



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

- 1 - Introduction
- 2 - Mémoire
- 3 - Humeur**
- 4 - Commentaires

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)

