

# Saverne - Jardin botanique

## Les vertus des huiles essentielles

**Les huiles essentielles ont des vertus curatives ayant maintes fois démontré leurs utilités face à différentes pathologies. Mais elles requièrent néanmoins un usage doublé de certaines précautions.**



*Françoise Couic-Marinier accompagnée du champion Antoine Launay. PHOTO DNA Françoise Couic-Marinier accompagnée du champion Antoine Launay PHOTO DNA*

Ce sont toutes ces spécificités qui ont été approchées par Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie, spécialisée dans la formation en aromathérapie et phytothérapie, conviée spécialement ce dimanche au jardin botanique de Saverne pour une conférence suivie par une assemblée nombreuse et particulièrement attentive.

Car même « si l'utilisation des huiles essentielles n'est à l'origine d'aucun décès, on dénombre tout de même près de 600 accidents annuels liés à ces produits, principalement auprès des plus petits notamment par absorption ». Quoi qu'il en soit, antiseptiques, antibactériennes, apaisantes ou encore analgésiques « leurs bienfaits sur la santé ne sont plus à démontrer ».

## **Témoignage**

Et si le grand public voue une attention bien singulière à ces huiles dont l'usage remonte à l'antiquité, les sportifs sont également sensibles à ces bienfaits. C'est pourquoi Antoine Launay kayakiste de très haut niveau qui prépare d'ores et déjà les championnats du monde en Pologne était également présent pour cet exposé, témoignant pour l'occasion de la réussite d'une utilisation maîtrisée de ces liquides concentrés à base de plantes. « Je les utilise pour la récupération après l'effort, ou avant de m'endormir ou bien même contre les coups de soleil », constate le jeune sportif dynamique et abordable.

A l'issue de la présentation, l'intervenante a pu répondre à de nombreuses questions, preuve que les huiles essentielles fascinent et ne sont plus seulement qu'un phénomène de mode.

DNA Saverne 28 06 2016