

## **Compte-rendu de la conférence du 8 avril 2016**

### **Hildegarde de Bingen, sa spiritualité, son œuvre et ses conseils sur la santé**

Parallèlement à son métier de sage-femme, Emmanuelle de Saint Germain s'est formée auprès de la Maison de Sainte Hildegarde, ainsi qu'à l'Université de Paris V où elle a passé un diplôme de phytothérapie et d'aromathérapie. Installée à Orsay elle anime des ateliers pratiques sur Hildegarde de Bingen. Nul n'était donc mieux placé qu'elle pour parler avec passion, s'appuyant sur un diaporama riche d'enluminures de Hildegarde de Bingen, de cette abbesse, canonisée puis déclarée Docteur de l'Eglise en 2012, dont l'œuvre colossale comprend, entre autres, des conseils sur l'alimentation, sur la prévention et la guérison de nombreuses maladies chroniques.

Née en 1098, dixième fille d'une famille de la petite noblesse de la région de Mayence (Allemagne) elle rentre à 8 ou 12 ans au monastère bénédictin de Disibodenberg, prononce ses vœux à 16 ans puis est élue abbesse à 34 ans. Dès l'âge de 5 ans elle a de nombreuses visions qui nourrissent son esprit et elle en parle autour d'elle, ce qui suscite émerveillement mais aussi méfiance. A 8 ans elle décide de ne plus parler de ses visions et ce n'est qu'à 42 ans qu'elle se confie au moine Volmar qui lui conseille d'écrire.

### **Hildegarde Bingen, écrivain, peintre, musicienne et naturaliste**

#### **Œuvre théologique**

Le premier livre qui relate les visions d'Hildegarde de Bingen, illustré par 35 miniatures, est le *Scivias* (en latin, *connais les voies*) consacré au salut de l'homme. Ce livre est tout à fait bien perçu par la grande figure spirituelle de l'époque, Bernard de Clairvaux, ainsi que par le pape Eugène III au synode de Trèves. Le deuxième livre est le *livre des mérites de la vie* qui décrit les vices mais aussi les vertus de l'homme, 35 en tout dont amour, humilité et paix, qui doivent l'élever vers Dieu. Le troisième est le *livre des œuvres divines*, où l'Esprit tient le cosmos, où la Terre est ronde, où l'homme est au centre du monde. Dans l'une de ses enluminures, plusieurs siècles avant Léonard de Vinci, elle représente l'homme aux bras étendus au centre du cosmos. Pour elle, il doit louer Dieu pour sa création, ne pas la saccager, ce dont se plaignent déjà les 4 éléments de la Planète. L'homme est grand par l'énergie de son âme, il est le jardinier du monde, il est la clôture des merveilles de Dieu.

#### **Œuvre musicale**

Hildegarde de Bingen est compositrice et crée la *Symphonie de l'harmonie des révélations célestes* avec 77 chants liturgiques, dont la conférencière nous donne un aperçu. Elle crée un opéra, *le Jeu des Vertus*. Pour elle, la musique est l'expression de la beauté de la création.

#### **Œuvre scientifique et médicale**

Hildegarde de Bingen écrit le *Physica*, livre scientifique consacré à la matière minérale (pierres) et organique (plantes, arbres, animaux), ainsi que *Causae et curae*, livre de médecine sur les causes et les remèdes des maladies.

### **Hildegarde Bingen, fondatrice et organisatrice**

Afin de se dégager de la dépendance du Père Abbé de Disibodenberg, Hildegarde de Bingen entraîne ses moniales dans la construction du monastère de Rupertsberg près de Bingen ; 15 ans plus tard en 1165 elle reprend une seconde abbaye à Eibingen. Les deux couvents qu'elle administre, sont séparés par le Rhin qu'elle traverse donc fréquemment en barque.

### **Hildegarde Bingen, ses miracles, ses voyages et son influence en Europe**

Trente-cinq miracles ont été répertoriés, dont la guérison d'un enfant aveugle, ce qui animera pendant des siècles la ferveur populaire en Allemagne. D'autre part, Hildegarde de Bingen conseille successivement trois papes, de nombreux évêques, des abbés, des comtes, le roi d'Angleterre. Elle se bat contre les antipapes,

les cathares et tient tête à l'empereur Frédéric Barberousse. De 60 à 72 ans, elle effectue 4 voyages missionnaires, visite communautés et monastères et prêche du haut de la chaire de nombreuses cathédrales.

### **Les cinq piliers de la santé selon Hildegarde de Bingen**

#### **L'alimentation**

Elle doit être source de joie en conférant trois forces essentielles : la viridité (l'énergie de l'Esprit Saint transféré à l'homme et à la nature), la subtilité et la discrétion (ou tempérance). Parmi les aliments préconisés par Hildegarde de Bingen, on trouve en premier lieu l'épeautre qui contient des acides aminés comme le tryptophane que nous métabolisons en sérotonine puis en mélatonine, appelée plus communément hormone du sommeil. La liste des aliments conseillés, sans être exhaustive, comprend le fenouil, le céleri, les betteraves, les navets, l'ail, les châtaignes (qui amènent l'homme à sa juste mesure), le pyrèthre (aide la digestion, antipaludéen), le psyllium (qui réjouit l'esprit de l'homme), les épices de la joie (cannelle, noix de muscade, clou de girofle, galanga).

#### **Les remèdes**

Les remèdes internes relèvent des aliments comme l'achillée millefeuille (cicatrisation), le vin de persil (vasodilatateur coronarien), le vin de galanga (anti-inflammatoire), le sivesan (mélange de plantes et d'épices en poudre), l'électuaire de poires au miel et fenouil (assainissement intestinal), l'élixir de lentilles d'eau (renforce l'immunité grâce à l'équivalent de la spiruline). Les remèdes externes sont les crèmes, les compresses, la peau de blaireau, les pierres comme la calcédoine.

#### **La détoxination**

Hildegarde de Bingen préconise une diète végétalienne à l'épeautre contre les maladies chroniques, les addictions, la fatigue, ainsi que le sauna, les bains parfumés, massages et ventouses.

#### **L'hygiène de vie/l'équilibre de vie**

L'oxygénation, l'activité physique, le sport (natation..) participent à l'équilibre de vie. Le lavage de la langue, des yeux à l'eau froide font également partie de l'hygiène de vie.

#### **La foi**

Pratiquer les vertus, rendre grâce à Dieu et avoir foi au Christ aident à l'Unité du corps, de l'âme et de l'esprit.

En résumé l'œuvre d'Hildegarde de Bingen allie le spirituel, le scientifique et l'art de vivre. Sa vision holistique de l'homme lui a permis de donner des conseils sur l'alimentation et la santé d'une actualité remarquable, bien que transmis il y a presque 900 ans! Pour connaître le titre de nombreux ouvrages préconisés par la conférencière, reportez-vous à la rubrique « Pour aller plus loin » de ce site.