

Questionnaire : Les neuf constitutions physiques de la médecine chinoise

Pour chaque question, choisissez entre les différentes réponses, ensuite additionner les points de chaque grille afin de calculer votre résultat. Afin de ne pas avoir à effectuer le calcul pour chaque questionnaire, vous pouvez reporter le résultat des 9 questionnaires dans le fichier excel que vous avez téléchargés avec ce document pour calculer automatiquement votre tendance.

Questionnaire 1 : Constitution physique équilibrée

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Êtes-vous énergique ?	1	2	3	4	5
2) Êtes-vous facilement fatigué ?	5	4	3	2	1
3) Le ton de votre voix est-il faible, sans force ?	5	4	3	2	1
4) Êtes-vous déprimé ?	5	4	3	2	1
5) Vous supportez moins le froid que d'autre personne (Froid hivernal et climatisation)	5	4	3	2	1
6) Vous vous adaptez facilement au changement extérieur ?	1	2	3	4	5
7) Vous avez facilement des insomnies ?	5	4	3	2	1
8) Vous avez des problèmes de mémoire ?	5	4	3	2	1
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 8) / (8x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 60 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 59 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 2 : Constitution physique en insuffisance d'énergie

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Êtes-vous facilement fatigué ?	1	2	3	4	5
2) Vous avez le souffle court, vous êtes facilement essoufflé ?	1	2	3	4	5
3) Vous paniquez facilement ?	1	2	3	4	5
4) Vous avez facilement des vertiges au repos ou en vous levant ?	1	2	3	4	5
5) Vous êtes facilement enrhumé ?	1	2	3	4	5
6) Vous aimez le calme, vous ne parlez pas beaucoup ?	1	2	3	4	5
7) Le ton de votre voix est-il faible ?	1	2	3	4	5
8) Vous transpirez facilement pour de petits efforts ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 8) / (8x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 3 : Constitution physique en insuffisance de Yang

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Vous avez toujours les mains et les pieds froids ?	1	2	3	4	5
2) Votre ventre, vos genoux, votre dos craignent-ils le froid ?	1	2	3	4	5
3) Vous êtes frileux, vous vous habillez plus que les autres ?	1	2	3	4	5
4) Vous supportez moins le froid que d'autre personne ? Même l'air frais en été ou l'air d'un ventilateur.	1	2	3	4	5
5) Vous êtes plus facilement enrhumé que les autres ?	1	2	3	4	5
6) Vous ne vous sentez pas bien après avoir mangé ou bu froid ? Vous n'aimez pas boire ou manger froid ?	1	2	3	4	5
7) Après avoir pris un coup de froid ou mangé froid, vous avez facilement la diarrhée ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat - 7) / (7x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39%. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 4 : Constitution physique en insuffisance de yin

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Vous ressentez une sensation de chaleur au niveau des mains et des pieds ?	1	2	3	4	5
2) Vous avez une sensation de chaleur dans votre corps, ou au niveau du visage ?	1	2	3	4	5
3) Votre peau et vos lèvres sont-elles sèches ?	1	2	3	4	5
4) Vos lèvres sont plus rouges que les autres ?	1	2	3	4	5
5) Vous êtes plutôt constipé, vos selles sont sèches ?	1	2	3	4	5
6) Vous avez les pommettes des joues rouges ?	1	2	3	4	5
7) Vous avez les yeux secs ?	1	2	3	4	5
8) Vous avez la bouche sèche, souvent soif ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 8) / (8x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 5 : Constitution physique en excès de mucosités humides

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Vous ressentez de l'oppression ou des ballonnements ?	1	2	3	4	5
2) Vous avez la désagréable sensation d'avoir le corps lourd ?	1	2	3	4	5
3) Votre ventre est plutôt gras, pas ferme ?	1	2	3	4	5
4) Votre front est facilement gras ?	1	2	2	4	5
5) Vos paupières supérieures sont plus gonflées que d'autres personnes ?	1	2	3	4	5
6) Vous avez la bouche pâteuse ?	1	2	3	4	5
7) Vous avez souvent des mucosités au fond de la gorge ?	1	2	3	4	5
8) Votre langue est recouverte d'un enduit épais ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 8) / (8x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 6 : Constitution physique en excès d'humidité chaleur

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Votre visage ou votre nez est facilement brillant ou gras ?	1	2	3	4	5
2) Vous avez de l'acné, ou des furoncles ?	1	2	3	4	5
3) Vous avez un gout amer ou une odeur bizarre dans la bouche ?	1	2	3	4	5
4) Vos selles sont collantes, avec l'impression de ne jamais en finir ?	1	2	3	4	5
5) Vous ressentez des brûlures en urinant, vos urines sont troubles ?	1	2	3	4	5
6) Uniquement pour les femmes : Vous avez des pertes blanches de couleur jaune ?	1	2	3	4	5
7) Uniquement pour les hommes : Vous ressentez de l'humidité au niveau de vos parties génitales ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 6) / (6x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 7 : Constitution physique avec stase de sang

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Votre peau présente-t-elle des petites ecchymoses sans raison ?	1	2	3	4	5
2) Vous avez beaucoup de capillaires rouges sur les pommettes ?	1	2	3	4	5
3) Souffrez-vous de douleurs ?	1	2	3	4	5
4) Votre teint est plutôt terne ou vous avez facilement des tâches sur le visage ?	1	2	3	4	5
5) Vous avez facilement des cernes ?	1	2	3	4	5
6) Vous avez des pertes de mémoire ?	1	2	3	4	5
7) La couleur de vos lèvres est plutôt sombre, pas rouge ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 7) / (7x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 8 : Constitution physique avec stagnation d'énergie

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Êtes-vous déprimé ?	1	2	3	4	5
2) Êtes-vous nerveux, anxieux ?	1	2	3	4	5
3) Êtes-vous émotionnellement fragile ?	1	2	3	4	5
4) Êtes-vous facilement effrayé ou peureux ?	1	2	3	4	5
5) Ressentez-vous des douleurs costales ou des tensions dans la poitrine ?	1	2	3	4	5
6) Vous soupirez sans raison ?	1	2	3	4	5
7) Vous avez la sensation d'avoir un corps étranger dans la gorge ou du mal à avaler ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat - 7) / (7x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40%. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Questionnaire 9 : Constitution physique spéciale

Répondez à ces questions en fonction de votre ressenti sur une année.	Pas du tout	Très peu	De temps en temps	Souvent	Tout le temps
1) Lorsque vous n'êtes pas enrhumé, il vous arrive quand même d'éternuer ?	1	2	3	4	5
2) Vous avez le nez bouché, le nez qui coule sans être enrhumé ?	1	2	3	4	5
3) En fonction des changements de saisons, de température ou au contact d'odeurs particulières, vous tousser et vous vous essoufflé facilement ?	1	2	3	4	5
4) Vous êtes facilement allergique ?	1	2	3	4	5
5) Vous avez facilement des démangeaisons, de l'urticaire ?	1	2	3	4	5
6) Après une allergie, vous avez des tâches sur la peau ?	1	2	3	4	5
7) Après vous être gratté, votre peau devient immédiatement rouge ?	1	2	3	4	5
Résultat					
Calcul : Voir document excel ((Résultat – 7) / (7x4)) x100=	<input type="checkbox"/> Oui. Score supérieur à 40 %. <input type="checkbox"/> Léger penchant. Score entre 30 et 39 %. <input type="checkbox"/> Non. Score inférieur à 30 %.				

Pour les résultats, je mets à votre disposition un petit fichier excel qui vous aidera à effectuer les calculs après avoir répondu aux questions. Vous pouvez le télécharger ici: <https://bit.ly/2Y8XKM4>

Retrouver l'article complet ici: <https://bit.ly/3dhXBKU>

Source: Association chinoise de médecine chinoise 中华中医药学会

Traduction: www.entrecieletterre.com

Interprétation des résultats :

Un résultat supérieur à 40 points suffira pour confirmer un type de constitution.

Entre 30 et 39 points, le résultat soulignera un penchant pour ce type de constitution.

Si le résultat est inférieur à 30 points, vous ne faites pas partie de ce type de constitution physique.

Cas particulier pour les personnes de constitution physique équilibrée:

Pour vous considérer comme faisant partie des personnes de constitutions physique équilibrée vous devez avoir **un résultat supérieur à 60 % au questionnaire 1** et avoir un score **inférieur à 30 % dans les autres questionnaires.**

Si votre score est **supérieur à 30% inférieur à 40% dans les autres questionnaires**, vous pourrez considérer que vous faites **presque partie des personnes de constitution physique équilibrée.**

Si votre score est **supérieur à 40%** dans l'un des autres questionnaires, **vous ne pouvez pas vous considérer comme faisant partie des personnes de constitution physique équilibrée.**

Exemple :

Questionnaire 1 : **75 %**

Questionnaire 2 : **56 %**

Questionnaire 3 : 27 %

Questionnaire 4 : 25 %

Questionnaire 5 : 12 %

Questionnaire 6 : 15 %

Questionnaire 7 : 20 %

Questionnaire 8 : 18 %

Questionnaire 9 : 10 %

Le score de cette personne au questionnaire constitution physique équilibrée est de 75% donc supérieur à 60%, mais au questionnaire constitution physique en insuffisance d'énergie, elle totalise un nombre de points supérieur à 40%. On ne peut donc pas dire que cette personne fait partie des personnes de constitution physique équilibrée, mais qu'elle est de constitution physique en insuffisance d'énergie.

Si cette même personne avait obtenu 32% au questionnaire 2, on pourrait considérer qu'elle fait partie des personnes de constitution physique équilibrée avec un penchant dans la constitution physique en insuffisance d'énergie.