

## Hildegarde de Bingen, son histoire

Dieu a révélé à une religieuse allemande, Sainte Hildegarde de Bingen (1098-1179), [les secrets de sa création](#).

Visionnaire depuis sa petite enfance, Hildegarde, devenue religieuse, dut obéir en 1141 à l'injonction d'une voix puissante venant du ciel : « Écris ce que tu vois et ce que tu entends. ». Elle sera ainsi l'auteur d'une œuvre immense et variée, directement inspirée par ses visions. Elle a été reconnue comme une conscience de l'Europe entière. Trois papes successifs ont écouté ses conseils inspirés, ainsi que l'empereur d'Allemagne Frédéric Barberousse, le roi d'Angleterre Henri II...

### « *Voilà comment Dieu guérit* »

À partir de 1151, Dieu révéla à sœur Hildegarde, devenue Mère Abbessse à Bingen en Allemagne, une [médecine à la portée de tout le monde](#).

Ses conseils, en particulier pour la santé, eurent un grand retentissement aux 12ème et 13ème siècles, puis sont tombés dans l'oubli, sauf pour la [consommation régulière de l'épeautre](#).

En effet, l'épeautre qui contient les [8 acides aminés essentiels et riche en calcium, phosphore et magnésium](#), est, d'après Hildegarde, une céréale réchauffante et purifiante pour l'homme et... lui donne la joie... Elle a été largement remplacée par le blé, plus rentable, mais sans comparaison nutritive.

Pour ce qui est de la médecine pure, écrivait en 1950 le [Dr allemand Gottfried Hertzka](#) dans son livre « *Voilà comment Dieu guérit* », personne n'en avait pris sérieusement connaissance. C'est à se demander si le Bon Dieu n'a pas donné à l'humanité un [traité complet de médecine](#) par l'entremise d'une simple créature - qui de plus, ne connaissait strictement rien au domaine médical - pour confondre nos scientifiques et surtout nos « scientifiques » actuels ?



Hildegarde n'a jamais eu d'extases (comme ceux que l'on appelle « voyants » dans les apparitions catholiques actuelles). Elle raconte qu'elle entendait régulièrement la voix qui l'enseignait et avait devant les yeux, dans un état pleinement éveillé, les images de ce qui l'entourait et les images qu'elle devait transcrire, sans jamais tomber en extase ou en état de demi-sommeil. Elle décrit le phénomène : « *...Quelque chose comme un nuage lumineux, dans lequel je vois des images et j'entends des mots que j'écrivais ou dictais... presque sans arrêt entre les temps de prières avec mes sœurs et de mon sommeil très court* ».



### **30 années de visions**

Ainsi, son grand livre Scivias, [le livre des subtilités des créatures divines](#), couvre 10 années de visions (1141-1151). La deuxième période des révélations dure sept ans (1151-1158). Durant ce temps, Hildegarde compose son livre de médecine (2 volumes), un recueil de lettres, un livre de commentaires de l'Évangile et un livre de chants. Puis, pendant cinq années (1158-1163), elle rédige le livre *Vita meritorum*, sorte de traité de psychothérapie. « L'homme, œuvre de Dieu », lui fut montré durant les années 1163-1171.

Et enfin, une autobiographie - probablement le seul livre personnel d'Hildegarde basé sur ses souvenirs et sa vie et non à partir de ses visions - n'est malheureusement conservé qu'en fragments ; il fut peut-être écrit en 1179, année où elle mourut.

Hildegarde nota tous les détails avec une précision presque mathématique dans chacun de ses livres comme si elle avait su que les historiens de notre temps voudraient tout savoir avec exactitude. Jamais avant 1151 et après 1158, elle ne s'est occupée de médecine. Elle n'a rien écrit à partir de ses connaissances et la médecine n'était pas sa préoccupation. Seul Dieu et « l'homme total » l'intéressaient.

« L'homme, œuvre de Dieu », est une description minutieuse de tous les processus métaboliques à l'intérieur de l'homme, ceci pour fournir une analogie avec l'âme, pour expliquer et faire comprendre cette chose prodigieuse que nous appelons « âme ».

Hildegarde nous donne cette vision de « l'homme total » (corps âme et esprit), en nous conduisant aux sources de la santé. Elle nous enseigne que nous ne pouvons vivre en pleine santé sans retrouver notre unité intérieure. Cette vision de la santé nous conduit donc à considérer l'être humain sous trois aspects : **physique, psychique et spirituel**.

Le fondement de la médecine de notre abbesse est d'aller toucher ce qui conditionne notre tristesse et notre joie. La santé n'est pas, pour Hildegarde, une absence de maladie, mais **une surabondance de vie**, une fontaine de Jouvence, l'aptitude au bonheur.

Elle met un accent particulier sur notre relation entre la dimension spirituelle de l'homme et sa santé. S'il viole les commandements divins, il risque davantage la maladie ; s'il les respecte, il vit normalement dans l'harmonie et la paix des justes : c'est l'aspect psychospirituel.

Mais le corps a également son mot à dire : s'il est encombré de pollutions et d'impuretés diverses, il devient opaque et perturbe toute la sphère psychologique, affective ou spirituelle. **Cette influence est nette pour la mélancolie qui naît de la bile noire et induit la colère, la négativité, la violence et autres comportements.**

À ce propos, sainte Hildegarde nous raconte qu'avant le péché originel, **nos premiers parents bénéficiaient naturellement d'une pureté innocente totale de corps et d'âme**. De ce fait, ils ne connaissaient ni la maladie ni la mort. Cependant, le « Serpent » enflamma leur désir sensuel et provoqua en eux la dualité du bien et du mal. Cette rupture avec l'innocence originelle, avec l'intimité divine, les conduisit à connaître la souffrance et la mort. Que s'est-il donc passé sur le plan physiologique ? La bile, qui auparavant était comme un cristal étincelant, vira et devint noire, entraînant des désordres organiques si profonds que la maladie apparut ainsi que la mort, à cause de cette viciation des humeurs.

Sainte Hildegarde a compris, en vision, que la physiologie de tout le cosmos fut aussi ébranlée : des bêtes venimeuses apparurent, dont les sécrétions délicieuses comme du nectar, devinrent des poisons violents, la discorde se répandit dans tous les règnes qui se mirent à s'entre-dévorer... Bref, ce fut un cataclysme d'une portée incalculable dont nous héritons à notre naissance des conséquences les plus fâcheuses.

**Avec l'incarnation du Verbe de Dieu et le sacrifice Rédempteur, la voie vers l'union divine est à nouveau ouverte.** Hildegarde nous révèle ce que le Ciel nous propose pour éliminer ces miasmes congénitaux et recouvrer, sinon l'Eden originel, du moins la santé, au niveau physique, psychique et spirituel. En tenant compte de ces trois plans - corps, esprit et âme - dans l'union totale avec notre Créateur, nous reprenons notre place dans la Création réunifiée à la source entre ciel et terre. Notre santé peut alors s'épanouir comme une fleur au soleil et rayonner son trésor le plus précieux : **la joie**.

Son œuvre scientifique, disions-nous, a été divisée en deux volumes : le premier « Causae et curae », traite des causes et des traitements des maladies ; le second, intitulé « Physica », se préoccupe de l'être intérieur des différentes natures de la création. Neuf livres sont consacrés respectivement aux plantes, aux éléments, aux arbres, aux pierres, aux poissons, aux oiseaux, aux animaux, aux reptiles, enfin à l'origine des métaux.

La plus grande partie de son œuvre concerne cependant un tryptique grandiose et visionnaire inspiré ; le premier se nomme « Scivias » (**Connais les voies du Seigneur**), et comporte trois parties : le Créateur et sa création, le Messie et l'Église, l'histoire du salut. Le second, « Liber vitae meritorum » (**Le Livre des mérites**), décrit au cours de six visions successives l'affrontement des vertus et des vices sous le regard de Dieu lui-même. Le troisième ouvrage, le « Livre des œuvres divines » (**L'opération de Dieu**), est une véritable théologie du cosmos. Tous ces textes sont conservés dans de magnifiques manuscrits enluminés, dispersés dans toute l'Europe. Notre sainte n'écrivit,

en effet, rien d'elle-même qui ne lui fût dicté « d'en haut » ; excellente et obéissante secrétaire, elle nous a transmis fidèlement ce que le ciel lui révélait.

En premier lieu, Hildegarde nous enseigne que l'on ne peut comprendre notre humanité dans toute sa dimension sans la situer avec justesse dans ses sources, qui vont de la Création à la chute, de l'incarnation à la Rédemption. En nous faisant ainsi connaître nos origines, **Dieu nous donne les moyens pour nous re-crée à Son image et à Sa ressemblance.**

Pour cela, la vie intérieure avec Dieu est à la base de tout. En effet, si la vie spirituelle de l'homme s'étiole, les réalités divines sont obscurcies, au point qu'il en arrive à perdre un sens aussi naturel que la foi en un Créateur. Sa conscience devient si enténébrée qu'un voile opaque l'empêche de voir ou du moins de pressentir les profondeurs de l'être où jaillit la source d'eau vive, les courants limpides de la vie divine.

### **L'homme est grand par l'âme**

En Occident, la prédominance des doctrines matérialistes contribue à le couper de ses racines et l'entraîne sur la pente du doute, dans une vue superficielle des choses, sous l'emprise de passions incontrôlées. Notre manière de concevoir la vie, notre sens des valeurs, l'orientation de nos désirs et une alimentation adaptée sont déterminants. On a trop souvent négligé cette interdépendance essentielle entre l'esprit et le corps, ce qui a contribué à démanteler l'intégrité de la personne humaine dans sa structure trinitaire, privilégiant tel aspect plutôt que tel autre.

Pour Hildegarde, il est vital de s'occuper harmonieusement de tous ses aspects : **non seulement le corps doit être nourri correctement, mais l'âme doit aussi recevoir la nourriture dont elle a besoin** ; bref, l'homme est debout entre le ciel et la terre et l'on ne peut le tronquer, ni dans ses pieds, ni dans sa tête, au risque de le défigurer et de le mutiler gravement. Ce n'est sans doute pas par hasard que nous nous tenons droits sur nos jambes, stature réservée à l'homme, qui ne marche pas (longtemps) à quatre pattes mais se redresse bientôt pour se tenir en équilibre.

L'homme a plus de puissance que les autres créatures. S'il est petit de stature, il est grand de par l'âme. Cela lui donne une énorme responsabilité sur la manière dont il doit prendre soin du patrimoine précieux qui lui est confié. Il n'en est pas le propriétaire mais le gérant.

Il serait superficiel d'envisager la santé sur le seul plan corporel ; le corps étant mortel, cette sorte de santé serait tôt ou tard vouée à l'échec.

**Hildegarde nous convie donc à l'envisager aussi sur le plan de l'âme, qui est le noyau de notre existence et qui est immortelle.**



### **La santé rejoint la sainteté**

**C'est ainsi que la santé rejoint la sainteté, qui n'est rien d'autre que la santé de l'âme.** De même que le corps qui ingère de mauvaises nourritures est pollué et finit par tomber malade, de même l'âme qui se perd dans les vices, sombre dans l'avilissement et la maladie ; elle ne voit plus que la terre, perd sa lumière et, coupée de Dieu, elle est emplie de tristesse et d'angoisse et vit déjà un enfer.

Il n'est pas possible de vivre dans les voies justes sans disposer d'une « monture » appropriée comme un cavalier ne pouvait voyager loin sans un cheval vigoureux. **C'est pourquoi notre sainte, préoccupée en premier de la santé de l'âme, nous parle, au nom du ciel, des moyens de maintenir notre corps en bon état.**

### **La prévention à la première place**

Bien qu'elle nous indique ses nombreux remèdes pour nous soigner, **elle met à la première place la prévention**, qui repose principalement sur une alimentation correcte avec des aliments purs. **Ces aliments sont non seulement source de santé et de vitalité pour le corps, mais aussi source de jouvence pour l'âme qui vit alors dans la sérénité et la joie.**

À l'inverse des systèmes diététiques proposés sur le marché, Hildegarde ne fait pas

référence aux tables de calories ni aux vitamines, poids, mesures... Ils n'ont aucun droit de cité dans l'univers de notre sainte ! Elle nous enseigne une diététique originale que l'esprit de l'homme n'aurait sans doute pu découvrir, même après des siècles de recherche scientifique... En effet, rien de très rationnel dans ce qui est proposé, mais efficace et sans violence pour l'organisme. Certains aliments ont la propriété de produire cette fameuse « bile noire » provoquant tristesse, dépression, mal de vivre. **D'autres aliments, au contraire, rendent joyeux et favorisent le travail intellectuel et la clarté d'esprit.**

Si l'on juge l'arbre à ses fruits, nous sommes obligés de constater les fruits de son enseignement. Sainte Hildegarde nous offre des recettes et des remèdes qui sont fiables et dépourvus de toxicité. En cela, elle se place parmi les plus grands savants, **tout en nous offrant la sagesse de guérir sans meurtrir !**

### **L'homme est terrestre et céleste**

Cependant, sa perspective dépasse largement le cadre scientifique, car elle ne se contente pas de donner des aliments et des remèdes éprouvés ; elle nous invite à redécouvrir notre véritable richesse, notre dignité humaine, dans sa dimension trinitaire corps, esprit, âme. La nourriture qu'elle nous propose ne s'arrête pas à de seules considérations matérielles : physiques, biochimiques ou biologiques ; elle nourrit les plans les plus intérieurs de notre personne, précisément là où nous touchons à l'âme, « étincelle divine ». Elle affirme que l'homme est terrestre de par sa chair, céleste de par son âme.

Notre vie est une, et ne saurait souffrir d'être morcelée ou divisée : notre corps n'est-il pas le temple de notre esprit ? Non seulement il est la demeure de notre âme, mais encore son instrument ; celle-ci l'habite dans une telle intimité qu'elle est la vie de sa vie ! L'âme nous communique le mouvement et la vie... Elle nous nourrit et nous abreuve intérieurement pour la restauration de notre corps. Elle développe et affermit nos différentes fonctions corporelles, les agence, les ordonne, et remplit les viscères de sa force. Autant dire qu'il est tout à fait impossible et artificiel de séparer ce qui a été intimement uni dès la naissance.

### **Les aliments de la joie**

En consommant surtout les aliments et les plantes de la joie tels l'épeautre, le fenouil, les châtaignes... il est possible de nous transformer, dans notre fonctionnement organique, tissulaire et cellulaire. La santé totale (corps, âme et esprit), d'un grand consommateur de charcuterie, steak-frites assaisonné de moutarde et de fromages fermentés n'aura rien à voir avec la vitalité rayonnante de ceux qui se nourrissent d'épeautre, de fenouil et de légumes conseillées par Hildegarde. Non seulement les réactions physiologiques seront très différentes, encrassant l'organisme dans le premier cas et laissant notre homme paisible dans le second. La consommation abusive de viandes et de graisses produit non seulement du mauvais cholestérol, de l'acide urique et des substances impures conduisant aux maladies chroniques graves, mais sape aussi la joie de vivre, induisant un comportement agressif ou plein de langueur, d'inertie, de tristesse...



### **Les pensées**

Sainte Hildegarde nous explique aussi l'influence subtile de nos pensées sur notre santé : alors que des **pensées pacifiées maintiennent les humeurs en équilibre**, les pensées mauvaises déclenchent des viciations humorales et génèrent de la bile noire. L'âme demeure dans le cœur et laisse entrer et sortir les pensées diverses, des sucres mauvais sont suscités et les envoient jusqu'au cerveau... **Par exemple, lorsque l'on a un fort sentiment de jalousie, les vaisseaux se contractent et le cerveau ainsi excité contracte les poumons qui gênent la respiration et la circulation sanguine...**

Quand les mauvaises humeurs ont dépassé la mesure dans les intestins et la rate elles retournent à la bile noire et se mélangent avec elle. Et, mise en mouvement par ce

mélange, la bile noire monte avec les humeurs vers le cœur et le fatigue par de nombreux tourments qui se manifestent. **Autrement dit, les pensées ou émotions négatives sont elles-mêmes une agression, un stress, elles ressemblent à un poison qui nous envahit, perturbe nos métabolismes et peuvent engendrer des maladies.**

Certains médecins ont montré la corrélation qui existe entre des conflits intérieurs (peur, angoisse...) et la naissance d'un cancer parfois foudroyant. Il est donc nécessaire de tout faire pour empêcher les mauvaises pensées d'éclorre dans notre cœur, car elles risquent d'entraîner de graves perturbations à tous les niveaux. **Par contre, les pensées basées**



**sur la foi, l'espérance, la compassion, la joie, sont une prévention solide et construisent harmonieusement et durablement les personnes.**

Elle nous introduit ici tout droit dans le combat spirituel, où notre liberté intervient pour choisir le temporel ou l'éternel, le fini ou l'infini, le plaisir sensible ou la félicité des profondeurs... Les forces des ténèbres nous poussent sans cesse dans le filet des attachements, alors que l'appel divin nous invite à nous élever vers la Lumière.

### **L'homme charnel**

Notre corps est la résidence du sensible, où arrive par les cinq sens le monde extérieur ; il est le siège des sensations, du plaisir et du déplaisir, des passions, de l'instinct, des émotions (peur, fantasmes, imaginaire). C'est le lieu de l'inconscient, des besoins plus ou moins bien connus, avec ses blessures, ses frustrations... L'accumulation de bile noire nous alourdit et nous enténèbre nous plaçant sous la tyrannie des sens : ceux qui s'adonnent à des excès d'alcool, de mets lourds et toxiques, souffrent d'un éveil ou réveil de leurs passions, qui risquent de se déchaîner : violence, pulsions déréglées, cauchemars, agressivité, tristesse, tendances suicidaires, mélancolie ; c'est dans ce jardin que poussent les fleurs du mal qui exercent parfois une fascination morbide et suicidaires. La tempérance dans le boire et le manger, le jeûne régulier, permet de s'affranchir de cette emprise et de libérer l'âme de ses entraves.

Hildegarde ne nous pousse pas pour autant à des mortifications exagérées tant elle est attentive à **la voie du juste milieu**. Elle nous encourage à un mode de vie équilibré, fondé sur une maîtrise des puissances corporelles, qui doivent s'épanouir dans le service et non se pervertir dans la tyrannie. **C'est ainsi qu'une alimentation saine dans un environnement adéquat, associée avec l'oraison, le chant, la marche, l'équilibre dans la satisfaction des besoins, permettent au corps de se faire oublier. Celui-ci peut ainsi assister l'âme dans son ascension vers les sommets.**

### **La foi**

**La foi nous préserve de beaucoup de soucis, d'angoisses et de peurs.** Grâce à l'espérance, nous affrontons l'avenir avec confiance et nous accueillons avec sérénité les événements heureux et malheureux, tout en louant Dieu pour tout ce qui arrive. Nous devons - quoiqu'il arrive - être toujours joyeux, confiants dans l'avenir et dans la miséricorde du Seigneur. Cette attitude intérieure nous évite les maladies liées à la tristesse : dépressions, insomnies, cauchemars - nous pouvons dormir du sommeil du juste. La pratique de la charité et des bonnes œuvres nous place au cœur du plan d'amour du Seigneur. **En choisissant d'œuvrer pour le Royaume, nous faisons de notre corps un instrument docile aux motions de l'Esprit. Au lieu de constituer un obstacle au passage de la grâce, source d'afflictions diverses et de maladies sclérosantes, il contribue ainsi à « parachever la gloire de Dieu ».**



### **Guérir spirituellement**

Hildegarde attache beaucoup d'importance à une bonne santé spirituelle. Ainsi, **les blessures profondément enfouies sont démasquées, guéries par l'Amour dont le toucher délicat cicatrise toute plaie et réconcilie l'homme avec son cœur. L'âme, par l'action de l'Esprit-Saint et la grâce maternelle de Marie, se répand à travers le corps comme le**

souffle des vents pénètre le firmament tout entier. Et, comme le vent pousse les nuages pour laisser place au soleil, l'âme nous pousse à aimer Dieu avec la plus grande ardeur, à pratiquer les vertus très saintes, à recevoir les paroles que le Seigneur lui donne. Notre abbesse nous prévient de l'effet pernicieux et tyrannique d'un goût excessif des choses de la chair, en langage moderne, de **l'emprise des passions**.

Mais comment brimer ces penchants de la nature sans créer des frustrations insupportables et mutilantes ?

Si nous nous tournons vers les hauteurs, ce qui est plus bas cesse de nous fasciner, comme en présence du soleil la bougie perd de son éclat. Avec la Présence divine dans nos cœurs, renoncer aux choses temporelles ne crée pas une frustration, mais de s'y confiner, comme pour celui qui choisit de s'enfermer dans une pièce obscure lorsqu'un soleil éclatant brille à l'extérieur. La voie correcte consiste donc à allumer dans nos cœurs l'amour des choses divines ; les objets des sens cessent alors de nous fasciner. Nous découvrons ainsi la vraie liberté.

**En conclusion**, Hildegarde nous amène à redécouvrir **notre conformité avec le Seigneur qui nous a donné la vie. Pour cela il nous faut nous reprendre en mains, réorienter notre alimentation, même si quelques sacrifices sont nécessaires, comme de jeûner de temps en temps, réduire (ou supprimer) des temps de télévision pour le consacrer à la prière ou à l'oraison...** Ainsi, nous redécouvrirons avec émerveillement une sérénité inaltérable dans les difficultés, l'harmonie et la paix avec nous-mêmes, avec notre environnement, avec Dieu. Comme des enfants, nous pourrions vivre l'éternel présent, nous réjouissant de la beauté de la création ; oui, notre amie nous invite rien moins **qu'à une nouvelle naissance !**

Par-dessus tout, **notre sainte nous replace dans le plan d'amour du Seigneur qui nous appelle toujours davantage à le rejoindre** dans son Royaume. Que ce nouveau regard nous aide à considérer la création non comme un ensemble d'objets à acquérir mais comme un jardin fleuri où nous sommes invités à marcher et à chanter avec le gazouillis des sources... Dès lors, notre santé ne peut plus être un privilège isolé qui ferait injure aux malades, elle devient rayonnante, car elle prend sa source dans le jardin embaumé de la vie divine. Cette santé n'est pas arrogante, elle n'écrase personne ni ne se complaît en elle-même. Elle s'épanouit en donnant toujours davantage. Elle grandit en se dépensant. Elle est le cadeau du Ciel proposé par Dieu à sainte Hildegarde. Puisse-t-elle nous être éclairés nous aussi par cette lumière qu'elle reçut en abondance ! Prions sainte Hildegarde de nous guider sur le chemin de sainteté afin que nous préparions « un petit ciel sur la terre » pour nous et nos frères.

### **Chants, hymnes et séquences**

Pour Hildegarde, la musique est la forme la plus élevée de toute activité humaine, miroir de l'harmonie des sphères et des chœurs angéliques. « L'âme est symphonique, (Scrivias) ; de même que la parole désigne le corps, la symphonie manifeste l'esprit, car l'harmonie céleste annonce la Divinité et la parole annonce l'humanité du Fils. »

Elle compose durant sa vie 77 symphonies, pièces musicales écrites sur ses propres poèmes religieux et destinées à être chantées lors des cérémonies du couvent. Elle a aussi composé un drame liturgique intitulé *Ordo virtutum*, qui comporte 82 mélodies et qui met en scène les tiraillements de l'âme entre le démon et les vertus.

Ces éléments apportent un sens nouveau de la vocalité et font de ses œuvres de véritables visions en musique. Les motifs, jamais figés, élèvent l'auditeur par leur fluidité et leur force.

### **Guérison et guérir...**

À côté de ce travail intellectuel et religieux, Hildegarde recevait tous ceux qui venaient la voir. Sa notoriété dépassait les frontières. De partout les visiteurs arrivaient à pied ou à cheval, un peu pour écouter ses prédications ou recevoir ses conseils et beaucoup pour être guéris. La liste des miracles s'allongeait jour après jour. Les témoignages se

propageaient...

C'est l'histoire de Berthe, une servante, qu'une tumeur au cou empêche de manger : Hildegarde fait un signe de croix sur la grosseur qui disparaît aussitôt.

C'est l'histoire d'une jeune mère et de son enfant aveugle, sur le même bateau qu'Hildegarde : la religieuse trempe la main dans le fleuve et bénit l'enfant en lui versant de l'eau sur les yeux ; alors, l'enfant voit.

C'est aussi tous ces récits de miracles à distance : un infirme prie pour qu'Hildegarde l'aide et il la voit en vision qui s'approche de lui, impose les mains et le remet sur pieds. Mais Hildegarde n'utilise pas de ses pouvoirs surnaturels dans tous les cas de figure : la prière, les conseils de modération, les soins par les plantes ou les minéraux sont autant d'armes pour éloigner le mal et la maladie. Elle était devenue un puits de science conservant le souvenir de tous ses écrits.

Hildegarde meurt le jour qu'elle avait prédit : le 17 septembre 1179, entourée des religieuses de son couvent. L'assistance attristée est témoin d'un nouveau prodige : le ciel est illuminé par deux arcs-en-ciel, venus des quatre coins de l'horizon, formant une croix au-dessus du monastère. La croix lumineuse et colorée se redresse, grandit, jusqu'à emplir tout le ciel. Ceux qui assistent à cet étonnant phénomène ne sont pas surpris : pour eux, le ciel ne peut que rendre hommage à la sainte qui s'est donnée jusqu'à son épuisement complet.

Après sa mort, c'est le défilé dans le cimetière... Les malades semblent tous repartir guéris... Jusqu'au moment où les plaintes de ceux qui avaient leurs défunts dans le même cimetière, mécontents des tombes piétinées, amènent l'évêque à interdire à Mère Hildegarde de continuer ainsi de faire des miracles... En bonne religieuse, elle obéit aussitôt ! ...

Hildegarde fut parmi les premiers saints pour lesquels une procédure officielle de canonisation fut mise en route sans être menée à son terme. Ceci en raison de l'étendue de ses charismes. Cependant, elle fut très vite qualifiée de sainte par le peuple, et à la fin du XVIe siècle, son nom fut inscrit au martyrologe romain sans autre formalité, avec le titre de sainte. Le prénom d'Hildegarde est, et continue d'être beaucoup donné en Allemagne et en Autriche, où ses écrits sont très répandus.

La châsse contenant les reliques d'Hildegarde est conservée dans le monastère d'Eibingen près de Rudesheim (sur le Rhin). Elle est toujours beaucoup visitée.

À l'occasion du 800ème anniversaire de la mort d'Hildegarde, le Pape Jean-Paul II lui a composé un hymne intitulé « La grande bénédictine ». En peu de mots, il la situe comme une sainte d'une richesse exceptionnelle.

L'évêque du diocèse d'Eibingen a, paraît-il, demandé à Sainte Hildegarde de voir avec le Bon Dieu s'il ne lui serait pas bientôt possible de reprendre les guérisons... Il lui promet en échange une canonisation solennelle ! ...

### **Hildegarde est-elle sainte ?**

Oui, depuis le 10 mai 2012 ; elle l'était déjà de « vox populi » et était inscrite au martyrologe Romain. Maintenant c'est officiel, et Benoît XVI la proclamera Docteur de l'Église à Rome le 07 octobre 2012.

Source : © [Grenier d'épeautre](#) - Tous droits réservés

Médecins qui ont retravaillé ses écrits et les diffusent depuis les années quatre-vingt-dix :

- Dr Hertzka (<https://www.ecosia.org/search?q=Dr+Hertzka+>)
- Dr Strehlow (<https://www.ecosia.org/search?q=Dr+Strehlow+>)

Site spécialisé : <https://www.institut-hildegardien.com/>

Livres et disques :

- [Sur Amazon](#)
- [Hildegarde et l'épeautre - L'Aliment miracle pour les personnes sensibles au gluten](#),
- Je vous recommande tout particulièrement [L'Abécédaire de la Santé](#), de Corinne Graux, naturopathe Hildegardienne, que j'ai consultée par téléphone pour affiner et personnaliser ma pratique, avec d'excellents résultats.

Vidéos sur YouTube :

- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=Hildegarde+de+Bingen](https://www.youtube.com/results?search_query=Hildegarde+de+Bingen)
- [Entretien avec Marie-France Delpech](#) responsable du site [Les Jardins de Sainte Hildegarde](#)

Boutiques en ligne :

<https://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com/?fond=index>  
<https://www.epeautre.net/>

Recettes : <https://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com/recettes/>

Témoignages : <https://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com/temoignages/>

\*\*\*\*\*

### **Produits d'épeautre :**

Tout ce qui existe en blé existe en épeautre : pain, pâtes (blanches et complètes), lasagnes, semoule couscous, boulghour, farines (de blanche à complète), grains (à cuire comme du riz), flocons, pétales, biscuits, 'café', bière, ...

### **Les poisons de la cuisine selon Hildegarde :**

Poireaux, fraises, prunes, caféine, crudités (sauf après 'séjour/cuisson' dans du vinaigre ou du citron).

\*\*\*\*\*

### **Un point sur l'épeautre**

L'épeautre est un *grain rustique*, qui demande peu d'eau, a de faibles rendements et ne supporte pas le moindre apport d'engrais. C'est d'ailleurs pour cette raison que sa culture a été oubliée très longtemps au profit de celle du blé...

### **La valeur nutritive de l'épeautre**

Depuis des milliers d'années, l'histoire de l'épeautre est étroitement liée à celle des civilisations Eurasiennes. Véritable ancêtre des céréales modernes, les premières traces de sa culture datent de 9000 ans avant JC.

Consommé en abondance jusqu'à l'époque romaine, puis abandonné au profit des blés froments pour des raisons de rendement, l'épeautre fut redécouvert par le grand public il y a seulement une trentaine d'années.

Étant donné qu'elle a été totalement oubliée de la sélection variétale, son gluten est de bien meilleure qualité que celui des blés actuels ; elle évite bien des allergies...

*L'épeautre contient quatre fois plus de magnésium que le blé, du phosphore, des vitamines B1 et B9. Il est également riche en protéines et notamment en acides aminés essentiels.*

Naturellement riche en lipides, protides et glucides l'épeautre est une céréale à haut rendement énergétique et calorique. 100 g d'épeautre apportent en protéines la quantité journalière nécessaire à notre organisme.

Composition riche et équilibrée en éléments minéraux : 4 fois plus de magnésium que le riz brun, 5 fois plus de phosphore que le soja.

*100 g d'épeautre apportent l'équivalent de 2 verres de lait en calcium. Sa teneur en protéines apporte les huit acides aminés essentiels à l'organisme avec la présence de la lysine, souvent absente dans les céréales.*

*Le pain doit être fait de préférence avec de la farine de grand épeautre (qui le fait lever), ainsi que toutes les fabrications, pâtes et tout ce qui est à base de farine pour les potages et les pâtisseries.*

Après avoir étudié les écrits d'Hildegarde, les Dr Hertzka et Strehlow suggéraient la consommation d'épeautre pour les maladies suivantes : - maladies gastro-intestinales (diarrhées, colite ulcéreuse, - maladie de Cröhn, - maladie cœliaque, - constipation, - diverticulites, hémorroïdes, - affections liées à l'abus de laxatifs, - neurodermite, - allergies d'origine alimentaire, - troubles du métabolisme, - excès de lipides dans le sang, - polyarthrite chronique, - dépression, - tumeurs. Des récentes recherches lui reconnaîtraient aussi des vertus anti-diabétiques grâce à son index glycémique extrêmement bas (à 35 pour les grains de grand épeautre) et favoriserait le sommeil grâce à sa teneur exceptionnelle en tryptophane, précurseur de la mélatonine (hormone du sommeil).

Source : <https://www.epeautre.net/PBCPPlayer.asp?PW=1&ID=315086>

\*\*\*\*\*

## **Les bienfaits de l'épeautre**

L'épeautre est une céréale ancienne qui possède de nombreux bienfaits entre autres sur la satiété et le transit. Le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste et Alexandra Murcier, diététicienne nutritionniste, nous en disent plus.

L'épeautre est une céréale ancestrale, elle existe depuis des millénaires et a disparu peu à peu au profit de sa cousine le blé. Ces deux céréales ont sensiblement le même goût, mais l'épeautre se différencie par une enveloppe très dure qui protège le grain. Son

avantage : sa robustesse, qui lui permet de se protéger des parasites et de pousser sur des terrains arides, notamment dans le sud de l'Europe ou en Provence. On la trouve sous plusieurs formes : en pain, farine, biscuits et grains. Voici ses bienfaits.

### ***Il procure un effet coupe-faim***

« C'est une céréale très riche en protéines » annonce le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste. Selon le tableau Ciqual de l'Anses, elle en contient 15,6 g pour 100 g. « C'est le meilleur atout de cette céréale car cela procure un effet de satiété sur l'organisme, comme les glucides ». C'est-à-dire que sa consommation permet de combler le besoin de manger. « C'est utile pour celles et ceux qui ont du mal à s'arrêter de manger ou qui grignotent entre les repas », précise Alexandra Murcier, diététicienne-nutritionniste.

« Pour créer des protéines, il faut une combinaison de tous les acides aminés essentiels. Les aliments d'origine végétale ne les contiennent pas tous, à la différence des aliments d'origine animale. Une personne végétarienne doit donc combiner lentilles et féculents pendant un repas pour obtenir les apports nécessaires. Mais l'épeautre est l'une des rares céréales à faire exception à la règle » déclare-t-elle. « Intégrer l'épeautre à son alimentation fait aussi partie de la démarche visant à diminuer la consommation de la protéine animale, au profit de la protéine végétale », enchaîne le Dr Cocaul.

### ***Il aide à la perte de poids***

Aucun aliment ne fait perdre du poids à proprement parler. Mais certains aliments sont des atouts pour aider à mincir, c'est le cas de l'épeautre. « Les pâtes blanches et le riz blanc, qui contiennent peu de fibres, ont un index glycémique haut et ainsi augmentent le taux de sucres dans le sang ». Résultat : le pic d'insuline entraîne le stockage des réserves énergétiques et donc l'augmentation des graisses, à la différence de l'épeautre, qui a tendance à moins provoquer cette augmentation de l'insuline grâce à son index glycémique plus bas. Par conséquent, c'est aussi un aliment bénéfique aux personnes qui ont du diabète.

Dans un régime pour perdre du poids, il vaut donc mieux préférer l'épeautre aux pâtes blanches. « Je conseille dans l'assiette un tiers de féculents comme l'épeautre, un tiers de protéines animales comme le blanc de poulet et le reste une poêlée de légumes par exemple » suggère la spécialiste de l'alimentation. « On peut aussi consommer l'épeautre dans des salades, en tant que féculent, par exemple ».

### ***Il régule le transit intestinal***

La teneur en fibres de l'épeautre augmente le volume des selles en retenant l'eau dans l'intestin, ce qui permet de réguler le transit intestinal. « C'est une céréale très intéressante contre la constipation » et ses conséquences comme les hémorroïdes, précise Alexandra Murcier. « La farine d'épeautre est par exemple beaucoup plus digeste que celle du blé, on se sent moins lourd » ajoute le Dr Arnaud Cocaul. Selon Vidal, les apports quotidiens recommandés pour un bon transit sont de 30 à 45 g de fibres par jour dont une majorité issue des céréales. Enfin, il s'agit d'un aliment qui ne contient pas beaucoup de gluten, ce qui rend la céréale plus facilement digeste.

### ***Il participe à une bonne qualité de cheveux***

Grâce à sa teneur en protéines, l'épeautre participe notamment au renouvellement des tissus musculaires, des phanères comme les cheveux, les ongles et les poils, mais aussi

de la matrice osseuse et de la peau. À noter qu'à ce jour, l'Anses recommande des apports en protéines représentant 10 à 27% de l'apport énergétique quotidien.

### ***Il donne de l'énergie***

Si la protéine contenue dans cette céréale donne de l'énergie, « sa teneur en glucides a aussi un rôle à jouer pour l'apport énergétique. L'épeautre donne du boost, c'est un aliment très utile aux sportifs », relève le Dr Cocaul. L'épeautre contient 59,5 g/100 g de glucides. À noter toutefois qu'il s'agit de Fodmaps, un groupe de glucides à chaîne courte, à la différence du quinoa, du riz, ou des produits à base de maïs. « Ces sucres sont en partie non absorbés par l'intestin grêle, provoquant une production de gaz, et peuvent mettre en tension le tube digestif. Il faut donc voir selon la tolérance de chacun » prévient le médecin. Les glucides doivent représenter la moitié des calories apportées par l'alimentation chaque jour, ce qui équivaut à 250 g selon le Vidal.

Pour inclure l'épeautre dans son alimentation au quotidien, il y a plusieurs alternatives. La première est de consommer du pain à base de farine d'épeautre, plus compact mais riche en saveurs. De nombreuses boulangeries en proposent pour son côté plus digeste et plus sain que le pain traditionnel à la farine de blé. Il est aussi possible de faire soi-même du pain, des gâteaux, de la pâte à tarte ou des crêpes en mélangeant les deux farines ou seulement avec de la farine d'épeautre, achetée en grande surface ou dans un magasin bio.

Cette céréale peut également être consommée cuite à l'eau bouillante. Elle est idéale froide dans une salade d'été en tant que féculent, en risotto avec des légumes de saison, en remplacement de la semoule dans un taboulé, en soupe avec des haricots blancs dans un bouillon de légumes à l'italienne, ou encore plus largement en remplacement du riz ou des pâtes dans les plats.

*Estelle Priam, journaliste  
en collaboration avec Dr Arnaud Cocaul (Médecin nutritionniste) et Alexandra Murcier (diététicienne-nutritionniste)*

Source : [https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-daliments/guide-des-aliments/les-bienfaits-de-lepeautre/fc675f\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-daliments/guide-des-aliments/les-bienfaits-de-lepeautre/fc675f_ar.html)

\*\*\*\*\*

### **Tout savoir sur l'épeautre**

Cette céréale, considérée comme la base d'une alimentation saine par SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN, a de nombreuses propriétés et bienfaits.

### **L'épeautre est « la meilleure des céréales » selon SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN**

#### **Elle précise dans son livre *Physica*, ch V**

« L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains : à celui qui le mange, il donne une chair de qualité, et fournit du sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. Sous quelque forme qu'on le mange, soit sous forme de pain, soit dans d'autres préparations, il est bon et agréable »

Ancêtre du blé, l'épeautre est une des premières céréales connues par l'homme, son existence est attestée dès -9000 avant JC.

L'épeautre se distingue du blé par son aspect morphologique, son grain est vêtu, c'est-à-dire enveloppé dans une glume riche en silice, il s'agit de la balle d'épeautre.

Dans son livre *Physica*, sainte Hildegarde parle de l'épeautre en tant que famille de céréale, sans faire de distinction entre le grand ou le petit épeautre.

À son époque il n'y avait d'ailleurs pas de terme spécifique pour l'un ou l'autre mais un seul mot latin « spelta » qui désignait l'ensemble des « blés vêtus », ce mot est apparu en 300 après Jésus-Christ, les historiens s'accordent à dire qu'à cette époque il désignait à la fois le grand et le petit épeautre, ce mot vient de l'allemand « spelz » qui vient lui-même de « spelzen » qui veut dire « enveloppe ».

Les médecins allemands sont partis d'une erreur linguistique pour étayer dans leurs livres que sainte Hildegarde de Bingen aurait parlé spécifiquement du grand épeautre, cette affirmation est totalement fautive puisque le terme « triticum spelta » qui désigne spécifiquement le grand épeautre n'existait pas à son époque.

En effet, c'est entre 1735 et 1753 (soit 600 ans après que sainte Hildegarde ait écrit le livre *Physica*) que le naturaliste Carl Von Linné fera la classification des plantes et distinguera les trois espèces d'épeautre détaillées plus loin dans cet article.

La composition, et la teneur en nutriments de l'épeautre non croisé avec du blé (communément appelé « épeautre non hybridé ») en font un aliment d'exception qui se consomme dans tous types de plats.

### **Histoire et culture de l'épeautre**

Le petit épeautre est connu depuis plus de 9000 ans, comme l'attestent les traces trouvées lors de fouilles archéologiques. Il était cultivé dans l'Égypte antique et est mentionné dans la Bible à trois reprises : EXODE 9,32 ; ISAÏE : 28,25 ; ÉZÉCHIEL : 4,9.

Très cultivé dans le bassin méditerranéen et en Europe de l'ouest, l'épeautre était la base de l'alimentation du légionnaire romain, et la céréale la plus consommée par les Gaulois, d'où son autre nom « blé des Gaulois ». On retrouve également la mention du pain d'épeautre lors des cérémonies de mariage des époux romains.

Presque oublié, la culture en a été interdite par les Nazis pendant la seconde guerre mondiale à cause de son faible rendement. L'épeautre a été réintroduit en Allemagne par le docteur Hertzka qui s'était procuré des semences de grand épeautre de la variété non croisée (non hybridée) Oberkulmer en Suisse. Depuis, l'épeautre a connu un nouvel essor et est majoritairement cultivé en Allemagne, en France et en Italie.

L'épeautre a besoin de peu d'eau et peut résister à des conditions climatiques difficiles. Son enveloppe est particulièrement résistante, ce qui rend les pesticides inutiles, protège le grain de la moisissure et lui permet de résister dix fois mieux que le blé aux retombées radioactives, comme celles de Tchernobyl par exemple.

Cette enveloppe, appelée « glume » ou « balle » est ce qui rend le décorticage de l'épeautre nécessaire. Comme elle représente près de 40% du poids des graines et que le rendement de cette céréale est trois fois moindre que celui du blé, l'épeautre a longtemps été oublié, et reste aujourd'hui moins cultivé que d'autres céréales.

L'épeautre est utilisé pour la consommation sous forme décortiquée, ou pour l'élevage de bovins avec son enveloppe, certains agriculteurs notent une amélioration de la digestion de leur bétail, et précisent l'apport non négligeable de fibres grâce à l'enveloppe.

### **Définition : les trois espèces d'épeautre**

L'épeautre fait partie de la famille des Poaceae (ou graminées), c'est un ancêtre du blé. Il existe trois espèces d'épeautre qui sont chacune apparues à une époque différente :

- **Le véritable petit épeautre** (*triticum monococcum*, Engrain, einkorn), génome AA,

céréale diploïde, dont on trouve des traces dès 9000 avant Jésus-Christ.

Cette espèce pousse dans les régions chaudes du pourtour méditerranéen, elle a besoin de peu d'eau et peut également pousser dans des terres relativement pauvres.

Il contient naturellement peu de gluten.

N'ayant pas le même nombre de chromosomes que le blé, il est impossible de le croiser avec ce dernier et donc de le modifier.

- **Petit épeautre italien** (*triticum dicoccum*, amidonnier, farro, emmer), génome AABB, céréale tétraploïde, dont les plus anciens restes cultivés datent de 7500 avant Jésus-Christ.

Cette espèce est cultivée essentiellement en Italie, comme son nom l'indique il est riche en amidon.

- **Le grand épeautre** (*triticum spelta*), génome AABBDD, céréale hexaploïde, premièrement rejeté car considéré comme une impureté dans les champs des deux premières variétés, il est cultivé à son tour vers 4700 avant Jésus-Christ.

Des trois espèces, c'est celle qui contient naturellement le plus de gluten.

Mais attention, toutes les variétés de grand épeautre ne se valent pas !

La plupart des variétés présentes sur le marché (même bio) ont été sélectionnées pour obtenir de meilleurs rendements et une meilleure panification. Elles ont été croisées à répétition avec du blé et contiennent donc comme ce dernier un gluten très difficile à assimiler.

Le Docteur Goldfried Hertkza, précurseur de la médecine de sainte Hildegarde de Bingen, avait compris ce problème très tôt.

Il a donc rapidement identifié (en se basant sur les catalogues céréaliers de l'époque) 5 variétés de grand épeautre non croisé (appelé aussi grand épeautre non hybridé), bien tolérées et bonnes pour la santé : Oberkulmer, Tyrolien rouge de Steiner, Ostro, Frankencorn et Souabencorn.

Par la suite il a créé le « label Hertkza » (« Dinkel nach Dr. Hertkza » en allemand) qui à cette époque visait à garantir que le grand épeautre vendu relevait bien de l'une de ces 5 variétés.

Le label Hertkza n'a pas de rapport avec un mode de production biologique, aujourd'hui il est utilisé par quelques allemands qui s'auto certifient.

Depuis 30 ans un gros travail a été fait sur les origines et les variétés, ceci a permis plus de transparence et l'acquisition de bonnes connaissances sur le sujet pour les différents acteurs des filières de grand épeautre.

De ce fait il n'est plus nécessaire d'utiliser le « label Hertkza » ou « Dinkel nach Dr. Hertkza » puisqu'il suffit de savoir quelle est la variété de l'épeautre que nous consommons pour savoir s'il est issu ou non de croisements.

Notre expérience de plus de 25 ans aux Jardins de sainte Hildegarde nous a conduits à privilégier depuis longtemps la variété de grand épeautre Oberkulmer qui est actuellement la plus fiable et la mieux tolérée.

Nous n'avons jamais commercialisé la variété de grand épeautre Frankencorn car plusieurs clients nous ont témoigné avoir eu des problèmes digestifs avec cette dernière. Nos échanges sur les origines et croisements de cette variété avec des céréaliers ne nous ont pas permis d'avoir plus de garanties à ce sujet.

**L'épeautre non croisé (appelé communément non hybridé), une céréale souveraine pour les régimes sans gluten, végétariens, ou en recherche d'équilibre.**

Grâce à son regain de popularité, et à ses multiples propriétés nutritives, de nombreux agriculteurs se sont tournés vers l'épeautre, mais devant son faible rendement, une grande majorité d'entre eux ont préféré des semences hybridées avec du blé.

Le blé actuel a été croisé et sélectionné à répétition afin d'augmenter son rendement et de faciliter sa culture, mais aussi pour satisfaire aux exigences modernes de panification. Cette sélection à outrance a provoqué une augmentation exponentielle des agglutinines dans le germe de blé, autrement dit de supers-protéines qui sont particulièrement indigestes et seraient à l'origine d'une grande partie des intolérances au gluten moderne.

L'épeautre non-hybridé contient du gluten qui n'a pas subi toutes ces modifications et dont la teneur en gluten de façon générale reste faible.

Mais il faut surtout savoir que la composition du gluten d'épeautre pur est intrinsèquement différente de celle du gluten de blé : donc il ne faut pas mettre tous les glutens dans le même panier !

De ce fait, les intolérants au gluten peuvent généralement manger ce type d'épeautre. Dès que la céréale est hybridée avec du blé (ce qui représente près de 95% des étals d'épeautre Bio), elle perd cette qualité. Il faut donc être très vigilant sur la variété d'épeautre que l'on achète.

Les variétés à rechercher sont donc les suivantes : le véritable petit épeautre, qui ne peut pas être hybridé, la variété shrank pour l'amidonniér (farro) et les variétés oberkulmer, tyrolien rouge, ostro, souabencorn pour le grand épeautre. Pour ces variétés, le Dr Wighard Strehlow indique n'avoir jamais observé aucune allergie en trente ans de pratique. Comme expliqué plus haut, nous déconseillons toutefois la variété de grand épeautre Frakenkorn. Certains céréaliers Suisses réduisent encore plus la liste puisqu'ils considèrent que seules les variétés de grand épeautre Oberkulmer et Ostro sont totalement fiables.

Comme expliqué précédemment dans cet article, le label allemand Hertzka (« Dinkel nach Dr Hertzka » en allemand) a été mis en place par le Dr. Goldfried Hertzka dans les années 80 sur les variétés d'épeautre qu'il avait authentifiées comme étant « d'origine » et donc non croisée avec du blé. Ce label n'a aucun lien avec le type de culture, bio, ou non, et de récentes études ont montré que les cinq variétés identifiées par le docteur ne sont pas toutes si pures que cela. Ce label est donc obsolète et il faut vérifier avec précision que les produits que vous achetez portent le label Bio Français et/ ou européen, ainsi que le nom de la variété d'épeautre sur ce que l'on achète.

L'épeautre est également une céréale hors norme au niveau de sa composition, ce qui en fait un aliment de choix pour les végétariens, et bien entendu pour toutes les personnes soucieuses de leur forme et de leur santé ! En effet, l'épeautre est une bonne source de protéines : 13 à 15% ce qui est supérieur au blé, ou même aux œufs. Sa teneur en fer est de 4 mg pour 100g, plus que pour les lentilles. Il est également riche en fibres. De plus, l'épeautre contient les 8 acides aminés essentiels dont le corps a besoin (car il ne peut pas les synthétiser). La présence de la lysine dans l'épeautre, un acide aminé généralement faiblement présent dans les autres céréales, en fait un réel allié.

Le tryptophane, un précurseur de la sérotonine, permet à l'épeautre de rendre ceux qui le mangent « gais et joyeux », comme le souligne SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN. Il favorise également un bon sommeil et la régulation de l'angoisse et de pulsions alimentaires.

L'épeautre contient autant de phénylalanine que le foie de poulet, cet acide aminé est essentiel pour le système nerveux et la synthèse des neurotransmetteurs. La phénylalanine libère la production de dopamine, un élément majeur dans les mouvements automatiques des muscles.

La méthionine contribue à la formation du cartilage car elle apporte du soufre, elle permet également de dissoudre les graisses et de limiter le dépôt des graisses dans le foie.

Avec une teneur de 420 mg de phosphore pour 100 g, soit plus de la moitié de l'Apport Journalier Recommandé pour les adultes, l'épeautre fait partie des aliments les plus riches en phosphore, au même niveau que le foie d'agneau. Le phosphore est essentiel au maintien d'une bonne ossature et d'une dentition normale. Il est également utile pour libérer l'énergie, et il contribue au maintien de l'équilibre acido-basique dans le corps.

Le potassium, présent à 396 mg par 100 g, permet quant à lui le fonctionnement normal du système nerveux et musculaire, de même que le maintien d'une pression sanguine normale.

Pour 100 g, l'épeautre contient également un tiers des Apports Journaliers recommandés pour un adulte en magnésium. Ce dernier contribue au maintien de l'ossature, des muscles, du système nerveux et aide à réduire la fatigue.

L'épeautre contient également 22 mg de calcium pour 100 g. En plus de son utilité connue pour l'ossature, le calcium contribue également au bon fonctionnement des muscles, du cerveau, et aide à la coagulation sanguine.

L'épeautre contient aussi du zinc et du manganèse qui sont des antioxydants et participent à la formation osseuse.

L'indice glycémique faible de l'épeautre (40 pour la farine de petit épeautre) en fait également un aliment recommandé pour les diabétiques.

Au vu de ces éléments, on comprend mieux pourquoi sainte Hildegarde de Bingen disait que l'épeautre donne une chair et du sang de qualité, car cette céréale permet vraiment de réguler l'organisme et de regagner de l'énergie !

Les tableaux ci-dessous illustrent la richesse tant du petit que du grand épeautre car ils listent près de 70 composants de la céréale. Les proportions données sont à considérer avec précaution, car il ne s'agit que d'une analyse sur une récolte. En tant que produit vivant et non industriel, le grain est différent en fonction de son lieu de culture, de sa variété et de son année de récolte, c'est aussi la raison pour laquelle les chiffres mentionnés plus haut divergent parfois du tableau. On peut cependant noter que ces deux analyses ne présentent pas de différences majeures avec les données de la table Ciqual en France, ou du tableau des aliments du Canada.

### **Quel épeautre choisir et pour quel usage ?**

Rappelons que le gluten des épeautres non croisés avec du blé (épeautre non hybridé) est très bien toléré par tous. Si vous êtes intolérant au gluten, il faut introduire très progressivement l'épeautre dans votre alimentation et privilégier le véritable petit épeautre (engrain) au démarrage, c'est le plus digeste de tous. Commencer doucement veut dire quelques grains les 3 ou 4 premiers jours, mastiqués longuement. On peut augmenter à une cuillère à café puis progressivement jusqu'à 3 cuillères à soupe par repas.

Les personnes non intolérantes doivent aussi l'introduire progressivement mais peuvent commencer avec une cuillère à soupe par jour : l'épeautre nettoie votre organisme, si vous en mangez trop dès le début vous ne risquez rien de grave, mais vous ressentirez certainement un inconfort lié à une sorte de crise d'élimination et penserez que vous ne le supportez pas, ce serait vraiment dommage !

Comme SAINTE HILDEGARDE DE BINGEN parle des trois types d'épeautre sans distinction, le choix de l'épeautre se fait surtout sur l'utilisation qu'on veut en faire, notre terrain personnel et bien entendu sur nos propres goûts !

- Particularités de l'engrain (Petit Épeautre) : il contient très peu de gluten, son grain est tendre et son goût délicat. Le pain de petit épeautre est très bon au goût, sa couleur tire sur le jaune. Le grain cuit absorbe très bien les sauces d'accompagnement, il est très tendre et fondant. Sa très faible teneur en gluten d'épeautre en fait le grain le plus digeste.
- Particularités de l'amidonnier : comme son nom l'indique il est riche en amidon, il est donc parfait pour être transformé en pâtes (qui restent bien souples après cuisson). Il contient un peu plus de gluten que l'engrain, son grain est petit et tendre.
- Particularités du grand épeautre : des trois espèces c'est celle qui contient le plus de gluten. Il est donc très intéressant pour faire le pain et la pâtisserie puisqu'il lève bien. Son grain est plus gros et un peu plus râche que les deux précédents. Nous vous proposons l'épeautre sous diverses formes, ce qui rend leur utilisation en cuisine aisée, par la confection de pain, biscuits, pâtes, tartes, soupes...
- Grains entiers bio de grand ou petit épeautre : épeautre décortiqué.
  - Faire tremper la veille dans l'eau et cuire le lendemain pendant 40 à 50 minutes, selon l'âge de l'épeautre et son espèce. Avec sel, poudres de galanga, d'anthémis-pyrèthre, de fenouil, de serpolet et/ou d'hysope. Il faut surveiller la cuisson et la stopper quand le grain commence à éclater. S'il n'est pas assez cuit il sera trop dur sous la dent, s'il est trop cuit il deviendra baveux et fermentera rapidement.
  - Se conserve bien au frigidaire, jusqu'à 5 jours.
  - Utilisation : salade, soupe, plats principaux avec des légumes.
- Épeautre perlé bio de petit épeautre italien, encore appelé « riz d'épeautre bio » : graines décortiquées, débarrassées de leurs cuticules et polies.
  - Cuit en 20 minutes sans trempage.
  - Très tendre, absorbe bien le jus des viandes, à utiliser en accompagnement de vos viandes et légumes, en salade, dans des soupes ou pour des desserts type riz au lait. Idéal pour faire des rizottos d'épeautre.
- Épeautre concassé bio de grand ou petit épeautre encore appelé « égrugé d'épeautre bio » : graines décortiquées et grossièrement broyées, identique au Boulghour.
  - Cuit plus vite que l'épeautre en grain.
  - Utilisation : soupe (épaissir), gratins, taboulés, salades, accompagnement de vos viandes et légumes.
- Épeautre broyé fin bio de grand ou petit épeautre, encore appelé « épeautre égrugé bio » : graines décortiquées qui subissent une mouture plus fine que le concassé et plus grossière que la farine.
  - Utilisation : Habermus d'épeautre, petit-déjeuner, bouillies, porridge, soupe (épaissir).
- Flocons d'épeautre bio de grand ou petit épeautre : graines décortiquées, aplaties.
  - Utilisation : Habermus d'épeautre, petit déjeuner, bouillies, porridge, soupe (épaissir)
- Semoule fine bio de petit épeautre :
  - Utilisation : pour épaissir un bouillon, une sauce, faire les entremets, les crèmes, les quenelles...
- Semoule précuite type couscous bio de grand ou petit épeautre :
  - Utilisation : dans les recettes de couscous, taboulés, accompagnement de vos viandes ou légumes, ou dans des desserts...
- Farine bio de grand ou petit épeautre :
  - Complète T150 : à utiliser pour épaissir les sauces, faire des crêpes, pâtes, pâtes à tarte, crumble, toutes les préparations qui n'ont pas besoin de lever beaucoup. Très riche en fibres elle est idéale pour les personnes dont le régime impose d'en consommer beaucoup. C'est la forme la plus

nutritive puisque le grain entier est présent dans la farine complète d'épeautre.

- Semi complète T80 : idéale pour faire le pain, les gâteaux, biscuits, crêpes, pâtes à tarte, épaissir les sauces...
- Si vous ne devez en choisir qu'une nous vous conseillons celle-ci qui est multi usages. Elle est riche en fibres mais plus douce que la farine complète, elle contient plus de nutriments que la farine blanche.
- Blanche T65 : idéale pour les pâtes levées, brioches, pain, gâteaux. Convient aussi pour les biscuits, crêpes, pâtes à tarte, épaissir les sauces...
- Cette farine est idéale pour un régime pauvre en fibres, si vous avez les parois intestinales inflammées ou réactives. Très douce elle convient tout à fait pour l'alimentation des bébés diversifiés.
- Pâtes bio de véritable petit épeautre : fabriquées dans nos locaux avec de la farine complète.
- Cuisson 3 à 7 minutes selon le type de pâtes et votre goût.
- Pâtes bio de petit épeautre italien : fabriquées en Italie avec de la farine complète.
- Cuisson 12 à 15 minutes selon le type de pâtes et votre goût.
- Epeucafé bio de grand épeautre, encore appelé café d'épeautre selon le Dr.Hertzka : fabriqué dans nos locaux il s'agit de grains d'épeautre torréfiés, sans caféine.
  - Faire bouillir les grains entiers dans de l'eau pour obtenir une décoction puis filtrer.
  - On peut utiliser plusieurs fois les grains torréfiés, quand l'eau ne colore plus il faut les renouveler.

La balle d'épeautre, est bénéfique car elle ne s'effrite pas et peut donc s'utiliser pour le rembourrage de matelas, pour fabriquer des coussins ou des chaufferettes. Les oreillers de balles d'épeautre sont particulièrement recommandés pour le confort cervical et la qualité du sommeil.

Pour découvrir comment cuisiner l'épeautre et suivre les recommandations de Sainte HILDEGARDE DE BINGEN, n'hésitez pas à consulter [nos recettes !](#)

### **L'épeautre des Jardins de Sainte Hildegarde**

Les épeautres que nous commercialisons ont été sélectionnés parmi les meilleurs sur le marché Français et Italien pour leurs qualités alimentaires (exempt de mycotoxines, d'alcaloïde de l'ergot, avec un taux de Hagberg supérieur à 200), leurs grains triés à 99% et leur pouvoir germinatif supérieur à 80%. Toutes les variétés et les produits contenant de l'épeautre que nous commercialisons proviennent des variétés d'origine mentionnées plus haut, ne sont pas croisés avec du blé et sont issus de l'agriculture biologique.

Pour vous offrir ces produits de qualité, nous avons développé depuis plusieurs années une filière épeautre qui nous a permis de créer des relations fortes et une dynamique locale autour de l'épeautre et de notre activité. Cette filière s'est montée via notre achat de semences certifiées Oberkulmer en Allemagne, et recommandées par le Dr. W. Strehlow, puis via la culture de ces semences par un agriculteur du village où nous sommes implantés. Aujourd'hui notre filière compte 12 agriculteurs ! Cela nous permet un contrôle exact de la provenance de notre épeautre et de sa variété.

Celle-ci offre de nombreux avantages à tous, du producteur au consommateur :

- Maîtrise totale de l'origine des produits, des variétés et de la qualité.

- Sécurisation des approvisionnements pour nos clients et garantie pour les producteurs de vendre leurs récoltes à un prix juste.
- Stabilisation des prix.

Nous garantissons une Origine France sur toutes nos références de grand épeautre et de véritable petit épeautre.

Toutefois l'épeautre que nous proposons n'est pas que d'origine Sud-Ouest, nous sommes engagés auprès de deux autres grandes régions françaises.

Il nous paraît important de conserver ces sources d'approvisionnement et les opérateurs de qualité en qui nous avons toute confiance. Il arrive également que les récoltes soient très mauvaises à cause des aléas climatiques, et cette logique de répartition géographique permet de pallier d'éventuelles pénuries.

Pour aller plus loin :

→ Livre [L'épeautre source de vitalité du Docteur Guy Avril](#)

→ Livre [Les maladies de l'appareil digestif du Docteur Wighard Strehlow](#)

Source de cet article : <https://www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com/tout-savoir-sur-lepeautre-et-ce-que-n-dit-sainte-hildegarde-de-bingen/>

\*\*\*\*\*

## **PETIT OU GRAND ÉPEAUTRE ? TELLE EST LA QUESTION...**

C'est une question récurrente dans l'approche alimentaire d'Hildegarde de Bingen... Pauvre en gluten et riche en gluten s'opposent dans la composition des deux épeautres...

Mais il faut aller un peu plus loin pour comprendre le choix intéressant et plébiscité par le grand public et même la science afin de garantir un résultat dépassant grandement notre imagination !!!

En France, le petit épeautre est considéré comme la céréale idéale, pour avoir un résultat, en effet elle est peu concentrée en gluten et, à l'heure du haro sur le gluten, on pourrait penser qu'elle requiert toutes les qualités...

Le grand épeautre que l'on trouve dans les magasins bio sous toutes les formes devrait être aussi bien pratique pour avoir un résultat, mais souvent il est hybridé avec du blé et il perd certaines de ses qualités nutritionnelles... Mais alors que faut-il prendre ?

Les allemands, à travers toutes les recherches effectuées depuis environ 70 ans, préconisent le grand épeautre non hybridé. Un label appelé « Dinkel nach Dr Hertzka » existe afin de protéger les 5 variétés recommandées et testées avec succès sur de nombreux cas extrêmement sérieux. Il s'agit de l'Ostro, Schwabenkorn, Tyrolien rouge, Oberkulmer, Franckenkorn.

Troubles gastro-intestinaux, mauvaises tolérances alimentaires, irrégularités du transit intestinal, troubles chroniques, troubles auto-immunes, prévention des tumeurs, amélioration de l'humeur, prise de poids, perte des cheveux, ongles cassants, fatigue chronique, sensibilité aux problèmes hivernaux, déséquilibre acido-basique, problèmes cardio-vasculaires, fragilité osseuse, allergies, excès de cholestérol, anxiété, problèmes de sommeil, troubles rhumatismaux, etc... Ce sont tous les bienfaits constatés, entre autres, par Wighard Strehlow sur près de 30 000 patients en intégrant le grand épeautre non hybridé dans leur alimentation de tous les jours...

Wighard Strehlow (réfèrent international pour l'approche d'Hildegarde de Bingen, principal élève du Dr Hertzka – lui-même pionnier dans la médecine et l'approche moderne de cette abbesse) affirme qu'avec l'épeautre non hybridé et l'hygiène de vie d'Hildegarde de Bingen, on peut se débarrasser définitivement de la maladie cœliaque et de l'allergie au blé.

Voici ce qu'il dit :

*[Durant mes dizaines d'années d'expérience, aucune intolérance ou allergie au gluten n'a été jusqu'à présent observée avec la diététique à base d'épeautre non hybridé.]*

*[Le grain d'épeautre pur, contrairement aux autres aliments et variétés céréalières, ne provoque pas d'allergies. Cela s'explique par la structure fibreuse remarquablement délicate des hydrates de carbone solubles et insolubles que les bactéries de l'intestin grêle décomposent en acides gras simples. Ces acides gras apportent à l'intestin un pH faiblement acide, qui convient parfaitement aux bactéries intestinales.]*

*[Il ne produit pas non plus comme le blé ou d'autres variétés céréalières, des « protéines du stress »... Ce sont ces protéines en particulier qui sont responsables des allergies au blé.]*

(Extraits de : [Le guide des remèdes d'Hildegarde](#), Éd du Signe par Wighard Strehlow).

Toujours selon Wighard Strehlow, les intolérances alimentaires apparaissent lors d'une perturbation de la flore intestinale. Souvent les personnes se plaignent de ne plus supporter un ingrédient qui jusqu'alors était toléré. Et le tableau continue de s'assombrir au fur et à mesure des années. Il faut donc préconiser le mélange Fenouil des Alpes pendant quelques mois (sauf en cas d'hypertension) et un suivi chez un naturopathe hildegardien® afin d'arriver à inverser la tendance à coup sûr dans la durée...

Wighard Strehlow déclare constater chez ses patients une nette amélioration (toutes causes confondues) de l'ordre de 80%, en remplaçant uniquement le blé classique par le grand épeautre non hybridé issu des variétés sélectionnées.

Le professeur et Dr Wolfgang Weuffen (Greifenwald) a voulu également comprendre pourquoi l'épeautre non hybridé était si intéressant pour notre santé, il conclut ainsi après avoir découvert un composant peu ordinaire... « Le thyocyanate stimule le système immunitaire, la formation du sang, la croissance cellulaire. Il veille à ce que les substances cancérigènes telles que les radicaux libres et les toxines ne puissent pas traverser la membrane cellulaire des cellules de l'organisme. L'épeautre non hybridé est un aliment idéal dans la protection contre le cancer. »

Une autre auteure, Maria-Francisca Bisping, pharmacienne et Heilpraktikerin, membre de la Société allemande et internationale d'histoire de la pharmacie, membre de la Society for Phytotherapy, a écrit un livre scientifique sur le sujet. Elle a commencé à s'intéresser à l'approche d'Hildegarde de Bingen en 1993, puis a souhaité valider le diplôme allemand de praticien de santé en 1999 afin d'ouvrir un cabinet de naturopathie. Elle a fait son doctorat sur « l'utilisation curative de l'épeautre et du blé dans la tradition européenne ». La maison d'édition scientifique a publié son ouvrage qui a pour titre : « Épeautre et blé - Deux plantes médicinales traditionnelles ». Il comprend 533 pages et est richement illustré avec des diagrammes en couleurs pour faciliter la compréhension de ses recherches, (il n'est pas traduit en français).

Voici, un extrait de son livre, pour comprendre l'intérêt du grand épeautre non hybridé :

*[Certains scientifiques supposent que l'épeautre et le blé sont des plantes parfaitement identiques. Mais une comparaison des ingrédients des deux types de céréales apporte des différences très significatives. Ainsi, la composition du gluten dans le blé diffère complètement de celle de l'épeautre. L'objectif des modifications modernes du blé réside*

*dans une capacité de cuisson désirée encore meilleure pour la panification. Un autre objectif est l'amélioration du rendement. C'est pour cette raison que la sélection du blé a commencé à la fin du XIXe siècle, ce qui a entraîné des changements extrêmes depuis les années 1960, notamment dans la composition du gluten. Depuis de nombreuses décennies, des réactions graves d'intolérance au gluten de blé, telles que les allergies et la maladie cœliaque, sont connues en lien avec ces changements.]*

Maria-Francisca Bisping met également en valeur et de manière scientifique, les vertus de l'épeautre non hybridé et explique pourquoi il est excellent pour la santé. **Elle confirme la description faite par Hildegarde au 12ème siècle, à savoir : « l'épeautre est la meilleure des céréales ».**

Page d'origine : <https://www.annuairehildegarde.com/index.php/fr/blog/bien-etre-hildegarde/31-petit-ou-grand-epeautre>

Écriture de l'article et traduction des textes en allemand : Mélody MOLINS, Directrice et fondatrice de l'[Institut Hildegardien](#).

Copyright 2019 / Tous droits réservés.

Information : Le contenu de cet article a pour but d'informer et ne remplace pas un avis médical, ni le diagnostic d'un médecin en cas de maladie. L'Annuaire Hildegarde décline toutes responsabilités relatives à l'usage des conseils donnés.

\*\*\*\*\*

## **La différence entre petit épeautre et (grand) épeautre ?**

Communément connu sous le nom de Petit Épeautre, l'engrain est un blé très ancien, vieux de près de 12 000 ans. Très rustique, demandant peu d'eau et ne supportant pas le moindre apport d'engrais, il peut être qualifié de blé bio par excellence. C'est une céréale qui n'a pas subi de manipulation génétique.

Il nécessite un long travail de décorticage qui lui fait perdre 40 % de son poids.

Longtemps délaissé pour cause de faible rendement, et donc de peu de profit, cette variété est aujourd'hui redécouverte et appréciée pour sa richesse exceptionnelle en magnésium, phosphore et calcium, ainsi que sa **grande digestibilité**.

Même si elle n'est pas exempte de gluten, son taux de gluten est très faible : 7 %, ce qui rend sa panification plus délicate que celles faites avec le blé (les pains lèveront moins).

Le petit épeautre (ainsi que le quinoa et l'amarante) fait partie des rares céréales contenant les 8 acides aminés essentiels.

Le petit épeautre ou engrain est souvent confondu avec l'épeautre. Et pourtant, ces deux céréales n'ont pas beaucoup en commun :

**L'« épeautre »**, appelé aussi « grand épeautre ». Son nom latin : *triticum spelta*. C'est une céréale apparentée au blé tendre ; il est donc moins savoureux et moins digeste que le petit épeautre, et ressemble énormément au blé. Il est cultivé dans le Nord de l'Europe. L'épeautre est plus facile à produire que le petit épeautre, le rendement est supérieur, et donc plus économique.

**Le « petit épeautre »**, appelé aussi « engrain ». Son nom latin : *triticum monoccucum*. Il présente des qualités nutritionnelles et physiologiques bien supérieures

au grand épeautre. De plus, il est de meilleure qualité que les blés actuels. Les personnes qui sont intolérantes au gluten l'assimilent donc relativement bien.

[Source de cet article](#)

\*\*\*\*\*

### **Les causes et les remèdes** (extrait)

*« Lorsqu'un homme bâtit une maison, il y fait une porte, des fenêtres et une cheminée, de façon à entrer et sortir par la porte pour aller chercher ce qui est nécessaire, de façon à recevoir de la lumière par les fenêtres et de façon que, lorsqu'il allume du feu, la fumée sorte par la cheminée, pour que la maison ne soit pas noircie par la fumée.*

*De la même façon, l'âme qui est installée dans le corps comme dans une maison envoie et reçoit des pensées comme par une porte, les regarde comme par des fenêtres et fait passer leurs forces vers le cerveau – de même que lorsqu'on allume du feu, la fumée s'en va vers la cheminée – afin que celui-ci les trie en les examinant. Les pensées sont les causes premières de la science du bien et du mal et les organisatrices de toutes choses et sont appelées pensées. Car les pensées sont les causes premières de la bonté, de la sagesse, de la sottise et des autres faiblesses semblables, de la même façon que les mauvaises pensées sortent du cœur : voilà ce qu'est la porte de la maison de l'âme.*

*Et c'est pourquoi depuis le cœur un chemin s'avance vers les éléments avec lesquels l'homme réalise ce qu'il pense. Et les forces des pensées montent vers le cerveau et le cerveau les rassemble, car le cerveau est le principe humide de tout le corps, de même que la rosée humidifie toutes choses. Et lorsque certaines humeurs mauvaises ou fétides se développent chez l'homme, elles envoient vers le cerveau une vapeur nocive.*

Il n'y a pas de maladies, rappelle avec force Hildegarde, mais des hommes malades, et ces hommes sont intégrés dans un univers qui, de même qu'il participe à leur malheur, doit aussi prendre sa part dans la guérison ; ils doivent être soignés dans leur totalité, corps et âme et, même si la nature peut et doit venir à leur aide, c'est bien souvent dans leur propre sagesse, leur modération, leur maîtrise d'eux-mêmes, qu'ils trouveront les forces qui soutiendront le processus de guérison. »

## Biscuits de la Joie

Recette de [Corinne Graux](#), naturopathe hildegardienne

### *Ingrédients :*

Cannelle poudre 45 g  
Muscade poudre 45 g  
Clou de girofle poudre 10 g

Utiliser 25 g de ce mélange pour 1 kg de farine d'épeautre (environ 3 cuil à soupe généreuses).

### *Suite des ingrédients pour 1 kg (500 g) de farine :*

Beurre 500 g (250), moins si l'on préfère  
Sucre roux 150 g (75)  
2 jaunes d'œufs (1)  
1 pincée de sel  
Un peu d'eau pour former la pâte.

Faire comme pour une pâte brisée, mettre les épices lorsque le beurre a été bien réduit en miettes, puis ajouter les œufs, le sucre, la pincée de sel et l'eau selon le besoin.

Cuisson ¼ d'heure à 180°.

### *Posologie :*

5 biscuits/jour pour un adulte  
3 biscuits/jour pour un enfant

Pas de surdosage surtout pour ce qui est de la quantité d'épices à mettre dans la pâte.

## Biscuits de la Joie

*Recette de Sainte Hildegarde de Bingen  
réalisée en vidéo sur la chaîne YouTube 'KTOTV', par Sœur Marie,  
bénédictine à Marecret (Belgique)  
<https://www.youtube.com/watch?v=q-GkjlBzbE>*

190 gr de beurre fondu  
140 gr de sucre roux  
70 gr de miel  
Épices de la Joie en poudre :  
    20 gr de cannelle  
    20 gr de muscade  
    10 gr de girofle  
2 œufs  
450 gr de farine d'épeautre  
3 gr de sel  
2 c à c de levure  
1 c à c de bicarbonate  
100 gr de poudre d'amandes

Faire fondre le beurre, le sucre, le miel et les épices. Y ajouter les œufs entiers battus.  
À part mélanger la farine avec le sel, la levure et le bicarbonate.  
Faire un puits dans la farine et y verser le mélange liquide.  
Pétrir doucement, ajouter les amandes et pétrir à nouveau.  
Diviser la pâte en 4 petits saucissons et réserver au frigo pendant une heure.  
Débiter les petits saucissons en tranches que l'on dispose sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.  
Enfourner pour 10 à 12 minutes à 180° et laisser refroidir sur une grille.

**Régalez-vous dans la Joie de Sainte Hildegarde !**