

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

**1. Ma peau, au toucher, est**

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

**2. Les pores sur mon visage sont :**

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

**3. Le ton de ma peau est plutôt**

*Le ton et la couleur de la peau sont 2 choses différentes. Chaque type de peau, indépendamment de l'origine ethnique d'une personne, présente une nuance, subtile mais discernable.*

- a) bleuté
- b) rouge
- c) jaune

**4. Ma peau présente**

- a) de fines rides, des veines dilatées
- 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 noisettes, 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, 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, rugueux, 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 des 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 m'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) hyperactif(ve) irrégulier(ère) très créatif(ve)  
indiscipliné(e) instable rapide dans l'apprentissage mais mémoire courte
- b) ambitieux(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 intelligent(e) lent à comprendre, mais longue mémoire

## 17. Normalement, je suis

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

## 18. Une situation stressante provoque chez moi

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

## 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)
- |                              |                     |                      |                     |
|------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| manqued'appétit              | perte depoids       | problèmes rénaux     | constipation        |
| gaz intestinaux              | douleur arthritique | crampes menstruelles | spasmes musculaires |
| douleurs au niveau des reins |                     |                      |                     |
- b)
- |                     |              |                    |                         |
|---------------------|--------------|--------------------|-------------------------|
| bouffées de chaleur | hémorroïdes  | acidité stomacale  | ulcères                 |
| maladies du foie    | hypertension | brûlures d'estomac | maladies inflammatoires |
- c)
- |            |                |         |                      |
|------------|----------------|---------|----------------------|
| somnolence | prise de poids | diabète | congestion des sinus |
| toux       | asthme         | rhume   |                      |

## 21. J'ai souvent l'une ou plusieurs problèmes de peau suivante

*Un astérisque indique que la maladie est décrite ci-dessous*

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

## LEXIQUE

**ACNÉ ROSACÉE** : Boutons secs, rouges, généralement sur le nez et sur les joues, mais qui peuvent apparaître n'importe où sur le visage et sur le dos.

**ACNÉ JUVÉNILE** : Éruptions de pustules, en particulier autour de la bouche, sur le menton, sur le décolleté, ou n'importe où ailleurs sur le visage ou sur le dos.

**ECZÉMA BRÛLANT** : Plaques rouges, sèches, aux articulation, ou ailleurs, accompagnées de démangeaisons ou d'une sensation de brûlure.

**DERMATITE DE CONTACT** : Plaques squameuses, autour des yeux et des sourcils, sèches, rouges, accompagnées de démangeaisons.

**ECZÉMA SEC** : Plaques sèches rouges, généralement autour des articulations, mais peuvent apparaître n'importe où sur le corps.

**PSORIASIS** : Desquamation excessive d'une peau sèche, apparition de squames blanchâtres, sèches, friables.

**ECZÉMA HUMIDE** : Plaques rouges, sensibles, en générale autour des yeux, des sourcils, sur le nez ou sur le cuir chevelu, ou n'importe où ailleurs.

