www.livretsante.com
Livret Santé
LE MAGAZINE TUNISIEN DU MIEUX VIVRE
Psycho
Trahison conjugale
Quand le net s'en mêle !
Vaccins
Votre enfant est-il à jour ?
Lifting express 5'
Autisme
Des soins en plus pour mieux vivre
Et si on se faisait une cure ?
Nutrition
Dessert... sois léger et tais-toi !
Entretien avec
Maryline Hourlier
Le moral avant tout !
9 771737 951002

Entretien avec

« Je suis une gourmande de la vie »

Maryline Hourlier est consultante et formatrice en phytothérapie, en aromathérapie et nutrithérapie, en particulier auprès des professionnels de la santé et conférencière en matière de santé auprès du grand public. Elle a publié un livre intitulé « Rester jeune longtemps grâce à des méthodes naturelles ». Un ouvrage destiné au public afin de les informer, de les conseiller pour les aider à rester en bonne santé, prévenir et guérir des maux de tous les jours. Livret Santé a profité de sa visite en Tunisie pour en savoir un peu plus sur cette femme pleine d'énergie...

Propos recueillis par Chiraz Bouzaein

Avant de partir à la découverte de votre ouvrage, pourriez-vous nous en dire un peu plus sur vous et votre parcours ?

J'ai suivi des études en aromathérapie et phytothérapie à la Faculté de médecine de Bobigny. J'ai eu la chance de suivre un enseignement de haut niveau avec des médecins dont certains sont président de la Fédération internationale en phytothérapie et d'autres directeurs dans des cliniques privées spécialisées en cancérologie. Ces médecins prescrivent depuis plus de 20 ans des remèdes en aromathérapie et en phytothérapie auprès de leurs patients et constatent des résultats assez exceptionnels. Cet enseignement m'a valu un diplôme universitaire très reconnu en France. Suite à cela, j'ai créé ma société il y a 8 ans et j'ai animé plus de 1000 conférences auprès du public et des professionnels de la santé. Actuellement, j'anime des formations en aromathérapie auprès des pharmaciens. J'anime aussi des formations en aromathérapie dans les maisons de retraites médicalisées et je travaille avec le personnel soignant afin d'apaiser la souffrance des personnes atteintes de maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Vous proposez des séminaires accès à la santé, en quoi consistent-ils et à qui s'adressent-ils ?

Les séminaires et conférences s'adressent aussi au public. En fait, les centres d'actions sociales, les mairies en France et dans d'autres pays me demandent d'intervenir soit dans le domaine de l'aromathérapie et la façon d'utiliser les huiles essentielles, soit d'animer des conférences sur le sommeil, l'arthrose, la nutrition et bien d'autres sujets comme le capital santé. L'aromathérapie est une médecine extraordinaire, très efficace mais complexe. Elle peut être aussi dangereuse, car si vous avalez 75 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée, vous mourez de suite ! Mais, si vous appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur le doigt et ensuite sur la langue, vous réglez dans les 5 minutes votre mal de tête ou vos nausées. La lavande officinale (relaxante) vous déstresse en 5 mn si vous appliquez 10 gouttes d'huile essentielles de lavande sur la poitrine, la nuque et les épaules.

Le but de mes interventions est d'apporter des réponses claires, simples et sans danger en aromathérapie pour tous. J'ai aussi obtenu un diplôme universitaire en nutrition et vieillissement à la Faculté de médecine de Créteil et durant cet enseignement, des médecins, des chercheurs, des gériatres m'ont transmis leurs expertises scientifiques sur le processus du vieillissement. Aujourd'hui, beaucoup d'études cliniques permettent d'apporter les moyens pour assurer une bonne longévité.

Qu'est- ce qui vous a poussé à écrire ce livre ?

J'ai écrit un livre sur l'anti-âge qui s'intitule « Rester jeune longtemps grâce à des méthodes naturelles » dans lequel il est question, de sujets très intéressants qui parlent du processus du vieillissement. Je suis partie en Inde, en Thaïlande, j'ai expérimenté plusieurs médecines orientales comme la médecine chinoise, ayurvédique, thaïlandaise ou tibétaine. J'ai interviewé des professeurs de Qi Gong, des acupuncteurs, des psychiatres, des médecins nutritionnistes. Tous m'ont transmis des secrets de longévité que j'ai écrit dans mon ouvrage. Un de mes amis m'a présenté son éditeur lors d'une conférence que j'ai animée sur le capital santé. Il était ravi du contenu de ma conférence, car je parle de thèmes variés comme le sport, la sexualité, l'alimentation et bien d'autres sujets. Il m'a proposé d'en écrire un livre. En effet, être bien dans son corps et dans sa tête est essentiel pour rester jeune et surtout jouir de la vie le mieux possible.

Quel est votre secret pour rester jeune ?

J'aime la vie et je suis très curieuse. En fait, d'être en contact avec les autres m'apporte beaucoup de plaisir. Echanger, partager, donner aux autres me procure effectivement beaucoup de joie. J'aime transmettre mes connaissances, mes expériences. Je suis une gourmande de la vie. J'adore apprendre, évoluer mais cela m'oblige à entretenir une bonne mémoire, et garder un certain dynamisme parce qu'il faut faire des petits efforts quotidiens pour rester jeune et désirer se dépasser, se remettre toujours en question. Il est bon à mon sens de développer, d'entretenir et de conserver aussi une vrai humilité pour progresser.

Qu'est- ce qui vous a touchée le plus ?

En fait, ce sont les autres qui m'apportent énormément et lorsque j'ai apporté des réponses, des explications, des conseils, je suis heureuse de les aider. C'est une vraie satisfaction pour moi. Cela entretient forcement une jeunesse d'esprit et celle du coeur de rendre les autres heureux.

Envisageriez-vous d'écrire un autre livre ?

En fait, j'envisage d'écrire un ouvrage sur le sommeil, je vais interviewer des chercheurs, des professeurs, des psychiatres sur la problématique de l'insomnie. Je souhaite donner de vraies réponses efficaces et simples pour bien dormir à toute la famille.

Pourquoi avez-vous choisi cette thématique ?

C'est un sujet d'actualité et qui m'intéresse beaucoup. En France, depuis 3 ans il y a la Journée du sommeil car l'insomnie touche plus de 30 % de la population, tous âges confondus. Un bon sommeil est nécessaire pour assurer une bonne santé, le plus longtemps possible. ■