



Iannemezan

Livre

Un guide fort utile pour garder la santé

l'essentiel

Deux expertes régionales en aromathérapie viennent d'éditer un ouvrage exceptionnel qui peut vous servir de guide pour vous garder en bonne santé et dans l'espace naturel de votre environnement.

Claudie Bourry (de Bize) et Laurence Lebrun pharmaciennes, expertes en aromathérapie et enseignantes ont publié ce mois de février une œuvre magistrale qui vous ouvre les portes de la connaissance de la nature, des plantes :

« L'aromathérapie et ses alliés naturels ». Un ouvrage riche de savoirs et d'expériences qui répond à toutes les questions du corps sain. C'est aussi un remarquable outil pour pénétrer, comprendre et utiliser l'univers naturel des « jardins des simples » qui servaient de pharmacopée à nos ancêtres depuis la nuit des temps. Les explications sont claires, précises, fa-

ciles à comprendre et adroitement classées par chapitre dans une pagination soignée. En le parcourant vous trouverez les définitions précises de l'aromathérapie ; de l'apithérapie ; de la phytothérapie ; de la gemmothérapie ou bien encore plus sur les propriétés des huiles essentielles : la qualité, la réglementation, l'étiquetage, la conservation, les familles biochimiques. Un répertoire des pathologies courantes du quotidien sous cent fiches détaillées et pertinentes et les huiles essentielles efficaces pouvant être utilisées comme thérapie

Comment utiliser le « jardin des simples » que nous offre la nature

avec le dosage adéquat à utiliser ou à combiner. Des fiches détaillées sur les huiles essentielles définissant leur famille biochimique, leur principe actif, leur dosage, leur administration. Enfin tableau et schéma pratique de différentes combinaisons en fonction des symptômes, et leur contre-indication. Pour Claudie Bourry cet ouvrage est le fruit de toute une carrière qui traduit sa passion pour la nature et les plantes mais aussi la



Claudie Bourry à la librairie Le Vent des Mots./Photo JC.D

réalisation de son souhait de transmettre et faire partager encore plus largement le public à toutes ses expériences. Un parfait complément à la scop « simpl'ethic » qu'elle anime sous l'égide de Kanopé, une structure entrepreneuriale de personnes et d'accompagnement qui jalonne ses activités de formatrice consultante en phytoaromathérapie ; enseignement

en universités (Toulouse, Limoges) auprès des étudiants en pharmacie ; animatrice d'ateliers aromatiques tous publics ; organisatrice de Rando-florales... Notons également l'activité de Claudie Bourry au sein du comité des fêtes de son village de Bize où elle a introduit à la fête votive du village du mois d'août une fête champêtre de premier ordre qui a attiré des centaines

de visiteurs. À cette occasion, une dynamique s'est instaurée pour faire bouger le village, réunir les habitants (d'ailleurs surtout des habitantes) et répandre les notions de soins au naturel des conférences aux huiles essentielles en plus de la fête des plantes traditionnelles.

Jean Claude Du Pont.

L'aromathérapie et ses alliés naturels (Editions Terran) - 29€.