



500 000 **nutrinautes**
pour étudier les relations
entre la nutrition et la santé



ESPACE MEMBRE

Identifiant: **uren**

Dernière connexion: 08/11/2011 12:31:54



MON COMPTE

[Mon mot de passe](#)

[Déconnexion](#)



 [Retour à la liste](#)

Si vous êtes déconnecté ou si vous fermez le questionnaire, vos réponses seront systématiquement sauvegardées

[Aide](#) 

1 - Introduction

[2 - Mémoire](#)

[3 - Humeur](#)

[4 - Commentaires](#)

Il est fréquent de rencontrer des difficultés de mémoire dans la vie quotidienne. Le plus souvent elles résultent d'une diminution des ressources attentionnelles. La première partie du questionnaire a pour objectif de nous donner des indications sur ces difficultés même si elles sont légères et sans gravité. La seconde partie porte sur votre humeur.

Suite 



500 000 **nutrinautes**
pour étudier les relations
entre la nutrition et la santé



ESPACE MEMBRE

Identifiant: **uren**

Dernière connexion: 08/11/2011 12:31:54



MON COMPTE

[Mon mot de passe](#)

[Déconnexion](#)



[Retour à la liste](#)

Si vous êtes déconnecté ou si vous fermez le questionnaire, vos réponses seront systématiquement sauvegardées

[Aide](#)

1 - Introduction

2 - Mémoire

3 - Humeur

4 - Commentaires

Mémoire

Voici une liste de difficultés que chacun peut rencontrer dans la vie quotidienne.
Cochez la modalité correspondant à la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces difficultés dans les 3 dernières semaines.

| | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| J'ai des difficultés à me souvenir des numéros de téléphone familiaux | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie où j'ai posé mes lunettes, mes clefs, mon porte-monnaie, mes papiers | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quand je suis interrompu(e) dans une lecture, j'ai du mal à retrouver où j'en étais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quand je fais des courses, j'ai besoin d'une liste écrite | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie des rendez-vous, des réunions, ou des engagements | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie de téléphoner quand on m'a demandé de rappeler | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à mettre une clef dans la serrure | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie en cours de route des courses que je voulais faire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à me rappeler le nom des gens que je connais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à rester concentré sur un travail ou une occupation | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|--|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| J'ai du mal à raconter une émission que je viens de voir à la télévision | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à exprimer clairement ce que je veux dire | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| Je n'arrive pas à reconnaître des gens que je connais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il m'arrive d'avoir un mot sur le bout de la langue et de ne pas pouvoir le sortir | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai du mal à retrouver le nom des objets | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à comprendre ce que je lis | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai du mal à suivre la conversation des autres | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie le nom des gens juste après qu'ils m'ont été présentés | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| Je perds le fil de mes idées en écoutant quelqu'un d'autre | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie les différentes étapes de recettes de cuisine que je connais bien et je dois les vérifier | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'oublie quel jour de la semaine nous sommes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie de boutonner ou de tirer la fermeture éclair de mes vêtements | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai besoin de vérifier une fois ou deux si j'ai bien fermé la porte, coupé le gaz | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais des erreurs en écrivant, ou en faisant des calculs | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai du mal à fixer mon esprit sur quelque chose de précis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai besoin de me faire répéter plusieurs fois les choses que je dois faire | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai du mal à ranger mes vêtements à la bonne place | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à coudre ou à raccommoder | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai du mal à fixer mon esprit sur ce que je lis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'oublie immédiatement ce que les gens viennent de me dire | <input type="radio"/> Jamais | <input type="radio"/> Rarement | <input type="radio"/> Parfois | <input type="radio"/> Souvent | <input type="radio"/> Très souvent |

| | |
|--|--|
| Quand je me promène, j'oublie par où je suis passé(e) | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à savoir si l'on m'a rendu correctement la monnaie | <input type="radio"/> Jamais <input type="radio"/> Rarement <input type="radio"/> Parfois <input type="radio"/> Souvent <input type="radio"/> Très souvent |
| J'oublie de faire certaines démarches connues, de payer des factures, de déposer des chèques, d'affranchir ou poster du courrier | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| Je dois faire les choses plus lentement qu'avant pour être sûr(e) de les faire bien | <input type="radio"/> Jamais <input type="radio"/> Rarement <input type="radio"/> Parfois <input type="radio"/> Souvent <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai par moments, l'impression d'avoir la tête vide | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| J'oublie quel jour du mois nous sommes | <input type="radio"/> Jamais <input type="radio"/> Rarement <input type="radio"/> Parfois <input type="radio"/> Souvent <input type="radio"/> Très souvent |
| J'ai du mal à utiliser des outils (marteau, pinces..) pour de petites réparations | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

◀ Précédent | Suite ▶

Humeur

Voici une liste d'affirmations. Cochez dans la colonne correspondant la fréquence avec laquelle vous avez rencontré ces situations au cours de la semaine écoulée.

J'ai été contrarié(e) par des choses qui d'habitude ne me dérangent pas

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je n'ai pas eu envie de manger, j'ai manqué d'appétit

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu l'impression que je NE pouvais PAS sortir du cafard, même avec l'aide de ma famille et de mes amis

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu le sentiment d'être aussi bien que les autres

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu du mal à me concentrer sur ce que je faisais

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) déprimé(e)

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu l'impression que toute action me demandait un effort

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai été confiant(e) en l'avenir

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai pensé que ma vie était un échec

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) craintif(ve)

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Mon sommeil n'a PAS été bon

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai été heureux(se)

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai parlé moins que d'habitude

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) seul(e)

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Les autres ont été hostiles envers moi

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai profité de la vie

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu des crises de larmes

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

Je me suis senti(e) triste

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai eu l'impression que les gens ne m'aimaient pas

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

J'ai manqué d'entrain

- Jamais, très rarement (moins d'un jour)
- Occasionnellement (1 à 2 jours)
- Assez souvent (3 à 4 jours)
- Fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)

1 - Introduction

2 - Mémoire

3 - Humeur

4 - Commentaires

Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaires, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants