

# Saverne Les vertus médicinales des plantes



Le docteur en pharmacie a donné des conseils et répondu aux questions de l'auditoire visiblement très concerné par le sujet.

**Dans le cadre des animations dominicales, Élisabeth Hilbert-Busser docteur en pharmacie, a donné dimanche après-midi une intéressante conférence intitulée « Rester en forme avec les plantes ».**

Pendant deux heures, plus de soixantaine personnes ont suivi avec intérêt les explications sur les vertus médicinales des **plantes** qui nous entourent.

Passionnée depuis toujours par les **plantes**, Élisabeth Hilbert Busser a acquis au fil des années une grande compétence en phytothérapie, aromathérapie et en botanique et c'est donc tout naturellement qu'en collaboration avec son époux Christian ils se sont orientés vers l'ethnomédecine.

Auteurs d'une série de livres, ils décrivent une pratique qui aide à mieux vivre en ayant recours aux **plantes**. « Des choses qui poussent dans la nature ont leurs vertus, en regardant autour de soi, on a des trésors cachés », annonçait-elle au début de sa présentation.

L'âge n'est qu'un chiffre

Très bien documentée, la conférence était illustrée par des graphiques, des résumés d'une préparation ou d'images de **plantes**. En se basant sur la pyramide des âges, elle est partie du constat que l'espérance de vie a augmenté de plus de quarante années par rapport aux siècles derniers grâce à l'amélioration de la qualité de vie et de l'accès aux soins.

« L'âge n'est qu'un chiffre, chacun est responsable de son capital santé, le plus important c'est d'être bien dans sa peau » a-t-elle annoncé. Pour y arriver, elle préconise d'exploiter les pistes suivantes : L'activité physique, la nutrition, le maintien du poids et la gestion du stress. Et d'énumérer les cinq organes les plus souvent malades au-delà de 65 ans : Les yeux, le coeur, les dents les articulations, l'appareil digestif.

En rentrant dans les détails pour chaque symptôme, elle a proposé un ou plusieurs remèdes. Activités physiques, les feuilles, fruits ou racines, en décoction ou en extraits. Pour exemple elle a cité les multiples usages de la myrtille utilisée pour la vue, les troubles digestifs et le sommeil. Elle a également mis en avant les vertus du Ginseng dans la gestion du stress, de la mémoire et de la **forme** physique.

« Mais le plus important à retenir c'est l'hydratation. Pour régénérer les cellules, il faut boire de l'eau à température ambiante ou des tisanes » a-t-elle fortement conseillé avant de répondre aux nombreuses questions de l'auditoire.

© Dna, Mercredi le 12 Aout 2015 - Tous droits de reproduction réservés.