



**QUESTIONNAIRE FORMATION  
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET HE  
N° 5**

**Nom de l'élève :**

**Date :**

1. Comment se nomment les muscles qui recouvrent les organes creux ?
2. Quels sont les muscles soumis au contrôle de la volonté ?
3. Le muscle cardiaque dépend du système nerveux autonome, comment peut-on en réguler le rythme, selon vous ?
4. Expliquez la cause des courbatures après l'effort.
5. Quand vous marchez doucement dans un bois, pratiquez-vous une activité aérobie ou anaérobie ? Expliquez.
6. A quoi servent les os ?
7. Expliquez la conséquence d'un déficit en calcium sur les os.

8. Les HE peuvent-elles refaire le tissu osseux ? Expliquez
9. Quelles propriétés des HE ont une action sur la tendinite et la bursite ?
10. Expliquez les trois niveaux d'action des esters par rapport au nombre d'atomes de carbone.
11. Qu'ont en commun *Eucalyptus citriodora* et *mentha citrata* ?
12. La Muscade est une épice familière et délicieuse. Allez-vous privilégier l'application *in situ* ou la prise orale pour une entorse ? Pourquoi ?
13. Quelle précaution prenez-vous avec *Gaultheria fragrantissima* ? En faites-vous des bains ?
14. Composez un programme aromatique pour un homme qui a souvent des crampes aux mollets la nuit, et expliquez-moi votre séance en réflexologie plantaire.

15. Nommez deux HE efficaces sur les ecchymoses.

16. Quelles propriétés vous feraient acheter picea mariana ?

17. Composez un programme aromatique pour une femme qui souffre du mal de la souris (tendinite à la main droite), et expliquez-moi votre séance.

18. Votre mari n'a pu sortir du lit : un tour de rein, dit-il. Expliquez ce que vous ferez pour lui dans les 48 heures (au moins 2 recommandations)

19. Nous avons tous un parent âgé que nous voudrions soulager de l'arthrite. Composez un programme d'un mois pour une personne qui n'aime pas du tout les odeurs citronnées.