

# Quiz n°2 – Connaissance des huiles essentielles

Les bonnes réponses sont en rouge, Total de points des : 40 points

## Question n°1

1 point

- ✚ La distillation des feuilles d'oranger donne de l'huile essentielle de néroli
- ✚ Le zeste de l'oranger donne l'huile essentielle de petit grain bigarade
- ✚ L'eau de Cologne contient de l'huile essentielle de néroli

## Question n°2

1 point

- ✚ L'huile de mandravarotra aide à lutter contre les infections bactériennes
- ✚ L'huile de mandravarotra est aussi appelée huile essentielle de katrafay
- ✚ L'huile essentielle de mandravarotra provient d'Australie

## Question n°3

1 point

- ✚ Les huiles essentielles de ravintsara et de ravensare sont issues du camphrier
- ✚ Les huiles essentielles de ravensare aromatique ont un chémotype cinéole
- ✚ Les huiles essentielles de ravintsara et de ravensare sont issues du même arbre mais pas de la même partie distillée

## Question n°4

1 point

- ✚ L'huile essentielle de verveine exotique provient de la distillation des feuilles de verveine
- ✚ On appelle aussi la verveine exotique : la litsea cubeba
- ✚ Verveine odorante et verveine exotique appartiennent à la même famille botanique

## Question n°5

2 points

- ✚ L'huile essentielle de bois de rose provient d'un arbuste sans épines
- ✚ L'huile essentielle de bois de rose est en vente limitée car protection de l'arbre
- ✚ Huiles essentielles de rose et de bois de rose reconstituent les épidermes fatigués

## Question n°6

3 points

- ✚ Les huiles essentielles contenant des alcools comme le sapin baumier, la menthe poivrée sont positivantes
- ✚ Les huiles essentielles contenant des phénols comme certains eucalyptus ou thym sont positivantes
- ✚ Les huiles essentielles contenant des aldéhydes, des cétones comme l'immortelle, la lavande sont négativantes

## Question n°7

2 points

- ✚ Une huile essentielle négativante apporte des électrons
- ✚ Une huile essentielle négativante capture des électrons
- ✚ L'huile essentielle de myrte verte est une huile positivante

### Question n°8

1 point

- ✚ Le lavandin est aussi appelé lavande officinale
- ✚ L'huile essentielle de lavande papillon a un plus grand rendement que l'huile de lavande aspic
- ✚ L'huile essentielle de lavande aspic est positivante et cicatrisante pour les problèmes de peau

### Question n°9

3 points

- ✚ L'huile essentielle de combava est antirhumatismale et sédative
- ✚ Les huiles essentielles de magnolia sont antiinflammatoires et relaxantes
- ✚ Il ne faut pas utiliser l'huile de gaulthérie si on prend de fluidifiants sanguins

### Question n°10

1 point

- ✚ La tanaïse correspond à l'huile essentielle de camomille noble
- ✚ L'huile essentielle de camomille du Maroc est jaune
- ✚ L'huile essentielle de camomille allemande sert à renforcer la blondeur du cheveu

### Question n°11

3 points

- ✚ On peut faire son thé marocain avec de la menthe verte (spicata)
- ✚ La menthe arvensis ou menthe des champs est la plus riche en menthol
- ✚ La menthe poivrée est championne dans l'art d'éliminer les puces

### Question n°12

2 points

- ✚ On peut donner de l'huile essentielle d'eucalyptus globulus aux enfants de moins de 7 ans
- ✚ La cannelle de Chine de nature yang nourrirait le principe vital, augmenterait l'énergie
- ✚ Le cannellier appartient à la famille des lauriers

### Question n°13

2 points

- ✚ L'hélichryse de Bosnie a la même composition que celle de Corse
- ✚ Les baies de genévriers de Corse sont les plus grosses que l'on puisse trouver et donnent une huile essentielle de qualité
- ✚ L'huile essentielle de citronnelle de Ceylan est répulsive contre les insectes

### Question n°14

3 points

- ✚ L'huile essentielle de fenouil favorise la digestion
- ✚ Les huiles essentielles de patchouli, de gingembre et de vétiver sont des huiles aphrodisiaques
- ✚ En recherche d'équilibre nerveux l'huile de pruche est classée première

### Question n° 15

2 points

- ✚ Il ne faut pas diffuser de l'huile essentielle de sarriette de montagne
- ✚ En cas d'hématome on peut faire une huile de massage avec de la marjolaine à camphre
- ✚ Le thym à cinéol est dermocaustique

### Question n°16

3 points

- ✚ Le lédon du Groenland possède un pouvoir décongestionnant sur le foie
- ✚ Le lédon du Groenland a la même odeur que le cumin
- ✚ On peut diffuser sans risque les huiles essentielles de lédon du Groenland

### Question n°17

1 point

- ✚ Toutes les huiles essentielles de sauge sont en vente libre
- ✚ La sauge sclarée contient des cétones neurotoxiques et abortives
- ✚ La sauge sclarée est associée au chakra de l'inspiration, de la réalisation

### Question n°18

2 points

- ✚ Coup de pompe : huiles essentielles d'épinette noire et de gingembre
- ✚ Problème de peau ou comment sembler avoir 20 ans : huile essentielle de ciste
- ✚ Besoin de dormir sans se ruiner : huile essentielle de mélisse

### Question n°19

3 points

- ✚ L'huile essentielle de géranium rosat raffermi les tissus
- ✚ Le géranium rosat possède 3 chémotypes différents selon sa provenance
- ✚ L'huile essentielle de géranium d'Egypte est celle qui a la réputation de la meilleure activité

### Question n°20

3 points

- ✚ L'huile essentielle d'ylang-ylang est souvent vendue sous forme de totum
- ✚ L'huile essentielle de niaouli est d'utilisation préférable en diffusion ou en massage cutané
- ✚ En Australie on peut trouver deux huiles essentielles antimicrobiennes : le niaouli et le tea tree