INSTITUT FRANÇAIS
ISIRA®

BULLETIN D'INFORMATION



L'Indice Ayurvéda

La constitution et l'état du client selon l'Ayurvéda

À l'attention des praticiens du réseau ISIRA®

L'Indice Ayurvéda en bref

L'Institut Français ISIRA® met à la disposition des praticiens adhérents, sans frais, l'Indice Ayurvéda : un questionnaire qui dégage la constitution et l'état actuel du client selon les trois doshas de l'Ayurvéda.

Ce bulletin explique pourquoi cet outil existe, comment il est construit et ce qu'il apporte à chacun.



TROIS DOSHAS, UN SEUL QUESTIONNAIRE

Vata, Pitta et Kapha accompagnent ce bulletin. Vous les retrouverez dans les schémas, tout au long de ce bulletin.

Sommaire

1 Pourquoi l'Indice Ayurvéda 3
2 Un outil, trois partenaires 3
3 La construction du questionnaire 5
4 Une démarche éprouvée en Inde 8
5 Un complément qui consolide l'IEDI 9
6 Le parcours au fil des saisons 10
7 Cadre et précautions 11

1 Pourquoi l'Indice Ayurvéda

Tout part de ce que vous vivez déjà en séance.

De nombreux praticiens du bien-être exercent selon l'Ayurvéda, la médecine traditionnelle de l'Inde. En séance, ils lisent la constitution de leur client et repèrent le dosha qui s'est déséquilibré. Cette lecture est précieuse, mais elle reste rarement consignée de façon structurée, ni comparable d'une saison à l'autre.

L'Institut Français ISIRA® ne s'approprie pas leur discipline. Il leur construit un outil **dans leur propre langage**, offert **sans engagement ni frais**, comme il l'a fait pour les praticiens de médecine chinoise avec l'Indice MTC.

Avec l'Indice Ayurvéda, la séance commence sur une base commune, et le suivi devient mesurable dans le temps.

> **À RETENIR**
> L'outil ne remplace pas l'expertise du praticien. Il la prépare, la rend visible au client et lui donne un fil conducteur d'une saison à l'autre.

2 Un outil, trois partenaires

Un outil, oui. Mais qui fait quoi, et qu'y gagne chacun ?

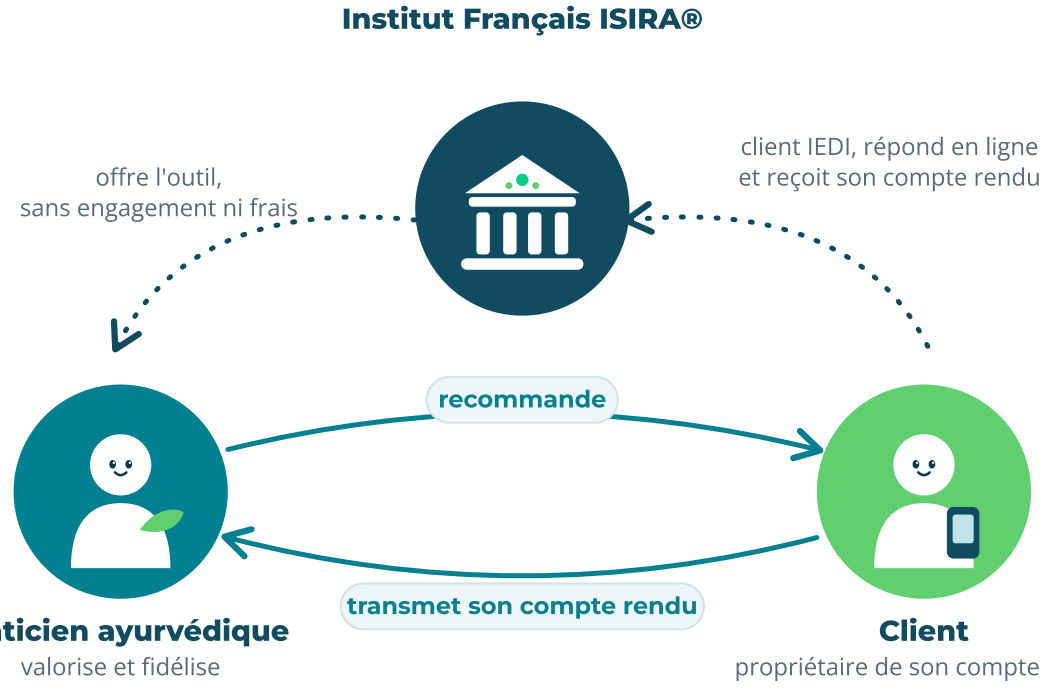

Illustration 1. L'Institut Français ISIRA®, propriétaire de l'Indice Ayurvéda, fournit l'outil. Le praticien le recommande. Le client en garde le compte rendu.

Ce que chacun y gagne



Institut Français ISIRA®

CE QU'IL APPORTE

Il conçoit l'outil, en est propriétaire, l'héberge en ligne et le fait évoluer.

CE QU'IL Y GAGNE

Un réseau de praticiens qui prescrivent l'IEDI en toute confiance ; le financement de l'association.



Praticien adhérent

CE QU'IL APPORTE

Son expertise ayurvédique, la recommandation du questionnaire, la lecture du compte rendu en séance.

CE QU'IL Y GAGNE

Un outil offert, dans son propre langage ; des séances mieux préparées ; des clients qui reviennent chaque saison ; un argument pour développer sa clientèle.



Client

CE QU'IL APPORTE

Ses réponses au questionnaire, en ligne, à son rythme.

CE QU'IL Y GAGNE

Un compte rendu dont il est propriétaire, une meilleure connaissance de sa constitution, un suivi visible de son évolution.

L'accès est **offert au praticien adhérent**. L'adhésion à l'association se fait elle aussi sans frais, en contrepartie de l'utilisation du questionnaire IEDI auprès de ses clients.

3 La construction du questionnaire

Concrètement, que contient le questionnaire ?

Le questionnaire compte **55 questions**. Il s'appuie sur les notions centrales de l'Ayurvéda.

QUE SONT LES DOSHAS ?

L'Ayurvéda décrit cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre) qui se combinent en trois forces, les doshas. **Vata**, l'air et l'éther, gouverne le mouvement. **Pitta**, le feu et l'eau, gouverne la transformation. **Kapha**, l'eau et la terre, gouverne la structure et la cohésion. Chaque personne naît avec un dosage qui lui est propre.

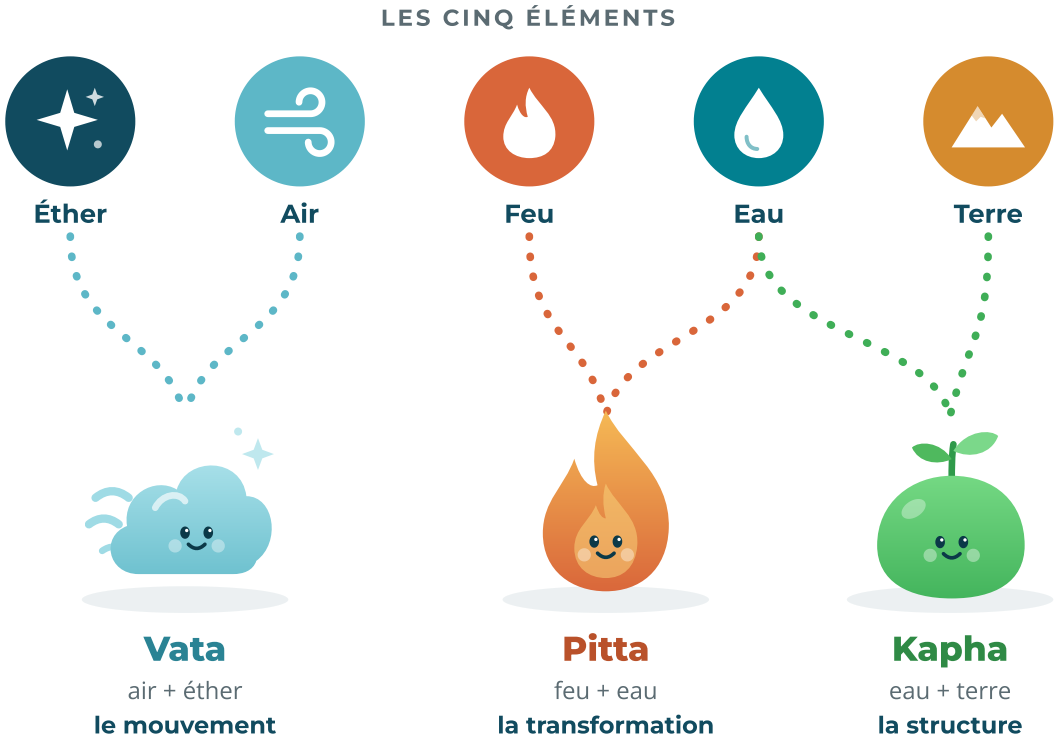

Illustration 2. Les cinq éléments se combinent deux à deux pour former les trois doshas.

DOSHA	QUALITÉS	PROFIL AGGRAVÉ	SAISON SENSIBLE
Vata	Sec, léger, froid, mobile	La dispersion	Automne, début d'hiver
Pitta	Chaud, intense, pénétrant	La surchauffe	Été
Kapha	Lourd, stable, froid, humide	L'inertie	Fin d'hiver, printemps

VOLET 1 Prakriti : ce que l'on est

Vingt-quatre affirmations, huit par dosha, décrivent des traits stables depuis toujours : morphologie, peau, appétit, sommeil, tempérament. Ce volet se remplit **une seule fois**. Il donne la constitution : un dosha dominant, deux (par exemple Vata-Pitta) ou trois.

VOLET 2 Vikriti : ce que l'on vit

Vingt-quatre affirmations décrivent les signes des dernières semaines. Ce volet se repasse **à chaque saison**. Le déséquilibre ne se lit pas dans le score brut, mais dans **l'écart** entre la constitution et l'état actuel. Une personne de constitution Pitta qui présente des signes Pitta reste fidèle à sa nature ; le dosha aggravé est celui qui s'est le plus éloigné de la constitution.

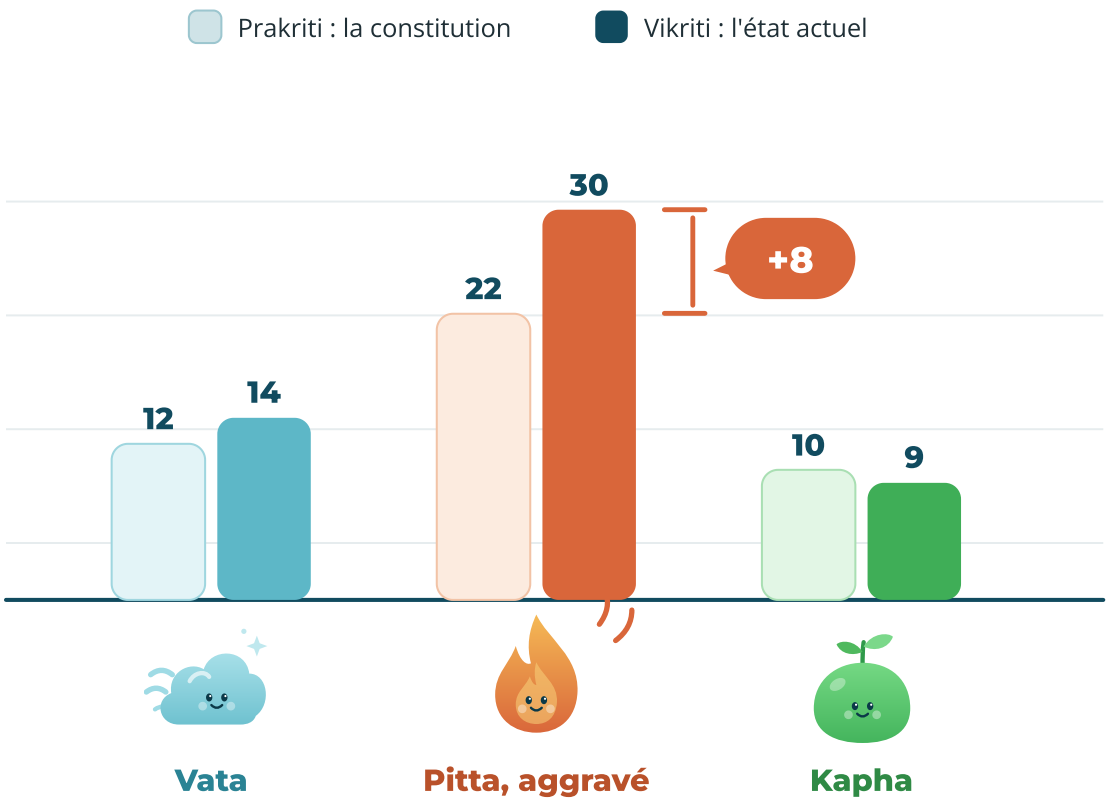

Illustration 3. Exemple : une personne de constitution Pitta dont l'état actuel s'est éloigné de sa nature de 8 points. Pitta est aggravé.

VOLET 3

Ojas, Agni et l'horloge des doshas

- **Ojas**, la vitalité profonde et la capacité de résistance, est évalué par quatre affirmations.
- **Agni**, le feu digestif, est repéré par une question : régulier, irrégulier, intense ou lent.
- **L'horloge des doshas** : selon la tradition, chaque dosha domine deux fois par jour, sur des plages de quatre heures. Deux questions repèrent les heures de réveil nocturne et de baisse d'énergie.

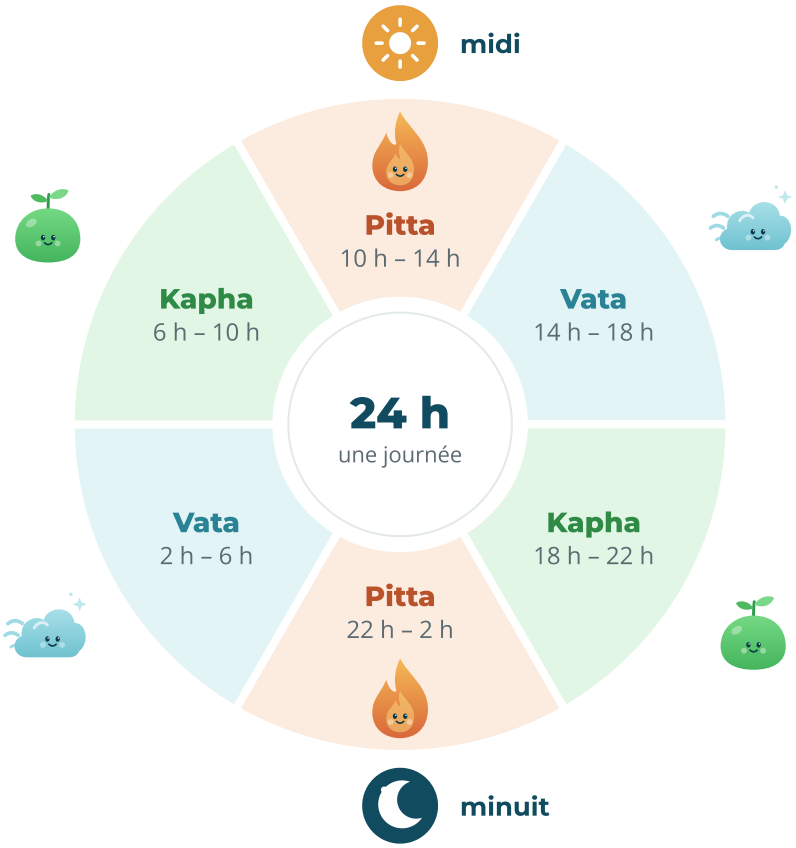

Illustration 4. L'horloge des doshas : chaque dosha domine deux plages de quatre heures.

Le résultat

Le client reçoit un compte rendu « Indice Ayurvéda » : sa constitution, son état actuel dosha par dosha, le dosha aggravé, le niveau d'Ojas, le type d'Agni, les plages horaires sensibles, et un texte de lecture destiné au praticien.

Constitution · État actuel · Dosha aggravé · Ojas · Agni · Plages horaires · Texte de lecture

4 Une démarche éprouvée en Inde

Évaluer une constitution par questionnaire : est-ce sérieux ?

En Inde, évaluer la constitution d'une personne par questionnaire est une pratique installée, soutenue par les pouvoirs publics et étudiée par la recherche.

12,9 M
personnes évaluées lors de la première phase de la campagne nationale

64
outils d'évaluation de la Prakriti recensés entre 1987 et 2024

2008
première étude de corrélats biologiques entre les trois constitutions

- **Une campagne nationale d'une ampleur inédite.** Le ministère de l'Ayush (médecines traditionnelles indiennes) a lancé le 29 octobre 2024 la campagne Desh Ka Prakriti Parikshan Abhiyan, « l'évaluation de la Prakriti du pays ». Sa première phase a permis d'évaluer la constitution de plus de 12,9 millions de personnes (1,29 crore), au-delà de l'objectif de 10 millions.[1]
- **Un outil d'État.** Le Conseil central de recherche en sciences ayurvédiques (CCRAS), organisme du ministère de l'Ayush, a développé une échelle standardisée d'évaluation de la Prakriti, aujourd'hui déclinée en logiciel (CCRAS-PAS).[2]
- **Une recherche active.** Une revue publiée en 2025 a recensé 64 outils d'évaluation de la Prakriti développés entre 1987 et 2024. Vingt ont fait l'objet d'une validation, et deux, dont l'outil du CCRAS, remplissent sept des neuf critères de qualité retenus.[2]
- **Des corrélats biologiques.** Une étude publiée en 2008 a comparé des personnes de constitution Vata, Pitta et Kapha bien marquée. Elle a mis en évidence des différences de paramètres biochimiques et sanguins (bilan hépatique, lipides, hémoglobine) et d'expression des gènes.[3]

CE QUE L'INDICE AYURVÉDA EN RETIENT

Il reprend le principe démontré en Inde : un questionnaire bien construit permet de situer la constitution et de suivre son évolution. La même revue de 2025 rappelle toutefois qu'aucun outil ne remplit encore tous les critères de validation scientifique. L'Indice Ayurvéda est un outil original de l'Institut : il n'est pas une traduction de l'outil du CCRAS et n'a pas encore fait l'objet d'une validation formelle.

5 Un complément qui consolide l'IEDI

Vous utilisez déjà l'IEDI. Voici comment les deux outils se répondent.

L'IEDI et l'Indice Ayurvéda répondent à deux questions différentes. Ensemble, ils donnent au praticien une lecture plus complète de son client.



Illustration 5. L'IEDI mesure le niveau de désordre, l'Indice Ayurvéda situe la nature qui se déséquilibre.

	IEDI	INDICE AYURVÉDA
Question posée	Combien de désordre la personne porte-t-elle ?	Quelle nature se déséquilibre, et dans quel sens ?
Langage	L'entropie énergétique et les piliers P1, P2, P3	Les doshas, la constitution et l'état actuel
Résultat	Un indice et les scores des piliers	Une constitution, un dosha aggravé, Ojas, Agni, un indice horaire
Restitution	Le rapport de restitution IEDI	Le compte rendu Indice Ayurvéda, propriété du client

Les correspondances sont parlantes. Un **P1** élevé (stress) accompagne souvent un Vata ou un Pitta aggravé. Un **P2** élevé (fatigue) se lit du côté de Kapha ou d'un Vata épuisé. Le pilier **P3** (équilibre et résilience) trouve son écho dans Ojas, la vitalité profonde.

Les deux outils restent **indépendants**. L'Indice Ayurvéda n'entre pas dans le calcul de l'IEDI et ne modifie en rien le rapport de restitution IEDI.

6 Le parcours au fil des saisons

Reste à voir comment cela se passe pour votre client, saison après saison.

L'Ayurvéda accorde une grande place aux routines saisonnières (Ritucharya) : chaque saison favorise l'aggravation d'un dosha. Un passage par saison permet de l'anticiper.

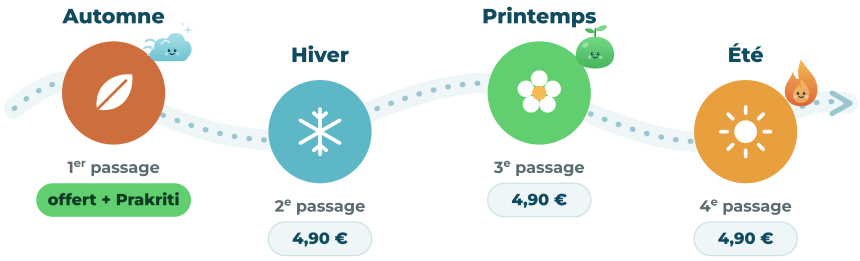

Illustration 6. Un passage par saison, en mars-avril, juin-juillet, septembre-octobre et décembre-janvier, sous réserve d'un accès IEDI. Le volet Prakriti n'est rempli qu'au premier passage. Exemple d'un premier passage à l'automne.

1. **Le praticien recommande le questionnaire.** Il invite son client, abonné à l'IEDI ou ayant réglé une passation unique, à répondre en ligne avant la séance. Ce premier passage est offert ; il comprend le volet Prakriti, rempli une seule fois.
2. **Le client répond et reçoit son compte rendu.** Il en est propriétaire.
3. **Le client adresse son compte rendu à son praticien.** Le praticien arrive en séance avec une première lecture, qu'il confirme ou nuance par son propre examen.
4. **Le client revient chaque trimestre.** À chaque changement de saison, un nouveau passage, plus court et réglé 4,90 €, montre comment son état a évolué par rapport à sa constitution.
5. **Le suivi se poursuit d'année en année**, tant que le client conserve son accès à l'IEDI.

Ce que règle le client

ÉLÉMENT	CONDITIONS
Condition préalable	Abonnement annuel IEDI sans engagement à 9 € par mois, ou passation unique IEDI à 19 €
Passage de l'Indice Ayurvéda	4,90 €, réglés avant chaque passage
Premier passage	Offert au client recommandé par un praticien, avec un abonnement IEDI ou une passation unique : un seul complément au choix, à faire dans le mois qui suit son rapport IEDI

Sur une année, un client recommandé règle **14,70 €** pour ses quatre passages (le premier offert, puis trois à 4,90 €), en plus de son accès IEDI.

7 Cadre et précautions

Avant de le proposer, voici ce que l'outil fait, et ce qu'il ne fait pas.

Un profil, pas un diagnostic. L'Indice Ayurvéda s'exprime en constitution, en doshas et en tendances, jamais en atteinte d'un organe. En France, l'Ayurvéda relève du bien-être et non de la médecine. L'outil ne remplace ni l'examen du praticien ni l'avis du médecin.

Un compte rendu qui appartient au client. Le client décide seul de l'adresser à son praticien. L'Institut ne le transmet à personne.

Un relais vers le médecin. Si le client signale des signes récents, intenses ou inquiétants, le praticien l'oriente vers son médecin.

Un outil propriétaire. L'Indice Ayurvéda appartient à l'Institut Français ISIRA®.

Sources

1. **Ayush ministry's campaign sets five Guinness World Records**, DD India, 22 février 2025. ddindia.co.in
2. Venkatesh A. et al., **Prakriti (constitutional typology) in Ayurveda: a critical review of Prakriti assessment tools and their scientific validity**, Frontiers in Medicine, vol. 12, 2025. frontiersin.org
3. Prasher B. et al., **Whole genome expression and biochemical correlates of extreme constitutional types defined in Ayurveda**, Journal of Translational Medicine, vol. 6, 2008. doaj.org

INSTITUT FRANÇAIS
ISIRA®

« L'IEDI dit combien, l'Indice Ayurvéda dit quelle nature se déséquilibre. »

Offert aux praticiens adhérents, l'Indice Ayurvéda valorise leur expertise, rythme le suivi au fil des saisons et complète l'IEDI sans jamais le modifier.



Envie de le proposer à vos clients ?
Rejoignez le réseau des praticiens ISIRA®.

www.isira.fr

Institut Français ISIRA® · Association KHENATO
Dabo · Moselle · Grand-Est