

Huit siècles après, un nouveau départ...

Du Moyen Age à aujourd'hui, Hildegarde de Bingen a de quoi surprendre et dérouter par le contenu de ses écrits ! De la musique à la psychologie, en passant par des formules de plantes uniques au monde, il se pourrait bien qu'une solution naturelle soit à découvrir ou redécouvrir !

L'homme a toujours cherché des solutions pour maintenir et préserver sa santé. C'est en Europe, au Moyen Age, qu'une abbesse allemande rédige *Causae et Curae*, livre dans lequel elle transmet de nombreuses recettes naturelles.

Comme la Chine a la médecine chinoise, l'Inde la médecine ayurvédique, en Europe, nous avons la médecine d'Hildegarde ! C'est la seule source de médecine traditionnelle européenne à ce jour...

Redécouvert au XX^e siècle par le Dr Gottfried Hertzka, premier médecin allemand ayant appliqué les principes de la médecine d'Hildegarde, ce manuscrit écrit en latin a été retranscrit en termes plus actuels et expérimenté sur de nombreux patients avec succès !

Redécouverte de ses écrits

Pour encore bien des personnes, Hildegarde de Bingen est souvent considérée comme une musicienne ou encore un personnage important de l'époque médiévale, et c'est à peu près tout ! Plus récemment, on la redécouvre et de nombreux livres sont édités depuis qu'elle a été nommée Docteur de l'Eglise en octobre 2012.

Bien qu'ils soient issus du Moyen Age, ses écrits possèdent un bel esprit souvent très actuel, voire avant-gardiste. Prenons pour exemple ce qu'elle dit sur le blé : « *La farine de blé blanche et ses produits dérivés, pain, nouilles, gâteaux, affaiblissent l'homme et le rendent malade.* » Comme on le sait aujourd'hui, il est recommandé de consommer les céréales complètes ou semi-complètes pour leur richesse en vitamines et minéraux. On ne peut que constater l'état de santé des personnes soumises à une alimentation raffinée, le bilan n'est pas très brillant !

C'est de cette observation et aussi grâce à la finesse de sa plume que l'on découvre un monde fascinant, où parfois nos certitudes sont remises en cause...

Tout ce savoir nous vient du Dr Gottfried Hertzka, aujourd'hui décédé, qui découvre,



Reliques de sainte Hildegarde. Bien qu'ils soient issus du Moyen Age, ses écrits possèdent un bel esprit souvent très actuel, voire avant-gardiste.

vers 1938, ses écrits en latin et commence à élaborer des remèdes décrits par Hildegarde à l'aide d'un ami pharmacien dans les années 1955. Très vite, il est critiqué pour sa pratique médicale, mais plus la critique est forte, plus les résultats positifs s'enchaînent ! Ce qui l'encourage vivement à continuer.

En France et dans le monde

En France, on a redécouvert les écrits d'Hildegarde grâce à un pionnier, le naturopathe Daniel Maurin, aujourd'hui décédé. Mais ses écrits lui ont survécu, et de nombreuses personnes ont continué à utiliser les recettes d'élixirs, de baumes qu'il avait retranscrites en français...

C'est surtout dans les pays de langue allemande que le développement a été le plus spectaculaire, surtout en Allemagne avec la création de plusieurs associations et en Autriche, où le nombre de sympathisants d'Hildegarde augmente chaque année.

C'est lors de la nomination d'Hildegarde de Bingen comme Docteur de l'Eglise que l'on a pu mesurer l'ampleur désormais mondiale de sa reconnaissance. Lors de la cérémonie, qui s'est tenue sur la place Saint-Pierre à Rome, flottaient des drapeaux du monde entier, des Italiens, des Congolais, des Allemands, des

Autrichiens, des Polonais, des Espagnols, des Français, des Américains...

Des produits hildegardiens en France

Une ligne de produits a été créée en Allemagne et en Autriche. Deux gammes sont maintenant commercialisées en France depuis sept et quinze ans environ. Ces produits connaissent un vif succès dans les pays francophones et germaniques.

Cette ligne reste fidèle aux écrits originaux d'Hildegarde, même si parfois certains ingrédients restent difficiles à se procurer. En effet, dans le baume à la violette par exemple, elle recommande de mettre de la graisse de chèvre (moins facile à trouver que l'huile d'olive, à notre époque). Cela dit, la plupart de ses recettes sont tout à fait faciles à mettre en œuvre et sont parfois même tellement simples que l'on peut douter du résultat. Et pourtant !

Vous aurez peut-être l'occasion d'essayer certains produits ; on les trouve de plus en plus dans les magasins bio, en épicerie fine. Certains occupent carrément un rayon entier !

On connaît maintenant Hildegarde de Bingen de plus en plus en France et la gamme des produits fabriqués selon ses préceptes est également très demandée !

AQUANATURA
Le linge de maison en coton Biologique certifié LMD

Aquanatura, crée en septembre 2002, est une petite société indépendante qui propose des alternatives à la consommation textile actuelle. Aquanatura est spécialisée exclusivement en textiles coton Bio certifié.

- Linge de bain en éponge moelleuse (gants, serviettes, poignoirs...)
- Linge de lit en toile douce (taies, drap housses, housses de couette...)
- Vêtements détente zen en maille confortable (pantalons, tuniques, sweats, tee shirts...)

En vente dans les magasins Biologiques, sur les foires et salons Bio et par correspondance.

Aquanatura • BP 24 • 59870 Marchiennes • Tél./fax : 03.27.86.77.54
• infos@aquanatura.fr • www.aquanatura.fr

5529F169

GEOBIOLOGIE
Médecine des lieux pour une meilleure qualité de vie.

FENG SHUI
Harmonisation de l'habitat : les clés de la réussite.

COACHING
Relation d'aide en développement personnel et coaching d'entreprise.

CHRISTINE FAGEOT
Consultation Expertise
Conférence Formation

synergie FENG SHUI

Contact
www.synergie-fengshui.com
christine.fageot@wanadoo.fr
tel : 06 82 00 50 20

7599F202

Naturopathie
(équivalent cursus allemand)

Rennes (35) week-end
> Rentrée possible toute l'année

Vannes (56) semaine
> Rentrée Janvier 2016

Formations Hildegarde de Bingen

Conseiller(e) Hildegardien
par correspondance
ou sur 10 mois
(reentrée en mars 2015 Vannes 56)

ih INSTITUT HILDEGARDIEN
Renseignements : 02 97 62 85 81
www.institut-hildegardien.com

1603F251



Un véritable mouvement se propage autour de sainte Hildegarde. En témoigne l'augmentation des séjours de remise en forme selon les préceptes hildegardiens.

On trouve trois fournisseurs principaux situés dans le nord et l'ouest de la France, où la gamme est assez large : de l'épeautre non hybridé sous toutes ses formes (farine, pâtes, grain, semoule, vermicelles...) à la gamme de produits naturels (élixirs, baumes, huiles, mélanges originaux à base de plantes, comprimés, gélules, pierres, plantes séchées, etc.).

Un véritable mouvement

On peut considérer qu'un véritable mouvement spontané hildegardien se propage à travers toute la communauté francophone ; on peut aussi mettre en parallèle cet engouement avec la recherche de produits naturels sans effets secondaires.

Encore une fois, la reconnaissance d'Hildegarde comme Docteur de l'Eglise a permis aussi à de nombreuses personnes de découvrir son œuvre dans son ensemble, et pas seulement l'aspect alimentaire ou encore médical.

De plus en plus de médecins s'intéressent à l'approche d'Hildegarde de Bingen et se forment au sein de l'Institut hildegardien... C'est véritablement encourageant pour l'avenir de la médecine d'Hildegarde en France !

D'autres initiatives existent en France, notamment avec l'association présidée par le Dr Philippe Loron : Université Sainte-Hildegarde. Un premier congrès international a eu lieu l'année dernière à Paray-le-Monial à son initiative : plus de 800 personnes ont fait le déplacement ! On voit à travers cet exemple qu'il y a bel et bien une réelle attente et un besoin d'information toujours plus croissant.

Trouver un thérapeute hildegardien

Il n'existe pas, pour l'instant, de liste officielle de thérapeutes hildegardiens ; quelques naturopathes se sont formés à l'Institut hildegardien et proposent des ateliers ou encore des consultations, mais cela reste encore marginal !

Cela devrait toutefois changer dans les années à venir, car il existe un engouement pour la formation de naturopathe hildegardien. Ce cursus propose, en France, l'équivalent allemand du *Heilpraktiker* en deux ou quatre ans. Le futur élève se forme aux bases de la médecine classique, de la naturopathie, de la phytothérapie, de l'aromathérapie, tout en incluant l'approche globale de sainte Hildegarde.

Ce regard holistique acquis, les naturopathes utilisent les mêmes outils que leurs homologues allemands, comme l'utilisation des ventouses spécifiques à Hildegarde de Bingen, son alimentation, ses remèdes naturels...

Pour ceux qui souhaitent se former plus simplement pour donner un conseil en magasin bio ou encore devenir un relais local, il existe la formation de conseiller hildegardien. Ce cursus destiné à tout public permet en quelques mois d'acquérir les bases et de formuler un conseil simple.

Huit siècles après...

Depuis le XII^e siècle jusqu'à aujourd'hui, Hildegarde de Bingen a réalisé un beau parcours si l'on regarde son cheminement !

Médecine européenne à part entière, elle doit encore cheminer pour se faire une place en France, mais lorsque l'on voit les résultats positifs de ces mélanges de plantes, on ne peut qu'être confiant pour l'avenir. Des témoignages abondent dans ce sens et encourageant tous les acteurs de la filière.

De belles initiatives existent aussi un peu partout en France et dans le monde (Afrique, Asie, Etats-Unis, Europe), des projets fleurissent tous azimuts.

Une chose est sûre, Hildegarde de Bingen n'a pas fini de nous étonner par la profondeur de ses écrits... ■



› Méloody Molins.
Directrice de l'Institut hildegardien,
naturopathe Heilpraktikerin.

L'Institut hildegardien

Il n'existe pour le moment qu'une seule école francophone spécialisée dans l'approche d'Hildegarde de Bingen, située en Bretagne.

Elle propose des cours de naturopathie en week-end et bientôt en semaine à partir de janvier 2016. Mais également des stages de cuisine, des cours de conseiller hildegardien et un volet « remise en forme » comprenant des séjours à thèmes : détox, relaxation ou même culturel.

Nombre de stagiaires découvrent cette approche de bien-être par une semaine de remise en forme et souhaitent ensuite se former pour une activité professionnelle.

Pour le moment, il y a plus de demandes que de praticiens formés, c'est un secteur porteur qui ne demande qu'à se développer !

Institut hildegardien
Espace Jules-Verne
10 C, rue Joseph-le-Brix - 56890 Saint-Avé
Tél : 02.97.62.85.81
Site : www.institut-hildegardien.com

Hildegarde pour les débutants

Ce livre s'adresse à toutes les personnes souhaitant mettre en pratique ou découvrir l'approche complète de sainte Hildegarde de façon simple et concrète !

Ed. Institut hildegardien. Livre à paraître début 2015. A réserver dès maintenant auprès de l'Institut.



www.pediakid.com

**QUI DIT
maux de l'hiver
DIT PEDIAKID**

**PEDIAKID®
Immuno-Fort**

Aide à soutenir l'ensemble des défenses de l'organisme
(Cuivre, Vitamine C, Echinacée)

Au concentré naturel de baies de Myrtille

LE RÉFLEXE 100% NATUREL DES MAMANS.
DISPONIBLE EN MAGASINS BIOLOGIQUES, PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.
ACL 2051510

LABORATOIRES
INELDEA

0314 PEDIA BC