HILDEGARDE DE BINGEN, UNE FEMME VISIONNAIRE !

Hildegarde de Bingen, abbesse, médecin, musicienne, psychologue, était une femme remarquable par son talent dans des domaines aussi variés que complexes. Ses écrits inspirés sont toujours autant d'actualité : formules de plantes, tisanes, boissons… Des mélanges presque millénaires et qui pourtant répondent à des problématiques très actuelles. Un enseignement, une philosophie, une hygiène de vie, Hildegarde de Bingen est à l'origine d'une démarche naturelle européenne comparable à l'Ayurveda ou à la médecine chinoise.

Le moyen-âge est perçu aujourd'hui par nos contemporains comme une période souvent obscure de l'histoire. Cette période regroupe presque 10 siècles, il est donc difficile d'évaluer au XXIe siècle ce qui s'est réellement déroulé aux XIe siècle et XIIe siècle, durant lesquels elle a majoritairement vécu. Ce que l'on sait, c'est que vers le Xe siècle, l'éducation se structure petit à petit dans des écoles monastiques. Hildegarde de Bingen a bénéficié de cet enseignement dès l'âge de 8 ans ; une chance exceptionnelle pour une femme de son époque de savoir lire et écrire, tout autant que d'apprendre la musique.
Hildegarde de Bingen est sans aucun doute une avant-gardiste qui a su transmettre à travers ses écrits un savoir exceptionnel reconnu aujourd'hui dans le monde entier. C'est en 1141 qu'elle va commencer à rédiger l'une de ses plus grandes œuvres : le *Scivias*. Aidée par un fidèle moine appelé Wolmar qui sera son secrétaire, elle rédigera douze livres regroupés en quatre grandes parties. On retrouve parmi ceux-ci un livre de médecine, un livre de musique, un livre de psychologie et différents textes religieux. Vers la fin de sa vie, elle effectuera quatre voyages, dont un en France, pour partager son enseignement et prêcher sur le parvis des cathédrales. Le 17 septembre 1179 marque la fin de sa vie, Hildegarde de Bingen est alors âgée de 81 ans.

Hildegarde devient Docteur de l'Eglise

Hildegarde de Bingen est devenue officiellement « Sainte Hildegarde » en mai 2012, bien que quatre tentatives aient été faites au moyen-âge notamment en 1244 par le pape Innocent IV. Elle a été déclarée peu après « Docteur de l'Eglise », le 7 octobre 2012 exactement, par le pape Benoît XVI. L'Eglise reconnaît que Sainte Hildegarde a apporté un savoir exceptionnel dans le domaine de la théologie. Notons que seules trois autres femmes ont ce titre !

C'est au XXème siècle que l'aventure des conseils d'Hildegarde de Bingen commence véritablement grâce au Dr Hertzka, un Autrichien au grand cœur. Celui-ci se voit offrir par son oncle le livre d'Hildegarde de Bingen *Causae* et *Curae* . Fasciné, il commence après la seconde guerre mondiale à mettre en pratique les recommandations d'Hildegarde de Bingen avec beaucoup de succès. En 1983, le Dr Hertzka cherche en vain un successeur, il est déjà âgé de 70 ans.
Ce sera finalement le Dr Strehlow qui prendra la suite de son cabinet près du lac de Constance en Allemagne. Les deux amis écriront de nombreux livres ensemble. Ils créeront également une association.

Développement en France

C'est grâce à Daniel Maurin, naturopathe aujourd'hui décédé, que l'approche d'Hildegarde de Bingen va se développer en France dans les années 1980-1990. Après son ouvrage intitulé Sainte Hildegarde, la santé entre ciel et terre viendra la commercialisation des produits par différents fournisseurs spécialisés. Le grand public commence à s'y intéresser et à tester les recettes recommandées par Hildegarde de Bingen…Un peu plus tard, la rédaction de plusieurs articles dans des magazines grand public achève de populariser cette approche !

C'est ainsi que le développement français a été spectaculaire ces dernières années. Aujourd'hui, de nombreuses initiatives en France et dans le monde fleurissent afin de faire connaître

l'œuvre d'Hildegarde de Bingen dans toutes ses dimensions. L'aventure se poursuit également sur tous les continents!

Les préceptes d'Hildegarde

Visionnaire, Hildegarde de Bingen place l'homme au cœur de l'univers et explique l'importance d'une vision holistique de la santé (corps, âme, esprit). L'activité physique, le repos, l'importance de la méditation et de l'alimentation, la pensée positive, tout ceci participe à l'équilibre de notre santé nous rappelle-t-elle ; il suffit pour cela d'observer une bonne hygiène de vie et des fondamentaux naturels afin de rester en bonne santé.
Le Dr Wighard Strehlow, naturopathe allemand, spécialiste et référent international d'Hildegarde de Bingen a résumé les préceptes d'Hildegarde de Bingen en six règles d'or à observer pour conserver sa santé ou pour se donner les moyens de la retrouver naturellement. Cette hiérarchisation permet de mieux comprendre comment prendre soin de sa santé au XXIème siècle tout en s'appuyant sur des écrits en latin et datant du XIIèmeIe siècle !

1. Donner d'abord la priorité aux solutions naturelles, en cas de problème de santé

A l'heure où l'on se pose la question des effets secondaires de certains médicaments, il apparaît clairement que prendre soin de soi et de sa famille à l'aide de produits naturels peut être une alternative intéressante pour le bien-être. La prévention est également au cœur de l'approche d'Hildegarde de Bingen: la détoxification, très à la mode aujourd'hui, était déjà décrite et préconisée ainsi que le jeûne. Une vision très naturopathique avant l'heure.

2. Proposer des solutions naturelles indissociables de la diététique

Les allégations diététiques d'aujourd'hui sont claires : « manger cinq fruits et légumes chaque jour ». Hildegarde de Bingen a mis au point une diététique qui allie santé et plaisir de la table. Elle associe en effet les épices aux céréales, légumes et légumineuses. Cela donne une cuisine savoureuse aux accents toniques et exotiques avec des épices comme le galanga, le cumin, la cannelle, la muscade, le clou de girofle et bien d'autres... Prendre des plantes pour soulager un symptôme sans changer son alimentation, c'est tout simplement oublier que « l'on est fait de ce que l'on mange » ! Il est donc logique qu' Hildegarde de Bingen propose de corriger les mauvaises habitudes alimentaires et surtout de les adapter en fonction des faiblesses constatées.

3. Equilibrer repos, activité et méditation

Pour une abbesse, cela semble évident. Pour nous contemporains cela le semble moins ! Méditer et prier est une affaire personnelle. Une étude de l'université de Yale aux Etats-Unis démontre pourtant que ces techniques calment l'activité du cerveau [1]. C'est une bonne nouvelle! En diminuant les pensées orientées vers le passé ou vers le futur qui nous encombrent l'esprit, nous pouvons agir grandement sur le stress. Méditer et vivre l'instant présent semble donc meilleur pour notre santé. La science le confirme aujourd'hui.

4. Equilibrer les heures de sommeil et de veille

Les français manquent de sommeil et cela a un impact négatif sur leur qualité de vie. Selon une étude parue dans le journal Sleep Medicine en août 2016 qui a analysé 153 études sur le sommeil comprenant en tout plus de 5 millions de personnes, une durée de sommeil courte est associée à une plus grande mortalité (c'est le lien le plus fort trouvé), au diabète, à l'hypertension, aux maladies cardiovasculaires et à l'obésité [2]. On peut donc très simplement prendre le temps de lire avant de se coucher pour s'endormir naturellement. Il est conseillé également de se coucher tôt pour harmoniser notre rythme de vie.

5 Effectuer une détoxification

Prendre des mélanges de plantes pour nettoyer le foie, les reins, est une habitude commune à presque toutes les cultures du monde aux moments des changements de saison. Hildegarde de Bingen n'est pas en reste. Elle conseille notamment une boisson à l'absinthe à prendre de mai à octobre afin de nettoyer les émonctoires. Elle préconise également l'élimination des substances viciées du sang, de la lymphe et du tissu conjonctif en recommandant la pratique des ventouses et du prélèvement hildegardien [3].

6 Harmoniser nos pensées

Transformer nos pensées négatives en pensées positives pour soutenir nos défenses immunitaires et agir puissamment sur notre âme, c'est ce que nous transmet Hildegarde de Bingen. Sans ce changement ou cette attention quotidienne, les soucis, les tracas de la vie courante nous entraînent inexorablement vers des troubles de la santé tandis que les pensées positives comme la joie, l'amour préservent notre capital. Ces forces puissantes sont faciles à mobiliser tout au long de la journée. On peut aussi se donner un coup de pouce dans les moments difficiles en prenant un « biscuit de la joie »[4].
Du moyen-âge à aujourd'hui, l'œuvre d'Hildegarde de Bingen reste d'une actualité brûlante et déconcertante. Comment expliquer un point de vue si pertinent ? Une œuvre si complexe qui mobilise aujourd'hui des spécialistes dans des domaines très différents ?

Visionnaire et inspirée, elle l'était sans aucun doute ! Son œuvre singulière n'a pas fini de nous surprendre...

Mélody Molins
Directrice de l'Institut hildegardien
1er centre francophone
Auteure et conférencière.

Références

[1] *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity*, Judson A. Brewer, Patrick D. Worhunsky, Jeremy R. Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber, and Hedy Kober, PNAS December 13, 2011 108 (50) 20254-20259; https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108. Edited by Marcus E. Raichle, Washington University in St. Louis, St. Louis, MO, and approved October 4, 2011 (received for review July 22, 2011)
[2] Itani O, Jike M, Watanabe N, Kaneita Y. : *Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression*. Sleep Med. 2016 Aug 26. pii: S1389-9457(16)30138-1. doi: 10.1016/j.sleep.2016.08.006.
[3] Le prélèvement Hildegardien est pratiqué couramment en Allemagne, en Pologne, en Autriche par les médecins et infirmières. Il consiste à ponctionner une quantité limitée de sang sur un moment lunaire précis. Il est accompagné d'une diététique stricte à observer pendant une semaine.
[4] N.D.L.R., préparation à base d'épices (Canelle, muscade et girofle) traditionnellement utilisées dans les préconisations d'Hildegarde de Bingen.

Déjà paru

Hildegarde pour les débutants
par **Mélody Molins**
Editions Hildegarde
Parution octobre 2019

Mélody Molins invite ses lecteurs à vivre un retour à l'équilibre entre corps et esprit. On y retrouve les fondamentaux d'Hildegarde pour rester en forme.

À paraître en mars

Hildegarde dans ma cuisine
par **Mélody Molins**
Editions Hildegarde
En librairie le 20 mars 2020

Une cuisine ancestrale dans l'esprit d'aujourd'hui !
Voilà ce que propose Mélody Molins dans ce nouvel ouvrage en transposant les préceptes "santé" millénaires d'Hildegarde de Bingen, par des recettes de cuisine simples et contemporaines, faciles et pratiques à réaliser au quotidien.