

# Association « De Feuilles en Fleurs » Norroy / Plesnois

[www.defeuillesenfleurs.com](http://www.defeuillesenfleurs.com)



CONFERENCE de Bernadette SEGOIN, le 18 OCTOBRE 2019

« HILDEGARDE DE BINGEN,

UNE FEMME MODERNE DU XII<sup>e</sup> SIÈCLE :

*Médecine par les simples et diététique naturelle. »*



L'une des grandes figures du XII<sup>e</sup> siècle est une abbessse bénédictine : **Hildegarde de Bingen**, aussi appelée la « Sibylle du Rhin ». Mystique, visionnaire, écrivain, musicienne, médecin, elle avait de multiples dons. Cette conférence s'est intéressée particulièrement à l'un d'entre eux : Hildegarde de Bingen est considérée aujourd'hui comme **la première vraie phytothérapeute**.

Ses nombreux écrits (description de ses visions, œuvres musicales, enluminures, encyclopédies répertoriant plantes, animaux et pierres, recettes de cuisine) pratiquement oubliés pendant huit cents ans, ont été redécouverts au siècle dernier et rencontrent aujourd'hui un intérêt croissant.

En 2012, **Hildegarde de Bingen a été consacrée Docteur de l'Église par Benoît XVI**, ce qui signifie qu'on lui a reconnu une autorité exceptionnelle dans le domaine de la théologie et de la foi. Elle est la quatrième femme à recevoir ce titre après Catherine de Sienne, Thérèse d'Avila et Thérèse de Lisieux.

## BIOGRAPHIE SUCCINCTE

Hildegarde naît en 1098 à Bermersheim, à 25 kilomètres au sud de Mayence. Elle est la dixième et dernière enfant d'une famille de la petite noblesse locale.

Très tôt, elle montre des dispositions de visionnaire et ses parents, s'apercevant de la particularité de leur fille, décident de la faire entrer, à huit ans, dans un monastère bénédictin. Ce monastère jouxte un vaste hospice où l'on soigne toutes sortes de personnes et où des moines se sont spécialisés dans la fabrication de divers remèdes à partir des plantes de leur jardin. C'est là que naît la vocation médicale d'Hildegarde.

En 1112, après avoir appris à lire, chanter, écrire, jouer sur une sorte de lyre à dix cordes, Hildegarde prend l'habit des bénédictines dans l'église abbatiale de Disibodenberg. Elle n'a pas 15 ans...

En 1136, à 38 ans, elle est choisie comme Supérieure par ses consœurs, et en 1150, ayant vaincu toutes les résistances d'un monde essentiellement dirigé par des hommes, elle fonde son propre monastère à côté de Bingen, sur le mont Saint-Rupert.



Elle en fonde un autre quinze ans plus tard, à Eibigen. Elle a alors 67 ans.

Sa vie durant, pourvue d'une autorité naturelle et d'une clairvoyance extraordinaire, Hildegarde soigne, corrige les erreurs de son temps, contribue à la réforme de la chrétienté en admonestant le clergé défaillant, intervient auprès des papes et de l'empereur Frédéric Barberousse pour faire avancer ses idées.

Ses écrits reçoivent les encouragements de saint Bernard de Clairvaux avec lequel elle entretient une correspondance, et du pape Eugène III, initiateur de la 2e croisade.

On lui attribue trois livres de visions : le **Scivias** (*Connais les voies du Seigneur* : catéchèse fondamentale), le **Liber vitae meritorum** (*Livre des mérites de la vie*) et le **Liber divinum operum** (*Livre des œuvres divines*), 77 œuvres musicales regroupées dans **Symphoniae Harmoniae Celestium Revelationum**, un drame liturgique (**Ordo virtutum**), deux œuvres décrivant des plantes et des soins : **Physica** (*Physique ou Neuf livres des subtilités des diverses créatures de la nature.*) et **Causae et Curae** (*Les causes et les remèdes*), six autres livres, 450 lettres et 58 homélies.

Elle meurt le 17 septembre 1179, à l'âge de 81 ans ... le jour qu'elle-même avait prédit !

### ❖ ÉDUCATRICE



*Hildegarde de Bingen et le moine Volmar, son secrétaire.  
Enluminure médiévale montrant l'abbesse recevant du ciel les visions qu'elle consigne sur des tablettes.*

Esprit étonnamment ouvert, Hildegarde veut pour ses moniales une formation variée : musique (elle conçoit la musique comme un remède ; chaque chanson est pour elle un rappel de l'harmonie céleste), danse, théâtre, enluminures, reliure, gravure, étude des plantes, travail manuel, lecture et copie de manuscrits, architecture...

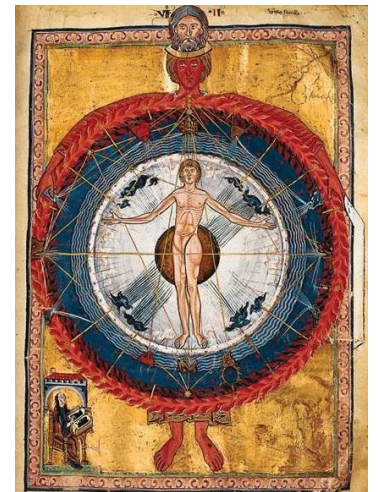
### ❖ MÉDECIN

Hildegarde croit en l'être humain, et vante son pouvoir. Pour elle, l'homme est le centre du monde et au centre du monde !

Elle se penche sur les moyens que l'homme peut trouver dans son environnement pour atteindre l'harmonie et met ses connaissances sur les plantes à vertus médicinales à la disposition des dizaines de milliers de pèlerins venus jusque dans son monastère !

900 ans plus tard, ses préceptes sont encore valables!

En psychologue avertie, elle ne cesse de répéter que le psychisme et le physique sont étroitement liés et cherche à rééquilibrer le système émotionnel en réglant les problèmes psychologiques, affectifs, qui sont à l'origine des troubles physiques.



C'est ainsi qu'elle soigne tous ceux qui viennent la voir ; d'aucuns crient au miracle (elle rend la vue à un jeune enfant, elle enlève une tumeur au cou d'une servante...). Mais en fait, sa thérapie consiste en conseils de modération, en soins par les plantes ou les minéraux, en préceptes de prévention et en prières.

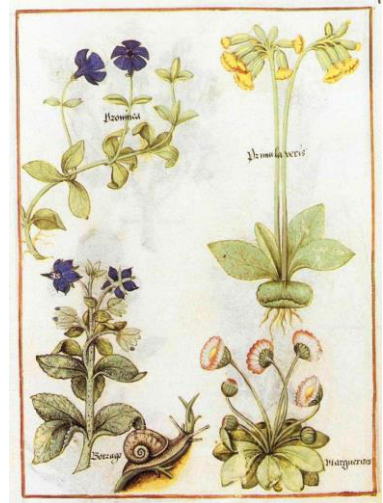
- Elle préconise par exemple la fabrication d'une lotion à base de toutes jeunes feuilles de pommier, dont la sève est bénéfique pour soigner les affections oculaires.
- Ceux qui souffrent de maux d'oreilles peuvent recueillir la sève issue des ceps de vigne au printemps (à la première taille) et la mélanger à un peu d'huile d'olive : ces gouttes instillées dans le conduit auditif en soignent l'inflammation.
- On peut essayer cette poudre contre la grippe qu'elle a expérimentée : on mélange 40 grammes de poudre de géranium (pélargonium), 35 gr. de poudre de pyrèthre et 26 gr. de muscade. A saupoudrer sur la salade ou dans la soupe.

Elle suscite bien sûr étonnement et méfiance ; mais devant sa simplicité et son savoir-faire, même son évêque reconnaît : « *Vous possédez, dirait-on, le secret de la guérison des âmes et des corps !* »

En fait, tous les ouvrages de l'abbesse reposent sur un précepte : l'univers détient de quoi préserver la santé des individus : « *Les êtres vivants, les animaux, les oiseaux, les poissons, les plantes et les arbres fruitiers recèlent d'extraordinaires ressources dont aucun homme n'a idée si elles ne lui ont pas été révélées par Dieu* » écrit Hildegarde dans la préface de son **Livre des œuvres divines**. C'est en ce sens que sa médecine constitue une sorte de pacte avec les forces de la nature.

## Les plantes médicinales

Elle utilise principalement une centaine de plantes, dont les propriétés thérapeutiques ont été confirmées par les scientifiques actuels : achillée millefeuille (les meilleures compresses stériles pour les plaies purulentes jusqu'à à guérir les blessures internes), ail (excellent désinfectant intestinal, efficace contre l'artériosclérose, le cholestérol etc.), ail des ours, angélique, arnica, bardane, basilic, bourrache, camomille, fenouil (qui soulage les migraines et rend joyeux), gentiane, géranium (herbe à robert) (très efficace contre les rhumes en le mélangeant au pyrèthre d'Afrique et à la noix de muscade), gingembre, hysope, lavande (qui contribue à « *donner une connaissance pure et un esprit pur* »), mauve, menthe (qui lutte contre la constipation), millepertuis, ortie, pissenlit, romarin, sauge, tilleul, thym, valériane etc.



**Les épices** ont aussi une action thérapeutique :

- les clous de girofle sont préconisés pour les acouphènes, l'hypertension, la goutte.
- La noix de muscade est bonne pour le cœur, « *elle purifie les sens et confère une claire intelligence* » écrit-elle.
- Quant à la cannelle, « *elle a de puissantes vertus...Elle réduit les humeurs viciées de l'organisme et assure des humeurs saines.* »

Hildegarde s'est préoccupée de l'usage bénéfique ou non de toutes ces plantes, conseillant l'emploi du cumin (associé au fromage particulièrement), mais déconseillant celui du gingembre, par exemple.

Femme apparemment très organisée, elle préconise dans son traité sur **Les causes et les remèdes** moult décoctions, infusions et cocktails pour les différents maux rencontrés dans la vie courante.

Ainsi « celui qui souffre d'une fièvre quotidienne prendra de l'origan, du camphre et de la dornella...les réduira en poudre qu'il mettra dans du vin chaud qu'il boira avant d'aller se mettre au lit et de dormir. »

Et pour ceux qui souffrent de mélancolie : « Piler 100 grammes de fleurs de mauve avec 200 grammes de fleurs de sauge. Mélanger avec 20cl d'huile d'olive ou 20cl de vinaigre de cidre. Laisser macérer. Filtrer. Se masser le front et les tempes avec cette lotion. »

Avec une grande connaissance de la pharmacopée, elle met en pratique tout ce que la nature peut offrir en matière de traitements, suivant, en cela, l'exemple d'Hippocrate (médecin du V<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, auteur du fameux *Serment* que prêtent les médecins avant d'exercer leur art) et de Claude Galien (autre médecin grec, du II<sup>e</sup> siècle de notre ère).

Mais on ne peut s'empêcher de penser qu'elle était en plus très inspirée, car comment savait-elle, par exemple,

- qu'avec de la poudre d'os de saumon, on peut remédier au déficit de calcium dans les dents ?
- que pour soigner les nerfs, il fallait conjuguer noix de muscade, épeautre et clous de girofle, l'efficacité en ayant été vérifiée de nos jours sur des enfants qui avaient des difficultés scolaires, faute de savoir se concentrer en classe ?

Ce qui paraît étonnamment moderne chez cette femme, c'est le fait qu'elle ne connaît pas de tabou, ce que l'on constate en lisant son examen systématique des organes, des différents états psychologiques et ses recommandations en matière d'hygiène (voir par exemple, dans *Les causes et les remèdes*, les passages consacrés à la stérilité, au plaisir chez la femme, chez l'homme, au flux menstruel, à la conception, à la ménopause etc.). Elle décrit tous ces sujets de manière scientifique, avec des métaphores ou des comparaisons appropriées ("*la tempête du plaisir se lève chez l'homme, tourbillonne en lui comme une meule, car ses reins sont comme une forge dans laquelle la moelle envoie du feu...*")

### Les minéraux purs et les métaux



Hildegarde donne la même valeur thérapeutique aux minéraux et métaux qu'aux plantes. En matière de lithothérapie, elle estime que la  **Pierre**  transmet son rayonnement, son énergie, soit par contact direct sur la peau (à proximité de l'organe atteint), soit à partir de recettes où eau/vin combiné(e) à une pierre chauffée au soleil provoquerait une synergie bienfaisante.

Elle parle de tous les effets bénéfiques de ces pratiques ; or, 850 ans plus tard, les homéopathes poursuivent et confirment leur véracité et la médecine hindoue utilise les pierres en fonction des « chakras », points énergétiques virtuels situés sur le corps humain (les indications données par Hildegarde correspondant à celles de l'« école » orientale) !

Elle donne des indications relatives à chaque pierre :

- l'**agate** stimulerait la perception des sons,
- l'**aigue-marine** aurait un effet protecteur...
- l'**améthyste** ouvre une brèche vers le futur des mondes ! Qui la porte sur soi devient un peu prophète,
- la **calcédoine bleue** calmerait la susceptibilité, l'énervement et les tendances colériques,
- le **cristal de roche** est conseillé pour les yeux, les problèmes de thyroïde et les dysfonctionnements cardiaques,
- le **diamant** étouffe le mal et la méchanceté,
- le **jaspe** stimule les fonctions sexuelles,

- l'**onyx** agit sur le cœur, la tristesse et la fièvre,
- le **saphir** soulage les migraines, les névralgies et favorise le sommeil,
- la **topaze** agit sur les émotions, et peut être considérée comme la "pierre de l'amour", mais soigne aussi les problèmes hépatiques,
- l'**émeraude** : « *Celui qui a des douleurs au cœur, dans l'estomac ou un point de côté doit porter une émeraude pour réchauffer son corps, et il s'en portera mieux. Mais si ses souffrances empirent tellement qu'il ne puisse plus s'en défendre, alors il faut qu'il prenne immédiatement l'émeraude dans la bouche, pour l'humidifier avec sa salive. La salive réchauffée par cette pierre doit être alternativement avalée et recrachée, et ce faisant, la personne doit contracter et dilater son corps. Les accès subits de la maladie vont certainement faiblir... »*

Sachant que l'organisme humain a besoin de certains minéraux et qu'une carence dans ce domaine peut provoquer des troubles chez l'individu, elle propose ce que, de nos jours, on nomme l'**oligothérapie** pour stimuler les défenses immunitaires de chacun. Elle pense, déjà à son époque, que la médecine préventive est indispensable !

- Ainsi l'**or**, en infimes quantités, lutte contre les infections ORL et les rhumatismes,
- le **cuivre** est puissamment antibactérien, anti-inflammatoire, conseillé dans le cas de rhumatismes, de problèmes articulaires... Pour ceux qui connaissent les douleurs de la goutte, elle prescrit de faire cuire du vin en rougissant une barre de cuivre que l'on trempe dedans ; ou bien de faire macérer de la limaille de cuivre dans du vin ou du vinaigre !

Enfin, il faut aussi parler de l'**argile** auquel Hildegarde recourt souvent. Elle l'appelle « la terre verdâtre » et l'utilise pour sortir un homme de sa torpeur ou de sa paralysie. En externe, l'argile soulage et peut guérir contractures musculaires, foulures, problèmes respiratoires. En interne, par voie buccale, elle lutte contre les ennuis digestifs, hépatiques ou intestinaux.

Les ouvrages médicaux d'Hildegarde de Bingen, les seuls au XII<sup>e</sup> siècle, constituent une véritable encyclopédie des connaissances du temps en matière de sciences naturelles et de médecine :



- ✓ **Physica**, traité scientifique, en 9 livres, appelé aussi "*Liber simplicis medicinae*", qui inventorie 513 animaux, plantes, éléments, métaux et pierres avec la mention de leurs propriétés médicinales ;

- ✓ **Causae et curae**, (*Les Causes et les remèdes*) traite de la santé et des maladies humaines.

Bien sûr, on est parfois obligé de faire le tri dans les notions évoquées, le contexte historique ayant changé. On ne parle plus de formules magiques à prononcer en même temps que l'on prend tel ou tel remède, ou d'envoûtement à combattre, mais le point de vue d'Hildegarde étant très souvent celui du bon sens, on peut largement écouter ses directives, d'autant que ses remèdes sont très souvent d'ordre préventif.

D'ailleurs le Docteur Gottfried Hertzka (1913-1997), dans son livre « **Voilà comment Dieu guérit : la médecine de Ste Hildegarde, nouvelle méthode de guérison** » affirme avoir pratiqué son expérience médicale pendant 40 ans avec plus de 500 remèdes et méthodes de traitements hildegardiens et avoir vu ses effets couronnés de succès pour des milliers de patients

## ❖ DIÉTÉTICIENNE

Pour Hildegarde, rester en bonne forme consiste d'abord à rétablir son unité intérieure (alliant physique, psychique et spirituel). La santé, pour elle, est en effet un équilibre.

Pour cela il faut respecter « le juste milieu », c'est-à-dire avoir le sens de la mesure en tout... Elle préconise ainsi la régularité d'une « cure » faite de jeûne, de marche et de méditation, pour retrouver la stabilité de sa santé.

C'est aussi manger des fruits sains, issus d'arbres plantés au bon moment. Elle consacre donc un certain nombre de pages aux plantations et aux récoltes, souvent liées aux cycles lunaires, dans les livres cités précédemment, *Physica* ou *Causae et curae*.

De plus, les recettes qu'elle préconise utilisent des éléments simples comme l'huile d'olive, le vin, le vinaigre, le pain, le miel...

Le monastère de Bingen est situé dans des vignobles, en Rhénanie, et l'utilisation du **vin** est courante au XII<sup>e</sup> siècle. Mais ce vin est alors coupé d'eau et additionné d'aromates et de miel, ce qui lui évite de tourner trop rapidement (c'était d'ailleurs la manière de faire des Romains!). Pour Hildegarde, « *le vin est le sang de la terre, et s'il est à la terre ce que le sang est à l'homme, il a une sorte d'affinité avec le sang humain. C'est ainsi qu'il transmet sa chaleur...jusqu'à la moelle où il déploie un réchauffement intense.* »

Elle se méfie de l'eau des puits, polluée pour plusieurs raisons. Aussi juge-t-elle plus sain de boire du vin ! D'ailleurs elle fait preuve aussi de modernité en étant une des premières à prescrire de faire bouillir l'eau avant de s'en servir !

Outre le vin, elle valorise aussi l'**hydromel** (obtenu après fermentation de miel dans de l'eau) et la bière « *qui donne au visage un teint frais, de par la force et la bonté de ce breuvage aux sucs de céréales (cervoise).* » Elle la prescrit dans certains régimes, pour les affections pulmonaires notamment...

Elle emploie le **vinaigre** un peu partout, tant ses propriétés sont nombreuses, actives et efficaces. Le vinaigre de cidre, qu'elle préfère, contient des minéraux et des vitamines (en plus de l'acide acétique) qui combattent les digestions difficiles, le hoquet, les migraines etc. ! Il agit comme un rééquilibrant de l'organisme, un désinfectant et un antibactérien, affirme-t-elle...

Il semble, d'après ses écrits, qu'elle connaisse aussi les vertus de l'**huile d'olive**, l'opposant aux défauts des graisses animales, et nombre de ses recettes en comportent, comme les **Galettes au cumin**, qui réduisent les états nauséux.

Il faut réduire en poudre 10 grammes de cumin, 3 gr. de poivre et 10 gr. d'anis vert, que l'on mélange à 50 gr. de farine de froment, 100 gr. de farine de seigle, un jaune d'œuf, une cuillerée d'huile d'olive, une pincée de sel et un peu d'eau ; la préparation est alors mise sur une plaque beurrée et cuite au four !

Soucieuse de l'équilibre alimentaire de chacun, elle vante les propriétés des **légumes secs** pour leurs oligo-éléments et leurs vitamines, et leur trouve des vertus diverses. Si elle se méfie de l'effet des petits pois et des lentilles sur l'organisme, elle vante les effets positifs des haricots (dont le bouillon, par exemple, est excellent pour les affections rénales) et des pois blancs (pois chiches) préparés en purée, après avoir ôté la petite peau qui donne des flatulences.

Elle évoque aussi d'**autres légumineuses** comme le **millet**. Pour elle, leur principal mérite est de réguler le système nerveux.

Dans *Le Livre des subtilités des créatures divines*, elle préconise aussi la consommation régulière de l'**épeautre**, sachant qu'il contient une quantité de magnésium supérieure à celle des autres céréales ; il favorise le sommeil, la détente : « *L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains...Il donne du courage et met de la joie au cœur. Il génère du sang de qualité et la grâce d'une belle humeur* » affirme-t-elle. Elle indique même dans son traité que les coussins et matelas pour bébés, rembourrés d'épeautre, leur assurent calme et détente !

Elle n'oublie pas non plus, pour le bien de l'organisme, de parler des bienfaits de la **châtaigne** et de sa farine ; elle recommande ainsi de manger des châtaignes cuites pour la bonne santé cérébrale et pour tonifier les nerfs. Elle présente, avec son miel de châtaignes, un remède contre les maux de foie... La purée de châtaignes est particulièrement indiquée pour soigner les ulcères.

Toutes ces vertus curatives des fruits et des légumes frais, des fruits secs aussi (les amandes sont recommandées aux malades du poumon!), l'usage correct qu'il faut observer dans l'utilisation des herbes médicinales, les effets bénéfiques de la viande, du foie, du poisson, bref, tous les principes rappelés par Hildegarde et qui nous semblent émaner du bon sens, ont été redécouverts après la deuxième guerre mondiale par le Docteur Gottfried Hertzka, de Constance, qui les a appliqués avec succès à ses malades.

La philosophie d'Hildegarde passe par la bonne humeur (au sens propre!) et la gaieté. Elle condamne la *mélancolie* (= humeur noire, en grec), et donne des remèdes qui rendent joyeux, ce qui est un gage de santé !

## CONCLUSION

Comment ne pas être touché par cette femme exceptionnelle, exaltant la vie de toutes les manières possibles ?

Encouragée par Bernard de Clairvaux, elle a été considérée comme un phare spirituel par ses contemporains. Vers elle se sont tournés papes, cardinaux, évêques, rois et laïcs. Ainsi, elle est intervenue dans les plus grands conflits religieux et politiques de son temps.

En tant qu'abbesse, son autorité, sa célébrité et sa puissance créatrice ne cessèrent de s'étendre.

Elle a su évoluer dans la société politique de son temps tout en se consacrant à la médecine, à l'éducation de ses sœurs du cloître, à la musique, à l'enluminure, à l'écriture...

Toute son œuvre souligne la nécessaire complémentarité homme-femme pour la fécondité de l'humanité. Elle donne les bases d'un « sain féminisme », comme le dit Pierre Dumoulin dans son livre ***Hildegarde de Bingen, Prophète et docteur pour le troisième millénaire***, un féminisme qui n'est pas « revendication des droits de l'autre, mais affirmation d'une égalité où les différences sont perçues comme richesses réciproques. »

Partout son œuvre d'humaniste, éblouissante, unique, géniale, suscite une prise de conscience dans tous les domaines qu'elle a imprégnés d'une vie qui dépasse les talents ordinaires de l'homme, que ce soit dans la littérature, la musique, la médecine, la correspondance, l'homélie, les miniatures, l'architecture...

Et c'est en cela qu'elle est d'une grande modernité, car elle a pressenti comment l'être humain pouvait réconcilier ses contraires pour trouver une harmonie en accord avec la nature.

Comme elle, nous devons avoir foi en l'être humain et croire en ce qu'elle affirme :

*« Il n'est aucune créature qui ne possède quelque rayon, semence, fleur ou bien beauté : autrement ce ne serait pas une créature. »*

C'est pourquoi pour nous encore, elle reste dans ses prises de position, son engagement, ses interventions et ses audaces, d'une modernité remarquable !

### **Pièces jointes :**

- **Document donné lors de la conférence (biographie, bibliographie, discographie).**
- **Recettes**