

Déterminez votre constitution

Questionnaire sur la constitution - 27 questions

L'évaluation repose sur neuf types de constitution, chacun étant évalué à l'aide de trois indicateurs de symptômes représentatifs.

1. Constitution équilibrée (Type A)

- Vous sentez-vous plein d'énergie et de vitalité ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Dormez-vous bien et vous endormez-vous facilement ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Êtes-vous sociable, de bonne humeur et capable de vous adapter aux changements de votre environnement ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** °

Toujours **5 TOTAL :**

2. Constitution par déficit en Qi (Type B)

- Vous sentez-vous rapidement fatigué, parlez-vous d'une voix faible ou préférez-vous ne pas parler ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Transpirez-vous facilement, même lors d'un effort modéré ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Avez-vous plus souvent de rhumes que les autres et mettez-vous du temps à vous remettre ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

TOTAL :

3. Constitution par déficit de Yang (Type C)

- Avez-vous souvent les mains, les pieds, la taille ou les genoux froids ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

- Avez-vous froid au ventre, au dos ou au bas du dos, surtout en hiver ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- N'aimez-vous pas la climatisation ou le vent froid, et souffrez-vous souvent de diarrhée après avoir eu un rhume ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

TOTAL :

4. Constitution par déficit de Yin (Type D)

- Avez-vous souvent la bouche, la gorge ou les yeux secs ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Ressentez-vous de la chaleur dans la paume de vos mains, la plante de vos pieds ou votre corps, ou avez-vous la peau sèche ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Souffrez-vous souvent de selles sèches, d'irritabilité, d'insomnie, ou vous sentez-vous moins bien en été qu'en hiver ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** °

Toujours **5 TOTAL :**

5. Constitution « muco-humide » (Type E)

- Vous sentez-vous physiquement lourd ou lent, ou avez-vous un ventre mou et trop gros ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Votre front ou votre poitrine sont-ils souvent gras, ou votre bouche vous semble-t-elle collante ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Souffrez-vous souvent d'une sensation d'oppression thoracique, d'un excès de mucosités ou ronflez-vous pendant votre sommeil ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** °

Toujours **5 TOTAL :**

6. Constitution « humide-chaude » (Type F)

- Souffrez-vous d'une peau grasse, d'acné ou de boutons sur le visage ou au bout du nez ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Souffrez-vous d'un goût amer dans la bouche, d'une mauvaise haleine, ou de fatigue et d'une sensation de lourdeur ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Souffrez-vous de selles collantes et incomplètes, d'urine jaune foncé ou (pour les hommes) d'un gonflement du scrotum ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

TOTAL :

7. Constitution de type « stase sanguine » (Type G)

- Avez-vous le teint terne ou des ecchymoses inexpliquées (hémorragies sous-cutanées) ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Souffrez-vous de douleurs menstruelles intenses (pour les femmes), d'une douleur locale persistante, ou de troubles de la mémoire et d'irritabilité ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Vos lèvres sont-elles foncées ou violacées, ou vos gencives saignent-elles facilement lorsque vous vous brossez les dents ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

TOTAL :

8. Constitution de stagnation du Qi (Type H)

- Vous sentez-vous souvent déprimé(e), d'humeur morose, anxieux(se) ou tendu(e) ?
° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**
- Avez-vous facilement peur ou soupirez-vous souvent sans raison ?

° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

- Souffrez-vous de ballonnements, de douleurs au niveau des côtes ou de la poitrine, ou d'une boule dans la gorge (sensation de noyau de prune) ?

° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** °

Toujours **5 TOTAL :**

9. Constitution particulière (type allergique, type I)

- Êtes-vous sujet aux allergies (médicaments, aliments, odeurs, pollen) ou avez-vous des antécédents d'asthme ou d'urticaire ?

° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

- Souffrez-vous souvent d'un nez bouché, d'éternuements ou d'un écoulement nasal, même sans avoir de rhume ?

° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** ° Toujours **5**

- Avez-vous facilement de l'urticaire (boutons) ou des taches allergiques rouge-violet sur la peau ?

° Jamais **1** ° Rarement **2** ° Parfois **3** ° Souvent **4** °

Toujours **5 TOTAL :**

Calculer le score

Chaque constitution comprend 3 questions, auxquelles vous répondez chacune par une note de 1 à 5. Ensuite, vous additionnez les 3 réponses pour chaque constitution

Exemple : Constitution par carence en Qi :

Parfois fatigué de manière chronique, souvent une voix faible ou douce, rarement essoufflé après un effort léger

$3 + 4 + 2 = 9$, c'est le score.

Ensuite, vous convertissez ce score en score de conversion à l'aide de la formule suivante afin de déterminer votre constitution corporelle

Exemple : score initial 9, nombre d'éléments = 3

score de conversion = score initial - 3 × 100

12

$$9 - 3 = 6 \times 100 = 600 : 12 = 50$$

Ce système de notation standardisé garantit la cohérence, la reproductibilité et une fiabilité clinique améliorée i

Critères d'interprétation

1. Constitution équilibrée (douce)

La constitution équilibrée représente un état de santé optimal.

Interprétation de l'état

Score de conversion ≥ 60 ET les 8 autres constitutions < 30 Constitution équilibrée

(Oui) Score de conversion ≥ 60 ET les 8 autres constitutions < 40 En principe équilibrée

Autrement non équilibrée

Règle clinique importante :

Si l'une des **constitutions déséquilibrées** présente **un score ≥ 40**, la constitution équilibrée est automatiquement classée comme « déséquilibrée », quel que soit son score.

2. Huit constitutions déséquilibrées selon la MTC

Chaque constitution est évaluée séparément, ce qui permet à plusieurs constitutions de coexister.

Interprétation du score de conversion

≥ 40 Oui (type de constitution fort)

≥ 30–39 (constitution plus faible)

< 30 Non (faible)

✓ **Plusieurs types de constitution peuvent coexister**

✓ **Chaque type est évalué séparément**

✓ **Les résultats reflètent des tendances physiologiques, et non un diagnostic de maladie**

Signification clinique des résultats de constitution en MTC

Le système de constitution de la MTC offre une approche structurée pour mieux comprendre :

- Les tendances individuelles en matière de santé
- Les schémas fonctionnels de l'organisme
- Le mode de vie et les prédispositions aux risques

Principaux enseignements cliniques :

- Une personne peut présenter plusieurs types de constitution à la fois
- Des résultats « faibles » indiquent un déséquilibre physiologique précoce
- Le système favorise la médecine préventive et les traitements personnalisés de médecine traditionnelle chinoise

Remarques sur l'application clinique

Pour une précision diagnostique optimale, le questionnaire ne doit pas être utilisé seul. Il est recommandé d'intégrer les résultats à :

- le diagnostic par l'examen de la langue
- Le diagnostic par le pouls
- Une différenciation approfondie des syndromes