta ;
- Kapha-Vata.

Ici la force des deux Doshas dominants va alterner en fonction de différents paramètres.

*Les saisons (voir le chapitre 5)*

En été, Pitta est davantage déséquilibré en raison de la chaleur, parfois Vata peut aussi augmenter lorsque l'été est sec.

En hiver, le Dosha Vata est fragilisé, car il fait froid et venteux, si l'hiver est humide, c'est Kapha qui sera plus marqué en raison des qualités humides de Kapha.

En automne, Vata augmente.

Au printemps, c'est Kapha qui s'aggrave.

*L'état émotionnel*

Un sentiment d'angoisse, de stress, d'hyperstimulation ou de peur fait augmenter Vata.

La colère, la jalousie, la domination ou l'impatience font augmenter Pitta.

Le surattachement, la zone de confort ou la paresse font augmenter Kapha.

*L'alimentation*

Une alimentation trop froide, sèche, amère, astringente, légère, piquante fait augmenter Vata.

Une alimentation trop chaude, épicée, grasse, acide, salée, piquante, laxative fait augmenter Pitta.

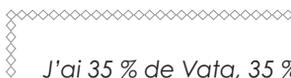
Une alimentation trop grasse, lourde, collante, froide, sucrée, acide et astringente fait augmenter Kapha.

*Les périodes de la vie*

Voir la ligne « Moment de vie prédominant » des tableaux sur les Doshas dans le chapitre 1.

**La constitution tridoshique (Sama Doshaja Prakriti)**

Les trois Doshas sont en proportion égale.



**Exemple**

J'ai 35 % de Vata, 35 % de Pitta et 35 % de Kapha.

## Test « Déterminez votre constitution ayurvédique »

### **Avant de commencer**

Pour déterminer votre constitution, remplissez le questionnaire ci-dessous.

Pour répondre, prenez le temps de vous observer pendant une longue période (remontez le plus loin possible dans vos souvenirs). Ne vous fondez pas sur votre état actuel, car celui-ci n'est pas le reflet de votre vraie constitution ayurvédique, mais de vos déséquilibres.

Cochez la réponse qui vous décrit le mieux dans les choix présentés. Si vous vous retrouvez dans plusieurs réponses, cochez-les.

Une fois le questionnaire terminé, faites le total des V, P, K. La lettre qui totalise votre nombre de réponses le plus conséquent est votre Dosha dominant. Si vous avez deux lettres qui ressortent à peu près au même nombre alors vous êtes de constitution double.

### **VATA**

AIR + ÉTHER



### **PITTA**

EAU + FEU



### **KAPHA**

EAU + TERRE

## L'ALIMENTATION AYURVÉDIQUE

Observations	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Poids</b>	<input type="checkbox"/> J'ai du mal à prendre du poids.	<input type="checkbox"/> Mon poids est moyen et je peux prendre comme perdre facilement.	<input type="checkbox"/> Mon poids est plutôt lourd et je prends facilement du poids, en revanche la perte est plus lente.
<b>Corpulence</b>	<input type="checkbox"/> Fine, faiblement développée.	<input type="checkbox"/> Moyenne, modérément développée.	<input type="checkbox"/> Épaisse, large, bien développée.
<b>Texture de la peau</b>	<input type="checkbox"/> Ma peau est sèche et se déshydrate facilement. J'ai tendance aux gerçures, craquelures, voire desquamations. Elle n'est pas facile à hydrater.	<input type="checkbox"/> Ma peau est moyennement grasse. J'ai tendance à avoir la peau sensible et facilement rouge ou réactive. Elle est plutôt difficile à apaiser.	<input type="checkbox"/> Ma peau est grasse et plutôt bien lustrée. J'ai tendance aux points noirs, à l'excès de sébum. Elle n'est pas facile à équilibrer.
<b>Signes de peau fréquents</b>	<input type="checkbox"/> Manque d'hydratation, rugosité cutanée, peau squameuse, taches brunes, manque d'éclat, manque de souplesse, cernes, mauvaise thermorégulation, peau fragile, vieillissement prématuré.	<input type="checkbox"/> Rougeur, allergie au soleil, rosacée, couperose, excès de gras, hypersensibilité, vieillissement prématuré (notamment au niveau des yeux), chaleur, éruptions cutanées rougeâtres, inflammation.	<input type="checkbox"/> Cicatrisation lente, acné, pores dilatés, points noirs, kystes, démangeaisons, excès de sébum, gonflement de la peau, transpiration abondante, teint pâle.
<b>Couleur du teint</b>	<input type="checkbox"/> Mon teint est facilement sombre ou terne.	<input type="checkbox"/> Mon teint est plutôt lumineux, mais peut facilement devenir rouge.	<input type="checkbox"/> Mon teint est clair, voire pâle.
<b>Température de la peau</b>	<input type="checkbox"/> Ma peau est froide et a du mal à garder la chaleur.	<input type="checkbox"/> Ma peau est chaude et garde sa chaleur.	<input type="checkbox"/> Ma peau est tiède à fraîche.
<b>Texture et apparence des cheveux</b>	<input type="checkbox"/> Rêches, secs, fourchus, se cassent facilement, bouclés, fins, cheveux fragiles.	<input type="checkbox"/> Légèrement gras, fins, doux, brillants, grisonnement ou calvitie précoce, raides.	<input type="checkbox"/> Épais, gras, brillants et lustrés, bien hydratés, ondulés, cheveux forts poussant facilement.

## QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?

Observations	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Apparence et taille des dents</b>	<input type="checkbox"/> Mes dents sont fragiles. Elles peuvent être de taille irrégulière ou petite. Elles peuvent facilement devenir ternes.	<input type="checkbox"/> Mes dents sont de taille moyenne et souvent régulière. Elles peuvent facilement jaunir.	<input type="checkbox"/> Mes dents sont de grande taille, elles sont régulières et blanches.
<b>Apparence des yeux</b>	<input type="checkbox"/> Mes yeux sont petits, souvent secs et mes cils sont fins et peu fournis.	<input type="checkbox"/> Mes yeux sont de taille moyenne, mon regard est perçant. Mes yeux sont sensibles à la lumière. Mes cils ont une consistance moyenne.	<input type="checkbox"/> Mes yeux sont grands, humides, mon regard est doux. Mes cils sont épais et nombreux.
<b>Apparence des lèvres</b>	<input type="checkbox"/> Mes lèvres sont fines, facilement gercées et de couleur foncée.	<input type="checkbox"/> Mes lèvres sont de taille moyenne, douces et de couleur rouge.	<input type="checkbox"/> Mes lèvres sont épaisses ou pulpeuses et de couleur claire.
<b>Forme du menton</b>	<input type="checkbox"/> Petit, fin, long, anguleux ou en forme de croissant de lune.	<input type="checkbox"/> Moyen, menton ovale, ou en forme de cœur ou pointu.	<input type="checkbox"/> Grand, large, menton rond ou carré.
<b>Appétit</b>	<input type="checkbox"/> Irrégulier	<input type="checkbox"/> Régulier et puissant	<input type="checkbox"/> Constant et petit
<b>Digestion</b>	<input type="checkbox"/> Irrégulière	<input type="checkbox"/> Rapide	<input type="checkbox"/> Lente
<b>Signes d'indigestion les plus fréquents</b>	<input type="checkbox"/> Flatulences, constipation, ballonnement, alternance de constipation/ diarrhée.	<input type="checkbox"/> Diarrhées, brûlures, acidité.	<input type="checkbox"/> Lourdeur, nausées.
<b>Traits de personnalité dominants</b>	<input type="checkbox"/> Hyperactif, adaptable, souple, sociable, agité, hésitant, créatif, visionnaire.	<input type="checkbox"/> Critique, pragmatique, organisé, sélectif, ambitieux, compétitif.	<input type="checkbox"/> Stable, fidèle, patient, méthodique, calme, entier, têtu.
<b>Mémoire</b>	<input type="checkbox"/> Bonne à court terme, comprend rapidement, oublie rapidement, dominance auditive.	<input type="checkbox"/> Bonne à moyen terme, retient si objectif, retient bien les détails, dominance visuelle.	<input type="checkbox"/> Bonne à long terme, lente à comprendre, oublie difficilement, dominance kinesthésique.

## L'ALIMENTATION AYURVÉDIQUE

Observations	VATA	PITTA	KAPHA
<b>Sommeil</b>	<input type="checkbox"/> Mon sommeil est léger, je suis sujet aux insomnies et j'ai du mal à m'endormir.	<input type="checkbox"/> Mon sommeil peut être court mais réparateur. Je n'aime pas les grasses matinées ou perdre trop mon temps au lit.	<input type="checkbox"/> Mon sommeil est profond, je m'endors facilement. J'aime rester au lit ou dormir longtemps.
<b>Préférences au niveau du climat</b>	<input type="checkbox"/> J'aime les températures élevées. <input type="checkbox"/> Je suis attiré par le soleil. <input type="checkbox"/> L'humidité ne me dérange pas. <input type="checkbox"/> J'ai une aversion pour le froid, le vent, la sécheresse.	<input type="checkbox"/> J'aime les températures basses. <input type="checkbox"/> Je suis rebuté par le soleil ou trop de soleil. <input type="checkbox"/> Le froid ne me dérange pas. <input type="checkbox"/> J'ai une aversion pour les climats chauds, humides.	<input type="checkbox"/> J'aime les climats tempérés. <input type="checkbox"/> J'ai une aversion pour le froid et l'humidité.
<b>Intérêts et préférences</b>	<input type="checkbox"/> J'aime mener plusieurs projets en même temps. <input type="checkbox"/> J'aime les voyages. <input type="checkbox"/> J'aime être différent et contrasté. <input type="checkbox"/> La musique. <input type="checkbox"/> J'aime les activités de contact. <input type="checkbox"/> Je suis créatif. <input type="checkbox"/> J'aime les activités de plein air. <input type="checkbox"/> Je suis équilibré par les activités douces.	<input type="checkbox"/> J'aime la compétition. <input type="checkbox"/> J'aime les sensations fortes. <input type="checkbox"/> J'aime me dépasser. <input type="checkbox"/> J'aime le luxe. <input type="checkbox"/> J'aime argumenter et défendre mes idées. <input type="checkbox"/> J'aime contempler ce qui est beau (art, paysage...). <input type="checkbox"/> Je suis équilibré par les activités relaxantes et qui n'ont pas d'objectif.	<input type="checkbox"/> J'aime cocooner. <input type="checkbox"/> J'aime lire, écrire. <input type="checkbox"/> J'aime rester en famille. <input type="checkbox"/> J'aime flâner. <input type="checkbox"/> J'aime la routine. <input type="checkbox"/> J'aime cuisiner. <input type="checkbox"/> J'aime recevoir mes proches. <input type="checkbox"/> J'aime m'occuper des autres. <input type="checkbox"/> Je suis protecteur. Je suis équilibré par les activités tonifiantes qui me sortent de ma zone de confort.
<b>Total des réponses</b>	<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>