

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 broser 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.