



Annuaire
Hildegarde



DOSSIER DE PRESSE

2026

QUI EST HILDEGARDE DE BINGEN ?



Hildegarde de Bingen est une abbessse bénédictine allemande qui a vécu au 12ème siècle. À la fois musicienne, écrivaine, médecin et visionnaire, ses propos sont en avance sur son époque.

Ce n'est qu'au 20ème siècle que sont redécouverts et expérimentés ses conseils.

Elle nous a transmis de précieuses recettes et ses écrits traversent les frontières et les continents en apportant à la fois une nouvelle vision et aussi de l'espoir ...

C'est pour permettre au plus grand nombre d'avoir accès à son enseignement que nous avons créé l'Annuaire Hildegarde.

Un outil utile au quotidien pour tous les domaines de la vie, permettant de trouver rapidement les bonnes adresses et les praticiens près de chez soi.



Annuaire
Hildegarde





L'ANNUAIRE HILDEGARDE, UN RÉPERTOIRE DE PROFESSIONNELS UNIQUE EN FRANCE ET EN EUROPE

L'annuaire Hildegarde est le premier annuaire francophone dédié à l'approche Hildegarde de Bingen.

Il regroupe aujourd'hui :

- **DES LIEUX SPÉCIALISÉS HILDEGARDE DE BINGEN**

Pour trouver les produits alimentaires, des épices, des pierres, des boissons autour de l'approche d'Hildegarde mais aussi des restaurants bio, des hôtels et chambres d'hôtes, des lieux pour des séjours bien-être qui permettront au grand public de découvrir et expérimenter une nouvelle hygiène de vie.

- **DES ASSOCIATIONS**

Pour rencontrer des nouvelles personnes qui possèdent les mêmes centres d'intérêt et ainsi partager son expérience.

- **DES PROFESSIONNELS DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ**

Des naturopathes, des animateurs conseillers Hildegardien, pour agir en prévention santé ou trouver des solutions naturelles afin de conserver sa vitalité.

- **DES ÉDITEURS ET LIBRAIRIES**

Avec la publication d'ouvrages spécifiques sur l'approche d'Hildegarde de Bingen.

- **DES FORMATIONS**

Des ateliers à la journée pour découvrir l'univers d'Hildegarde et se familiariser avec ses conseils. Ils ont lieu au sein de centres de formation agréés qui permettront d'envisager de construire un projet professionnel.

- **DES DIVERTISSEMENTS**

Des spectacles, de la musique et des idées de visite pour se divertir autrement et découvrir l'oeuvre artistique d'Hildegarde de Bingen.



L'ANNUAIRE HILDEGARDE, UNE EXIGENCE QUALITÉ ET LE RESPECT DE LA DÉONTOLOGIE AUPRÈS DES PROFESSIONNELS RÉFÉRENCÉS.



Tous les professionnels inscrits ont validé la charte Qualité de l'Annuaire Hildegarde.

Cette charte Qualité garantit ainsi :

- Le respect de l'enseignement authentique d'Hildegarde
- Le respect du secret professionnel dans leur pratique
- Le respect du code de déontologie de leur profession
- L'interdiction de promotion de méthodes ésotériques.



Annuaire
Hildegarde





ÉCHO HILDEGARDE

Les écrits d'Hildegarde de Bingen trouvent aujourd'hui un écho favorable auprès des scientifiques et de plus en plus auprès du grand public.

Depuis plus de 17 ans, l'Institut Hildegardien, unique en France, participe à promouvoir son enseignement à travers des formations thématiques, développées à la fois auprès des professionnels et des particuliers.

Au sein de l'Institut, des ouvrages publiés aux Éditions IH ainsi qu'un espace boutique Hildegarde sont accessibles à tous.



UN LABEL SPÉCIFIQUE HILDEGARDE

Au sein des enseignes ou boutiques bio, retrouvez sur les produits Moulin des Moines, notre label "Sélectionné par l'Institut Hildegardien" certifiant de l'authenticité de la méthode Hildegarde.



Annuaire
Hildegarde



UNE IMMERSION EN ALLEMAGNE



Depuis 2014, grâce à notre partenariat exclusif réservé à l'Institut Hildegardien, nous offrons la possibilité aux naturopathes de s'immerger au sein d'une clinique allemande spécialisée, entourés par des professionnels de santé experts.

Ce stage immersif en Allemagne s'adresse à toutes les personnes formées à la naturopathie et ayant été certifiées pour acquérir une expérience complémentaire à leur socle de connaissances.

Ce stage immersif permet de pratiquer la naturopathie selon l'approche allemande et selon l'approche d'Hildegarde de Bingen. Il offre l'expérience de la médecine intégrative allemande où médecine conventionnelle, naturopathie et approche Hildegarde travaillent en synergie.

Pour les naturopathes, c'est un levier pour renforcer ses connaissances et sa pratique en phytologie, nutrition, hygiène de vie et autres techniques acquises au cours de la semaine d'approfondissement.



Annuaire
Hildegarde





DES COLLECTIONS DE LIVRES
AUTOUR D'HILDEGARDE
À DÉCOUVRIR AUX ÉDITIONS IH

Les Éditions IH proposent des ouvrages de Naturopathie, validés par un comité scientifique constitué de professionnels de santé.



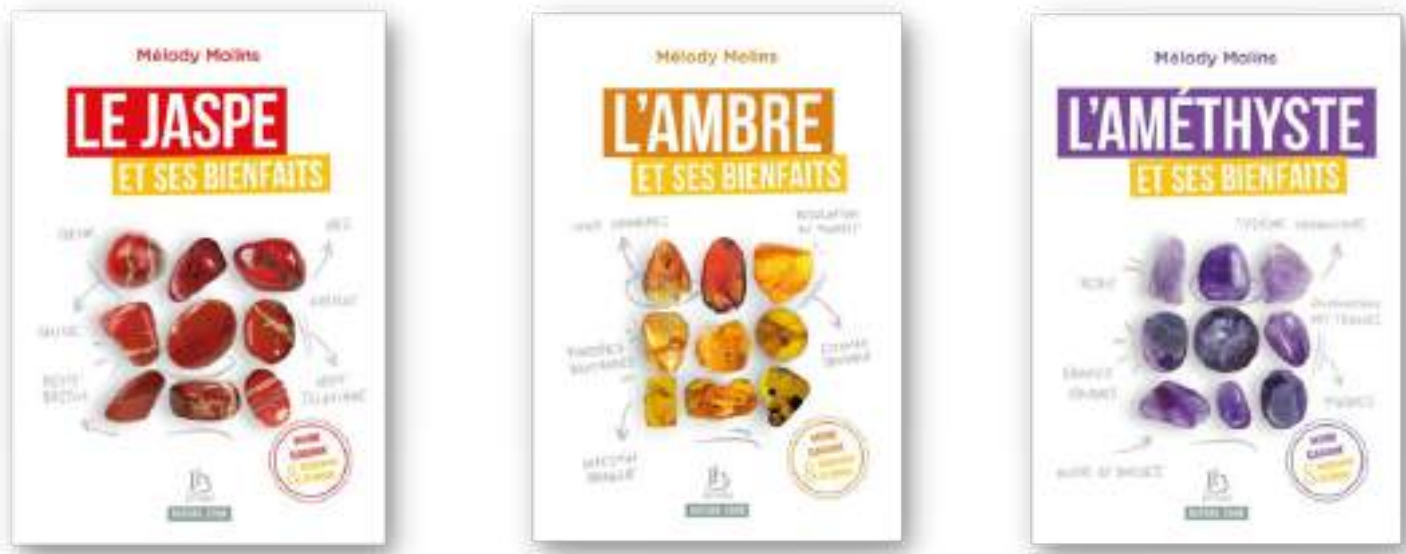
COLLECTION HILDEGARDE POUR TOUS

Une collection grand public de livres pratiques dédiés aux enseignements d'Hildegarde de Bingen, abbesse du Moyen-Âge considérée comme la mère de la naturopathie en Europe. Ces livres au format semi-poche, offrent un regard contemporain sur les enseignements bien-être d'Hildegarde de Bingen. Naturopathie holistique, alimentation et méthodes naturelles vous attendent ainsi dans ces ouvrages clairs, simples et conviviaux.



COLLECTION NATURO-ZOOM

Néophyte ou connaisseur en naturopathie classique, la collection Naturo-Zoom propose un focus sur un élément de naturopathie traditionnelle (une pierre, une plante...), et offre ainsi un panorama complet et pratique de son utilisation bien-être en trois volets : naturopathie, approche Hildegarde et holistique. Des petits livres à petit prix pour tout savoir en un rien de temps, même si on est débutant !

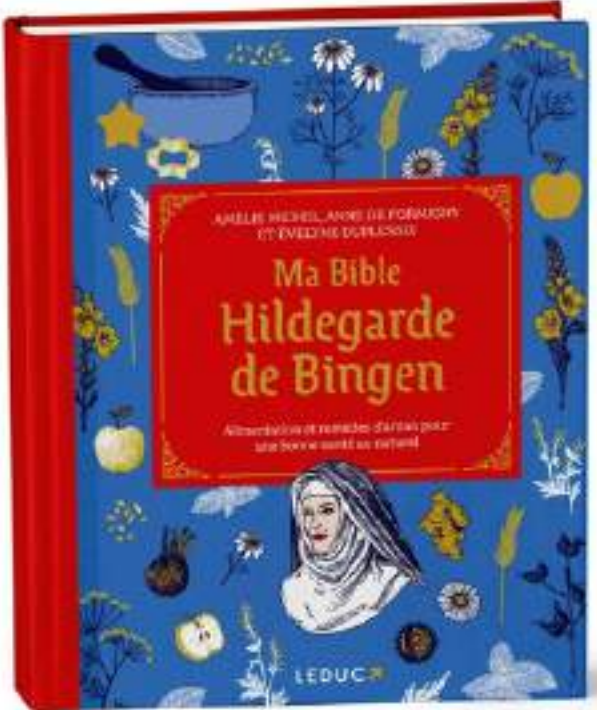




DES LIVRES ÉCRITS PAR D'ANCIENS
STAGIAIRES DE L'INSTITUT
HILDEGARDIEN, AUJOURD'HUI
RECONNUS COMME EXPERTS !



L'Abécédaire de la santé
Corinne GRAUX



Ma Bible Hildegarde de Bingen
Amélie MICHEL
Anne FORMIGNY
Evelyne DUPLESSIX



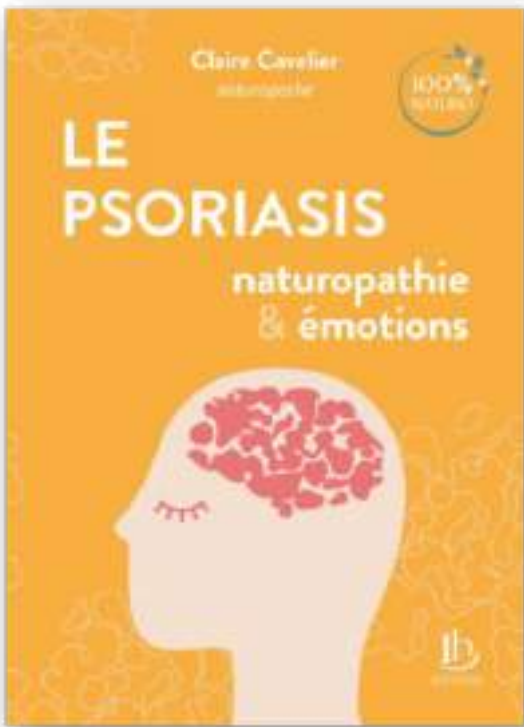
Les secrets bien-être d'Hildegarde de Bingen
Mélanie SCHMIDT-ULMANN



La ménopause au naturel
Florence LERAY



Déprime et Dépression,
solutions naturelles
Nicole GALLOUËT



Psoriasis,
Naturopathie & émotions
Claire CAVELIER





DOSSIER DE PRESSE 2026

LA PRESSE PARLE D'HILDEGARDE



Avril 2025 : Les dossiers Sciences et Avenir « La Science au Moyen-Âge : Portrait d’Hildegarde de Bingen »



2025 et 2026 :
Exposition Hildegarde de Bingen
à l’Abbaye de Bon Repos (22),
avec animation d’ateliers par nos anciennes stagiaires !



Conférence :
L’alimentation de la joie
selon Hildegarde de Bingen
Avec
Adeline LARIVIÈRE-LE RUHN,
naturopathe hildegardienne



Balade botanique
Avec Florence BAUMGARTNER,
naturopathe hildegardienne



LA PRESSE PARLE D'HILDEGARDE



LA REVUE PLANTISSIME consacre une interview exclusive de Mélody Molins sur le thème “Les secrets de santé d’Hildegard de Bingen”.
Décembre 2024

GRAND ENTRETIEN

Les secrets de santé d'Hildegard de Bingen



Mélody Molins. Maître herpette et formatrice à l'Agence Bio d'Hildegard de Bingen, Mélody Molins est directrice de l'Institut Hildegardien, 1^{er} centre francophone dédié aux enseignements de la sabbate alchimique. Elle est également l'auteure de nombreux ouvrages, dont Hildegard pour les débutants, publié aux éditions L'Éclat.

Prendre soin de sa santé naturellement ne date pas d'hier. Au Moyen Âge, Hildegard de Bingen, déclarée sainte et docteur de l'Église catholique en 2012, prodiguait de nombreux conseils de santé, dont certains sont encore d'actualité. De l'alimentation à l'utilisation des plantes, en passant par l'état d'esprit, cette figure mythique de la période médiévale a tant à nous transmettre.

Qui était Hildegard de Bingen ?

Hildegard de Bingen a vécu au Moyen Âge en Allemagne où elle est devenue abbesse vers l'âge de 35 ans. Elle a écrit de nombreux ouvrages religieux, mais également sur le bien-être et la santé naturelle. Très avant-gardiste, elle est de nos jours considérée comme la première naturopathe européenne. À travers ses écrits, elle nous a transmis de nombreux enseignements, encore d'actualité, dont certains ont été validés, notamment par la phytothérapie moderne.

Ses enseignements sont tombés dans l'oubli pendant plusieurs siècles. Quand ont-ils refait surface ?

Après son décès en 1179, à l'âge de 81 ans, ses ouvrages ont été oubliés et l'oubliés par des moines copistes au XIII^e siècle. Ils sont ensuite tombés dans l'oubli jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, quand un médecin autrichien, le docteur Hertka, les a redécouverts.

Convaincu de l'efficacité des conseils d'Hildegard de Bingen qu'il avait testés sur ses patients, il a voulu les transmettre et a formé un grand nombre de personnes comme le docteur Ströhlein qui deviendra son successeur. En France, c'est le naturopathe Daniel Morin qui, dans les années 1990, a mis en avant l'approche d'Hildegard.

Quelle vision Hildegard de Bingen avait-elle de la santé ?

Elle avait une vision holistique de l'homme et de sa santé, rendant indissociables le corps, l'âme et l'esprit. Elle disait ainsi qu'il était important de se servir de ses pieds pour être en bonne santé, ce qui correspond aux bienfaits de l'activité physique. Elle prônait aussi un état d'esprit positif, disant qu'il était important d'avoir une vision optimiste de la vie. Dans l'un de ses ouvrages, Les subtils de la vie, elle nous exhorte à trouver l'équilibre en tout, la juste mesure, par exemple en évaluer aussi bien l'excès de joie que l'excès de tristesse. Cette recherche de l'équilibre et de la tempérance est un principe fondamental pour elle.

L'alimentation avait une place importante dans son approche. Que conseillait-elle ?

Elle considérait que l'alimentation devait favoriser une bonne digestion, stimuler le système immunitaire et être nourrissante. Bien que l'alimentation conseillée soit plutôt végétarienne, la consommation de viande ou de poisson pouvait être recommandée selon les profils. Certains aliments étaient interdits pour tous, comme la pêche, la prune, la fraise et le persil. Pour elle, ces aliments affaiblissaient le corps, notamment parce qu'ils favorisaient la fabrication de ce qu'elle appelait la bile noire – ce qui correspond de nos jours aux acides biliaires –, l'une des nombreuses maladies corporelles qui pouvait entraîner la mort, la colère et la tristesse. Autant de forces négatives à l'origine des problèmes de santé selon elle.

D'autres aliments étaient au contraire vivement recommandés. Son aliment phare était l'asperge, qui correspond aujourd'hui au grand épeautre, non hybridé, c'est-à-dire non croisé avec du blé. Elle lui accordait de nombreuses vertus, dont celle d'améliorer la résistance à la fatigue, d'être très digeste (ce qui est fait une alternative intéressante pour les personnes sensibles au gluten), de stimuler le système immunitaire, de réguler la glycémie ou d'avoir des propriétés anti-allergiques. Il peut être consommé sous forme de soupe, de ris, de pâtes, de flocons, de café ou de bière.

* Basé sur l'ouvrage Hildegard pour les débutants, publié aux éditions L'Éclat.

1 | Plantissime la revue 17-20

GRAND ENTRETIEN | Les secrets de santé d'Hildegard de Bingen

D'autre part, les épices, comme le cumin, la cannelle, la muscade ou le girofle, avaient également une place importante dans son quotidien. Elle disait qu'elles favorisaient la digestion et l'assimilation des nutriments et en période hivernale, soutenaient aussi le moral, car elles sont équilibrantes du système nerveux. Ces ingrédients se retrouvent dans l'une de ces recettes poétiques : les **biscuits de la joie**.

Pour les préparer, mélanger 500 g de farine d'épeautre non hybridé T65, 150 g de beurre pommade, 150 g de sucre complet, 150 g d'amandes douces, 3 gros œufs bio et 30 g d'épices moulues (cannelle, clou de girofle, muscade). Divisez ensuite la pâte en deux et étalez chaque pâte en forme de carré directement sur du papier cuisson. À l'aide d'un couteau ou d'un coupe-pâte, découpez les gâteaux et disposez-les sur deux plaques que vous enfournez pendant 17 à 20 minutes à 200 °C.

Correz-tenus de la richesse en épices, il est conseillé de manger au maximum trois biscuits par jour pour les enfants et cinq pour les adultes.

Hildegard de Bingen utilisait-elle aussi les plantes ?

Grande connaisseuse des plantes, elle les utilisait en les intégrant en poudre dans l'alimentation, en faisant des boissons à base de vin et de miel, en infusion, mais aussi sous forme de crèmes, baumes, macérats huileux ou cataplasmes.

La plante de prédilection était le **galanga** (*Alpinia officinarum*), une plante de la même famille que le gingembre et aux vertus similaires. C'était sa plante à tout faire. Elle l'utilisait aussi bien pour soulager les nausées, stimuler la digestion, améliorer les maux de ventre, que pour ses vertus antihémorragiques, antirrhéumatismales et revitalisantes. Le plus souvent, le rhizome réduit en poudre était intégré dans l'alimentation. Aujourd'hui, vous pouvez utiliser le galanga en poudre en ajoutant une petite pincée à chaque repas dans votre alimentation. Le galanga est contre-indiqué si vous prenez des anticoagulants.

Elle conseillait aussi le **fennec** (*Foeniculum vulgare*) sous forme d'infusion de graines, surtout pour favoriser une bonne digestion. Cette dernière constituait un pilier pour Hildegard qui accordait déjà à son époque une grande importance à la santé intestinale et au microbiote et ses interactions avec le système immunitaire. Elle recommandait aussi d'intégrer les graines de fennec en cuisine, par exemple dans un *consoude d'épeautre*. Le fennec est le seul légume qu'elle conseillait cru. Les crudités avaient en effet peu de place dans son alimentation, préférant les cuissons longues et à basse température.

Pouvez-vous nous partager quelques conseils de l'abbesse toujours d'actualité pour soulager nos petits maux du quotidien ?

Quasiment tous ses conseils sont applicables aujourd'hui. Pour préparer ses recettes, il suffit de quelques ingrédients simples.

Par exemple pour la boisson de **perill** (*Petroselinum crispum*), il faut 8 à 10 tiges de perill plus bio, un litre de vin bio rouge ou blanc, une cuillère à soupe de vinaigre de vin bio et 100 g de miel bio. Faites bouillir le tout pendant 5 minutes, puis filtrez. Prenez-en une cuillère à soupe après chaque repas pour favoriser votre digestion.

Cette boisson a aussi une action anti-stress et anti-fatigue. Elle favorise un sommeil réparateur et la régulation de la tension.

Une autre recette est la compote de **poireaux au pavot** (*Papaver somniferum*) qui permet de favoriser le sommeil. Il suffit d'ajouter 1 à 2 cuillères à café de graines de pavot dans votre compote le soir.

Pour lutter contre le stress, nous avons déjà évoqué les biscuits de la joie, mais Hildegard de Bingen vous aurait aussi probablement conseillé de porter sur vous, en pendentif ou bracelet, par exemple, une **pièce de calcédoine**, qui équilibre les émotions et apporte de la sérénité.

En cas de problématiques articulaires, elle vous aurait conseillé d'appliquer localement la **chrysoprase**, une variété de calcédoine.

Enfin, pour les femmes souffrant de règles douloureuses ou à l'approche de la ménopause, elle préparait une boisson de **scoropendre** (*Asplenium scolopendrium*), une variété de fougère que l'on trouve encore aujourd'hui en herbicidisme.

Mettez 6 g de scoropendre séchée dans 750 ml de vin rouge bio. Portez à ébullition sans couvercle et laissez bouillir à petit bouillon pendant 5 minutes, puis ajoutez 5 g de poivre long et 20 g de cannelle. Faites bouillir de nouveau pendant 5 minutes puis ajoutez 80 g de miel bio. Laissez bouillir encore 2 minutes avant d'ajouter le feu et de couvrir. Laissez refroidir puis filtrez avant de mettre en bouteille.

Elle conseillait d'en prendre deux cuillères à soupe après les trois repas pendant une semaine, puis deux cuillères à soupe avant et après les repas pendant 4 semaines.

Cette boisson est également intéressante pour réguler en douceur les fonctions d'une thyroïde un peu paresseuse.

Propos recueillis par Florence Müller et Alexandra More Bureau

17-20 | Plantissime la revue 17-20

LA PRESSE PARLE D'HILDEGARDE



Magazine Biocontact
Vivre sa ménopause avec
Hildegard
de Florence Leray.
janvier 2023



INREES consacre un documentaire à Hildegard de Bingen :
"Hildegard : ses savoirs pratiques en naturopathie"
Novembre 2022



Annuaire
Hildegard

L'ANNUAIRE HILDEGARDE SUR FACEBOOK

L'annuaire Hildegarde est également présent sur FACEBOOK pour faire connaître au plus grand nombre l'approche d'Hildegarde de Bingen.



Annuaire Hildegarde



CONTACT PRESSE

Mélody MOLINS

contact@institut-hildegardien.com

02 97 62 85 81

www.institut-hildegardien.com





Annuaire
Hildegarde