

Croire. Naturopathe avant l'heure, cette bénédictine allemande du XII^e siècle connaît un succès croissant, notamment depuis sa canonisation en 2012.

Hildegarde de Bingen, une sainte à la mode

Baden (Morbihan)
De notre envoyée spéciale

Tisane de fenouil ou café d'épeautre ? « J'aurais préféré un vrai café », lâche Danièle Krempf, encore endormie, la cuillère dans son bol de bouillie d'épeautre. La semaine ne s'annonce pas si reposante que cela pour cette retraitée venue de Provence avec Jean-Claude, son compagnon. En ce début d'été, les voilà à Baden, au cœur du golfe du Morbihan, pour « décompresser » en participant à leur première session autour de Hildegarde de Bingen, bénédictine allemande du XII^e siècle.

Au programme de ce séjour bien-être proposé par l'Institut hildegardien, basé près de Vannes : des repas selon l'alimentation de sainte Hildegarde, des ateliers chants sur des compositions de sainte Hildegarde, des activités recommandées par sainte Hildegarde... De thalasso en massages avec des pierres, de graines de courge en châtaignes râpées, la dizaine de participants expérimente les bienfaits de l'enseignement de cette naturopathe avant l'heure, considérée comme une pionnière de l'écologie.

Dix heures. La jeune Noémie Piret, naturopathe du XXI^e siècle, elle, tient une conférence sur la vie et l'œuvre de la sainte médiévale. Debout face aux participants, elle parle tout en consultant des livres regorgeant de marque-pages colorés. « Le poireau, la prune, la fraise, la pêche et le porc sont les cinq interdits de Hildegarde », énumère-



Séjour bien-être à l'Institut hildegardien de Baden, près de Vannes, en Bretagne. Xavier Dubois pour La Croix

t-elle en feuilletant l'épals *Physica*, qui inventorie entre autres 300 espèces de plantes. « En revanche, Hildegarde aime énormément le fenouil, la châtaigne, le thym serpolet, le pyrèthre d'Afrique... et l'épeautre, bien sûr, à condition qu'il soit non hybridé ! »

Dans l'assistance, les questions fusent, dénotant une certaine connaissance du sujet. « La graisse d'ours que Hildegarde recommande contre les maux de reins, on la remplace par quel aujourd'hui ? » « Je sais que Hil-

degarde parle des oignons, mais que dit-elle de l'ail cru ? » Béatrice Bruson, de Moselle, n'en est pas à sa première session du genre. Elle qui achète son épeautre sur Internet le sait bien : appliquer les préceptes de Hildegarde est contraignant pour la vie quotidienne. Alors chaque nouveau séjour joue comme une « piqûre de rappel » pour la « remotiver ». Et quand ses proches lui répètent, sarcastiques, qu'« on va tous mourir un jour », Béatrice rétorque qu'elle préfère mourir en bonne santé !

Après le déjeuner, randonnée sur la côte. Comme stimulés par l'air marin, les participants défilent peu à peu leur langue sur la dimension spirituelle des intuitions de Hildegarde. Le fait qu'elle ait été déclarée sainte et docteur de l'Église en 2012 n'est pas pour rien dans la confiance que certains lui accordent. « Hildegarde n'était pas médecin mais elle connaissait les propriétés des plantes ; elle n'était pas architecte mais elle a construit son abbaye : cette femme avait reçu des dons ! », s'enthousiasme Corinne

Benayoun, Réunionnaise de 58 ans venue avec son compagnon et sa mère âgée. « Contrairement à certains charlatans, Hildegarde avait un lien particulier avec Dieu. C'est un guide pour ma foi », ajoute celle qui s'est convertie au christianisme il y a une dizaine d'années, avant sa rencontre avec Hildegarde.

À l'heure où le souci de l'écologie, l'intolérance au gluten et l'attrait pour les médecines douces concernent un nombre croissant de nos contemporains, souvent loin des Églises, cette figure de sainte détonne dans le monde de la naturopathie. « Hildegarde fait le pont entre le new age, les médecines orientales et la foi chrétienne », résume Emmanuelle de Saint Germain, de la Maison de sainte Hildegarde, une association basée à Reims. « Ce qu'elle prône n'est pas un bien-être nombriliste : elle nous invite à prendre soin de notre corps pour être en harmonie avec nous-mêmes, les autres et Dieu. »

Ce jeudi de juin, la thérapeute anime un atelier sur « les cinq piliers de la santé selon sainte Hildegarde », dans le 15^e arrondissement de Paris : l'alimentation, les remèdes, la détoxination de l'organisme, l'hygiène de vie et... la foi. Les six femmes qui y participent sont toutes catholiques pratiquantes. Parmi elles, Isabelle de Tournemire, membre de la communauté de l'Emmanuel, a été séduite par cette journée d'initiation. Elle qui mange bio depuis les années 1980 (« bien avant que cela devienne à la mode ! ») a déjà envie de parler de Hildegarde autour d'elle. « Pour une catho, ●●●

« Ce qu'elle prône n'est pas un bien-être nombriliste : elle nous invite à prendre soin de notre corps pour être en harmonie avec nous-mêmes, les autres et Dieu. »

Emmanuelle de Saint Germain, Maison de sainte Hildegarde, Reims

« elle n'est pas très doloriste ! », se réjouit cette quinquagénaire pour qui l'Église souffre souvent d'une image « rigide » auprès des non-chrétiens, qui l'accusent de nier le corps et de prôner des jeûnes stricts. « Hildegarde est très incarnée et elle recherche avant tout la joie », renchérit Emmanuelle de Saint Germain. Les « biscuits de la joie » sont ainsi l'un des produits hildégardiens les plus populaires aujourd'hui. On en trouve sur Internet et dans des boutiques spécialisées (lire les repères).

Appréciée pour la dimension holistique de son enseignement (le corps, l'âme et l'esprit sont intrinsèquement liés, disait-elle), Hildegarde insiste sur l'importance de bien s'alimenter pour être apaisé intérieurement. « Chaque fois que le corps de l'homme agit sans discernement en mangeant ou en buvant, les énergies de l'âme s'en trouvent brisées », écrit-elle dans *Le Livre des œuvres divines*. Lors de

« Hildegarde est très incarnée et elle recherche avant tout la joie. »

l'atelier des « cinq piliers », les participantes notent avec zèle cette phrase dans leurs carnets.

« Hildegarde m'aide à trouver l'unité en moi », raconte Géraldine Catta, jeune mère de famille formée à la Maison de sainte Hildegarde de Reims, qui accueille l'atelier chez elle ce jour-là. Venue à cette figure par attrait pour la naturopathie, Géraldine n'a découvert que par la suite ses écrits spirituels et théologiques. Aujourd'hui « thérapeute selon sainte Hildegarde », la trentenaire considère que l'évangélisation fait partie intégrante de son travail. « Beaucoup de mes patients sont loin de l'Église, tout en ayant une conscience au "tout autre" : certains parlent de "l'Énergie"... J'essaie de témoigner comme je peux de ma foi dans le Christ, et je prie régulièrement pour eux. »
Mélina Le Priol

entretien

« Une réponse aux problèmes d'aujourd'hui »

Louis Van Hecken

Médecin généraliste à Meerhout (Belgique)

Pour ce médecin qui pratique selon sainte Hildegarde depuis plus de vingt-cinq ans, la dimension spirituelle ne peut être exclue de son métier.

Quelles ont été la vie et l'œuvre de sainte Hildegarde ?

Louis Van Hecken : Cette moniale du XII^e siècle recevait, depuis l'enfance, des visions. Elle est entrée à 8 ans au couvent de Disibodenberg (en Rhénanie), dont elle est devenue l'abbesse à 38 ans. À 42 ans, elle dit avoir reçu de Dieu l'ordre de rendre ses visions publiques. De là sont nées ses trois grandes œuvres visionnaires : *Scivias*, *Les Mérites de la vie* et *Le Livre des œuvres divines*. Mais il y a aussi ses « petites œuvres », médicales, écrites entre ses 53 et ses 61 ans : *Physica* et *Les Causes et les remèdes*. Elle y détaille les propriétés des plantes et des aliments. Hildegarde est morte à 81 ans, ce qui était exceptionnel pour l'époque.

Quelle est la spécificité de la médecine de Hildegarde ?

L. V. H. : C'est une médecine qui laisse une place importante au Créateur. Hildegarde dit que nous sommes créés par Dieu et que, par conséquent, dans la médecine, Dieu est présent. Le but de Hildegarde est d'aller vers Dieu et d'y conduire les autres. Aujourd'hui, la plupart de mes patients sont catholiques, et le fait que sainte Hildegarde ait été déclarée sainte et docteur de l'Église en 2012 contri-



Ayant connu la sainte par le biais de la naturopathie, nombre de gens découvrent par la suite ses écrits spirituels. Xavier Dubois pour La Croix

bue à leur donner confiance dans son enseignement. Il est aussi d'autres personnes qui ont découvert ou redécouvert la foi grâce à Hildegarde.

Comment était-elle vue par ses contemporains ?

L. V. H. : Beaucoup de gens venaient la voir pour demander son avis. Elle a écrit plus de 200 lettres à des évêques, des prêtres, des empereurs, mais aussi des gens simples. Elle a reçu les encouragements du pape de l'époque, qui a jugé son enseignement conforme à la foi catholique, ainsi que ceux de saint Bernard : alors qu'elle lui confiait dans une lettre son inquiétude par rapport à ses visions, il lui a dit de se réjouir de ce don et de ne pas en avoir peur.

Qu'a-t-elle à nous dire aujourd'hui ?

L. V. H. : De nos jours, de plus en plus de gens, conscients des limites de la médecine classique, s'intéressent à la médecine naturelle.

Les plantes, quand on les utilise de la bonne manière, ont des propriétés actives. Quant à l'alimentation d'Hildegarde, elle correspond aux conseils que l'on donne aujourd'hui : une nourriture riche en céréales complètes, beaucoup de légumes et des fruits, pas trop de viande... Avec quelques spécificités comme son goût pour l'épeautre. Sainte Hildegarde nous offre une médecine naturelle complémentaire de la médecine classique.

Comment prenez-vous en compte la dimension spirituelle dans votre pratique ?

L. V. H. : Mes patients me parlent souvent de Dieu. Quand ils sont croyants, je leur suggère parfois de faire une prière ou une méditation par exemple pour les personnes insomniaques. Ce n'est bien sûr pas l'essentiel de mon travail, mais comme Hildegarde, je crois qu'on ne peut pas exclure totalement Dieu de la médecine.

Recueilli par Mélina Le Priol