



Par Mélody Molins,  
directrice du Centre  
Hildegarde de Bingen

# La modernité d'Hildegarde



Qui aurait cru qu'Hildegarde de Bingen, une abbesse du XII<sup>e</sup> siècle, serait écoutée à notre époque et jouirait d'une profonde admiration de la part de nombreuses personnes qui s'intéressent aujourd'hui à ses idées? Qui aurait cru que ses écrits issus du Moyen Âge, époque marquante surtout pour ses recettes naturelles, résonneraient aujourd'hui dans le monde des médecines douces comme étant d'un grand intérêt? Sans doute personne!

Et en même temps, on peut comprendre cette

modernité. Poétesse, naturopathe, visionnaire et scientifique avant l'heure, cette femme est une avant-gardiste! La liste de ses œuvres est conséquente, et son apport dans de nombreux domaines est d'une grande richesse pour notre époque! Pas étonnant que le pape Benoît XVI lui-même lui ait accordé le titre de Docteur de l'Église en 2012. Également, ses recommandations pour conserver une bonne forme jusqu'à un âge avancé sont toujours celles de nos contemporains. Hildegarde de Bingen a rédigé à partir de l'âge de 34 ans, en 1132, quatre grands blocs de livres, dont un traité de sciences naturelles et de médecine (*Physica, causae et curae*) qui contient de précieux conseils sur le mode de vie à adopter.

C'est dans les années 1950, que le Dr Hertzka (un médecin autrichien) va redé-

couvrir les écrits d'Hildegarde de Bingen. Comme il est médecin, il va tout de suite commencer par vérifier les hypothèses et les résultats potentiels qu'il peut obtenir à travers certains mélanges de plantes. C'est ainsi qu'il se rend compte de leur pertinence, par exemple avec le galanga (pour le cœur) ou l'élixir de persil (pour le stress)...

Il est clair aussi que les conseils simples de notre abbesse se trouvent en cohérence avec le souci d'une alimentation saine, ce qui signifie bio aujourd'hui, complétée par une réflexion sur le choix des aliments. Beaucoup de légumes, peu de viandes, du poisson, des légumineuses, des céréales et des châtaignes: voici un condensé de ses conseils alimentaires. Ces recommandations résonnent avec les conseils diététiques que l'on retrouve dans de nombreux courants alimentaires tels que celui prôné par le Dr Seignalet ou encore le régime crétois, bien qu'ils soient différents sur certains points.

Dans tous les cas, d'un point de vue scientifique, ses conseils alimentaires sont reminéralisants et donc limitent l'acidité dans le corps! C'est exactement ce dont on a besoin aujourd'hui: une alimentation riche en vitamines et minéraux pour booster tout l'organisme afin de survivre à la pollution environnementale...

Ces écrits, loin d'être périmés, nous confirment une fois de plus le savoir et la sagesse de nos anciens et la bêtise «innovante» de nos contemporains, à vouloir transformer la nature, pour au final être obligés de retourner vers les recettes ancestrales! C'était donc mieux avant, et ce sera peut-être encore mieux demain en mixant l'apport de la science et tout le savoir de nos anciens!

À lire: *Hildegarde pour les débutants*, de Mélody Molins, éd. IH, 2015, 120 p., 15 €

Poétesse, naturopathe, visionnaire et scientifique avant l'heure, cette femme est une avant-gardiste!