



## livre

# Soigner ses bobos au naturel



Claudie Bourry enseigne à la faculté de Toulouse et Limoges.

Ancienne pharmacienne à Toulouse, Claudie Bourry, publie avec l'herboriste Laurence Lebrun, *L'aromathérapie et ses alliés naturels* (Ed. Terran, 29 €). Un guide complet, accessible à tous.

**De 1980 à 1986, vous avez travaillé dans une pharmacie de montagne. Insolite.** C'était mon premier emploi salarié. Une belle expérience. Je suis ensuite partie dans une pharmacie en Picardie où je me suis bien éclatée en fabriquant des pots-pourris. Une première aventure avec la nature.

### Et puis Toulouse...

Jusqu'en 2003, j'ai travaillé en officine dans un centre commercial. Cela ne me correspondait pas du tout. Après l'avoir quitté, j'ai suivi durant deux ans, une formation en phytothérapie. C'est cela qui m'intéressait. Mettre un nom sur ces plantes que je croisais en randonnée.

### Vous avez aussi enseigné...

Par le biais d'un laboratoire en huiles essentielles et plantes, je formais des collègues pharmaciens à l'art du conseil.

### Vous avez construit votre livre sur cette base.

Cet ouvrage s'adresse tant aux professionnels qu'aux néophytes. Il rassemble 100 pathologies et 60 fiches d'huiles essentielles avec des conseils. Je suis consciente que certaines pathologies ne peuvent pas se soigner par les plantes. En revanche, si on prend l'hypertension, on peut accompagner le traitement classique avec une plante (aubépine) ou une huile (lavande ou ylang ylang). Sachez que 80 % des pathologies classiques peuvent se soigner par les plantes et les bourgeons, les huiles essentielles et les produits de la ruche. Il suffit de bien doser et de respecter les propriétés de la plante.

*Recueilli par S. G.*