

# Saverne - Jardin botanique

## Les secrets de la médecine chinoise

La médecine chinoise ancestrale suscite la curiosité. La preuve dans l'abri de conférence comble au jardin botanique de Saverne ce dimanche.



Olivier Hebting a présenté toutes les subtilités de la médecine chinoise. PHOTO DNA

Il n'y avait plus de place assise pour cette conférence présentée par Olivier Hebting, dévoilant les petits secrets d'une médecine asiatique portée sur la préservation de la santé avec pour principal outil la phytothérapie. Le principe réside en fait en un panel d'actions complémentaires à ces soins. Ainsi une activité physique régulière basée sur le tai-chi ou le wu shu, art souple de Chine avec des mouvements alliant souplesse et respiration, doublée d'une alimentation saine permettent en amont une préservation du capital santé, explique le conférencier.

## **Zen attitude**

Mais bien des maux ont également pour origine le mal-être, tout comme, entre autres, le stress et le manque de temps. Aussi est-il nécessaire d'adopter une zen attitude, avec des exercices simples de méditation. « Dans la culture occidentale, on oublie trop souvent de se préserver des instants privilégiés. En Asie, les temps de pause sont importants pour l'épanouissement personnel », rajoute l'intervenant devant une assemblée avide de connaissances d'une culture venue de l'autre bout du monde.

L'acupuncture, réputée pour ses vertus, est quant à elle un élément incontournable de la médecine chinoise bien que peu usitée au pays de l'empire du milieu. D'ailleurs, la phytothérapie reste la première valeur curative et préventive avec un assortiment d'herbes médicinales souvent infusées. Une cinquantaine de plantes fondamentales sont ainsi utilisées par les praticiens ciblant le mal dans le respect de la tradition. Le public conquis a pu, en fin de séance, encore débattre avec le conférencier sur une médecine traditionnelle basée sur l'équilibre, plusieurs fois millénaire et toujours adaptée aux besoins des humains du XXI<sup>e</sup> siècle.

**18/07/2016 à 05:00**

**DNA SAVERNE**