

Le quizz du Dr Matter

Testez vos chances de rester dans la course

Imprimez cette page et mettez une croix dans la case correspondante.

Il m'arrive de renoncer aux actions suivantes :

Chez moi	Rarement	Parfois	Souvent
Mettre mon réveil			
Faire ma gym du matin			
Chercher mon courrier à la boîte			
Monter un escalier			
Sortir sur le balcon			
Arroser mes plantes			
Ouvrir tout mon courrier			
Essayer de comprendre mon courrier			
Faire mon lit, ranger ma chambre			
Mettre mon linge au sale			
Laver mon linge			
Repasser mon linge			
Lire le journal			
M'abonner à une revue			
Lire le programme TV			
Regarder la télévision			
Me faire à manger			
Inviter les autres à un thé, une partir de cartes, un scrabble			
Ecouter de la musique sur mon poste de radio			
Ecouter des CD			
Regarder des DVD			
Téléphoner plus de 2 heures par mois			
Prendre des nouvelles des autres			
Ecrire			
Faire des sudokus, des mots fléchés ou des mots croisés			
Tenir à jour mon répertoire téléphonique et adresses			
Faire des compliments aux autres			
Regarder des photos des autres			
Dire la vérité sur ce que je ne fais plus			
Ailleurs que chez moi	Rarement	Parfois	Souvent
Faire du sport			
Marcher, Courir			
Faire du vélo			
Nager ou apprendre à nager			
Faire de l'aquagym			
Aller à la piscine, aux thermes			
Prendre le train ou l'avion			
Aller aux nouvelles sur internet			
Utiliser un ordinateur pour mon courrier et mes courriels			

Utiliser un téléphone portable			
Conduire			
Mettre ma voiture au garage tous les soirs			
Faire mes courses			
Acheter des cadeaux			
Aller au cinéma			
Acheter des vêtements			
Prendre le tram ou le bus			
Prendre un taxi			
Sortir à pied			
Rencontrer les autres			
Participer à un club, une association			
Rendre service, faire du bénévolat			
Accepter les invitations à voyager, sortir			
Pour moi	Rarement	Parfois	Souvent
Perdre 1 kg			
Mettre mon sonotone			
Mettre des lunettes			
Me doucher tous les jours			
Me raser tous les jours			
Me laver tous les jours			
Me laver seul cheveux, pieds et dos			
Me couper les ongles des pieds et des mains			
M'épiler les sourcils			
Me brosser les dents			
Sentir bon			
Lacer mes chaussures			
M'habiller et me déshabiller			
Gérer mes médicaments			
Me tenir droit			
Lever les pieds en marchant			
M'asseoir droit			
Me pencher en avant pour manger sans me tacher			
Choisir ma tenue vestimentaire			
Muscler mon périnée			
<i>Total des croix dans chaque colonne</i>			

Résultats

- ◆ Si vous avez coché **moins de 25 cases** dans la colonne « rarement » , vous êtes un(e) bon(ne) sportif(ve). Continuez !
- ◆ Additionnez le total des colonnes « rarement » + « souvent » : si vous avez coché **entre 40 et 50 cases**, méfiez-vous : vous devenez négligeant(e).
- ◆ Additionnez le total des trois colonnes : si vous avez coché **plus de 50 cases**, prenez immédiatement les résolutions qui s'imposent pour rester longtemps dans la course.

F. et F.