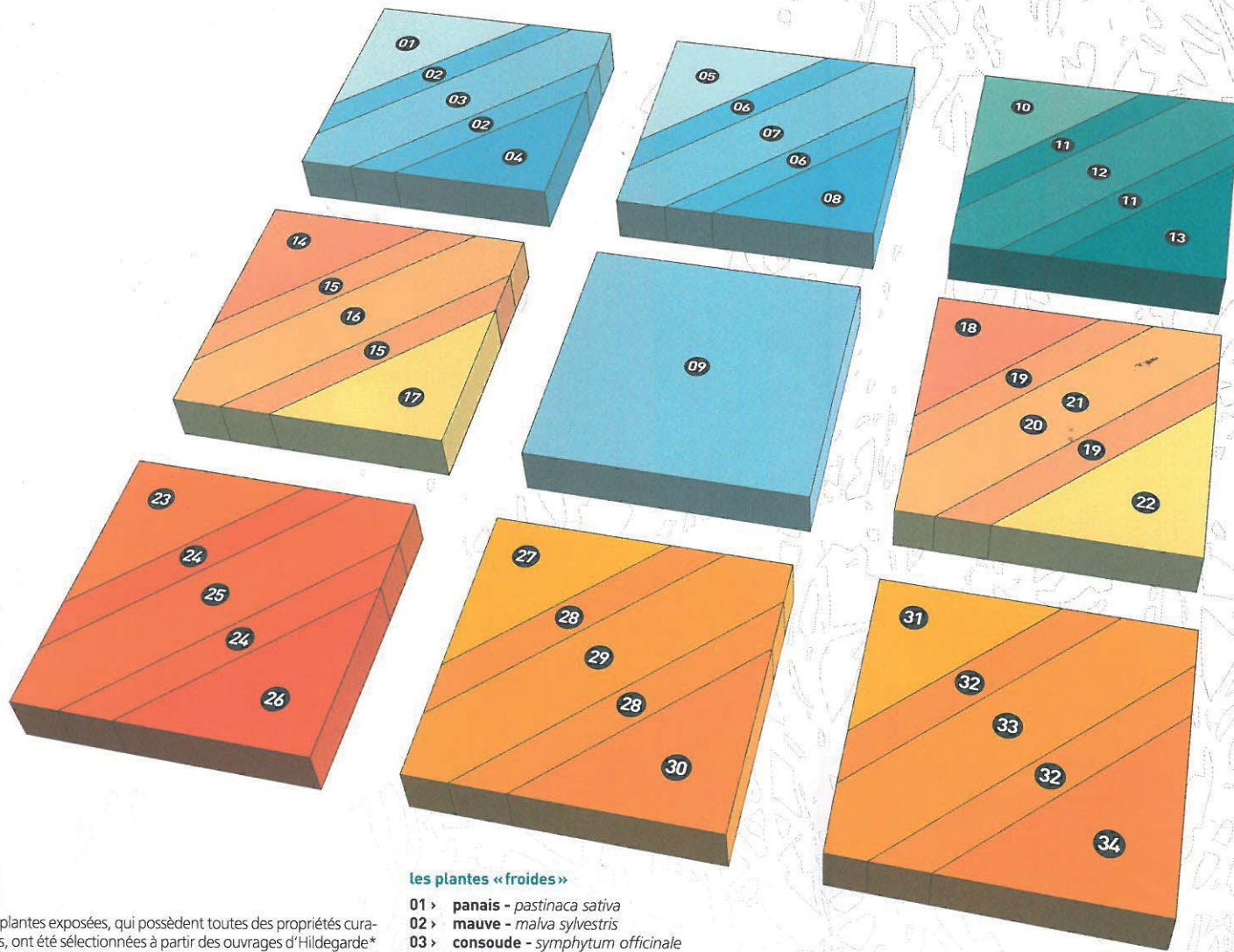


les plantes du jardin des neuf carrés et les secrets de médecine d'Hildegarde de Bingen



Les plantes exposées, qui possèdent toutes des propriétés curatives, ont été sélectionnées à partir des ouvrages d'Hildegarde* et des écrits sur son œuvre**. Le seul nom de genre indiqué par Hildegarde ne suffisant pas toujours à identifier avec certitude la plante quand celle-ci comporte plusieurs espèces indigènes, il a parfois fallu interpréter les écrits de la savante. Dans tous les cas, le nom latin que nous avons attribué au nom français cité correspond à l'espèce indigène la plus fréquente ou celle dont les vertus médicinales se rapprochent le plus de celles décrites par Hildegarde.

Les plantes sont disposées dans les carrés de culture selon leurs tempéraments (chaud, froid, sec et humide). Pour essayer de comprendre les classifications d'Hildegarde, on peut dire que la chaleur représente les forces spirituelles de l'âme et leur « élan sublime » tandis que le froid représente les forces matérielles et leur « pesanteur ». Quelques indices plus matériels peuvent aider à comprendre ces notions : Les aliments « chauds » sont des aliments riches, puissants, pleins de vertus. Ils redonnent des forces et stimulent tous les organes du corps ainsi que l'esprit. Les aliments « froids » ont une efficacité plus localisée et sont inopérants si la personne est elle-même « froide ». Dans chaque cas, la plante possède à la fois des vertus mais aussi des inconvénients. Les notions de « sec » et « humide » semblent liées à la quantité de suc contenu dans la plante, et donc puisée dans l'humidité du cosmos (de la terre, de l'air, du vent).

Avvertissement : la liste des plantes décrites ci-après est normalement conforme aux plantations présentées dans le jardin. Toutefois, il est possible que certains changements mineurs soient opérés par le jardinier, liés aux aléas de culture.

* HILDEGARDE DE BINGEN, *Le livre des subtilités des créatures divines, tome 1 : les plantes, les éléments, les pierres et les métaux*, traduit du latin par Pierre Monat, Édition Jérôme Millon, 1996.
 ** Ellen BREINDL, *Hildegarde de Bingen, Une vie, une œuvre, un art de guérir en âme et en corps*, Collection « Horizons spirituels », Éditions Dangles, 1996.
 Paul FERRIS, *Les remèdes de santé d'Hildegarde de Bingen*, Éditions Marabout, 2003.
 Dr Gottfried HERTZKA-Dr Wighard STREHLOW, *Les secrets de cuisine de sainte Hildegarde, Conseils et révélations de sainte Hildegarde de Bingen sur les vertus curatives des aliments*, traduction de J. Dera-Fischer, Éditions Résiac, 1994.

les plantes « froides »

- 01 > panais - *pastinaca sativa*
- 02 > mauve - *malva sylvestris*
- 03 > consoude - *symphytum officinale*
- 04 > ancolie - *aquilegia vulgaris*
- 05 > lis blanc - *lilium candidum*
- 06 > euphorbe épurge - *euphorbia lathyris*
- 07 > arroche des jardins - *atriplex hortensis*
- 08 > basilic - *ocimum basilicum*
- 09 > rosiers anciens
deux variétés sont présentées :
rose du Roi (Portland) - Lelieur 1812
kathleen (hybride de Rosa moschata) - Pemberton 1922

les secrets de médecine d'Hildegarde de Bingen

les plantes « froides »

- Panais :** pour se remplir l'estomac ! Plante bisannuelle de la famille des ombellifères, récoltée pour sa racine proche de la carotte.
- Mauve :** contre la fièvre et pour éclaircir la vue. Plante vivace de la famille des malvacées, aux feuilles lobées vert foncé et fleurs mauves de mai à octobre.
- Consoude :** pour soigner les ulcères et les membres blessés. Plante vivace de la famille des boraginacées, aux feuilles longues et pointues et fleurs roses violettes en clochettes de mai à septembre.
- Ancolie :** contre les maux de gorge (propriétés expectorantes) et la fièvre. Plante vivace de la famille des renouclacées, aux feuilles à lobes crénelés et fleurs bleu-pourpre formant un éperon recourbé de mai à juillet.
- Lis blanc :** contre les éruptions cutanées, les contusions, les épanchements sanguins et la mélancolie. Plante bulbeuse de la famille des liliacées, aux fleurs blanches en grappes apparaissant en juin, très odorantes.
- Euphorbe épurge :** pour ses propriétés purgatives, mais en petites quantités car elle peut s'avérer très toxique. Plante bisannuelle de la famille des euphorbiacées, aux feuilles lancéolées et pointues et inflorescences de juin à août.
- Arroche des jardins :** pour ses propriétés digestives et contre les dermatoses. Plante annuelle de la famille des chénopodiacées, aux feuilles succulentes cordiformes ou triangulaires et fleurs verdâtres de juin à octobre.
- Basilic :** contre la fièvre et la paralysie de la langue. Plante annuelle de la famille des labiacées, aux feuilles ovales brillantes vert vif très parfumées, et aux petites fleurs crème de juin à septembre.
- Rosiers anciens :** contre les ulcères, les crampes, les problèmes oculaires, les troubles digestifs et intestinaux. Rose du Roi (Portland) - Lelieur 1812. Ses fleurs doubles, très parfumées, d'abord rouge cerise, passent au violet à la défloraison. Kathleen (hybride de Rosa moschata) - Pemberton 1922. Ses fleurs simples parfumées, rose très pâle au cœur crème, forment de larges bouquets qui se détachent sur son feuillage sombre.

les plantes « froides, sèches et humides »

- Pulmonaire :** contre les douleurs pulmonaires et les troubles respiratoires. Plante vivace de la famille des boraginacées, aux feuilles ovales tachées de vert pâle et aux fleurs roses de mars à mai.
- Pavot somnifère :** utiliser les graines de pavot contre l'insomnie, les démangeaisons et les poux. Elle précise que l'huile fournie par les semences du pavot ne doit être utilisée qu'en cas de nécessité absolue, ses propriétés nutritives étant limitées. Plante annuelle de la famille des papavéracées, aux grandes feuilles dentées et fleurs allant du blanc au violet, de juin à août.
- Chou-rave :** contre les abcès, les tumeurs purulentes et les ulcères. Plante de la famille des crucifères se distinguant des autres choux par sa tige renflée et charnue formant une boule.
- Calendula (ou souci) :** contre les empoisonnements ; pour les boeufs et les moutons, le calendula soigne les plaies, inflammations, douleurs d'estomac et ballonnements. Plante annuelle ou vivace de la famille des composées, aux feuilles opposées vert vif et aux fleurs jaunes ou oranges de juin à octobre.

les plantes « froides sèches et humides »

- 10 > pulmonaire - *pulmonaria officinalis*
- 11 > pavot somnifère - *papaver somniferum*
- 12 > chou-rave - *brassica oleracea*
- 13 > calendula (ou souci) - *calendula officinalis*

les plantes « chaudes et sèches »

- Thym :** contre la toux, les paralysies, les spasmes, les poux et les troubles du métabolisme. Sous-arbrisseau de la famille des labiacées, aux minuscules feuilles linéaires aromatiques et épis de fleurs mauves de mai à octobre.
- Moutarde blanche :** contre les problèmes oculaires. Plante annuelle de la famille des crucifères, aux petites feuilles velues et aux fleurs jaunes de mai à août. Ses graines blanches sont contenues dans des gousses.
- Lavande :** contre les troubles hépatiques et pulmonaires ainsi que les poux. Sous-arbrisseau de la famille des labiacées, aux feuilles étroites vert grisâtre et aux épis de fleurs violettes très odorantes, de juin à août.
- Cumin de Hollande (ou cumin des prés ou anis des Vosges) :** contre les ballonnements, les troubles digestifs, les nausées et l'asthme. Plante bisannuelle de la famille des ombellifères, aux feuilles profondément lobées et ombelles de fleurs blanches en juin-juillet. Les graines, comestibles, ont une saveur agréable.
- Origan (ou marjolaine) :** contre la lèpre rouge, les irritations de la peau et la fièvre. Plante vivace de la famille des labiacées, aux feuilles aromatiques ovales vert foncé et fleurs lilas de juillet à septembre.
- Livèche :** contre la toux et les enflures de la glande thyroïde. Plante vivace de la famille des ombellifères, aux grandes feuilles aromatiques (odeur proche de la levure) et petites fleurs jaunes en juin-juillet.
- Aunée :** contre les douleurs pulmonaires, la migraine et les troubles de la vue. Plante vivace de la famille des composées, aux feuilles épaisses et rugueuses, et aux grandes têtes florales jaune vif, de juin à août.
- Millefeuille :** contre les plaies internes guérissant difficilement, les cicatrices post-opératoires et les épanchements sanguins. Plante vivace de la famille des composées, aux feuilles à l'aspect plumeux et petites fleurs blanches en ombelles denses de juin à novembre.
- Sauge sclarée :** contre les problèmes digestifs et les humeurs nocives. Plante bisannuelle ou vivace de la famille des labiacées, aux grandes feuilles odorantes ovales et fleurs lilas ou bleu pâle en longs épis de juin à septembre.

les plantes « chaudes et humides »

- Hors des 9 carrés, Vigne :** contre les maux de dents et d'yeux ; soigne également les blessures et ulcères. Arbruste grimpant de la famille des vitacées, aux feuilles lobées légèrement duveteuses et fruits comestibles servant à la fabrication du vin.
- Menthe pouliot :** contre la fièvre, les forts maux de tête et d'estomac. Plante vivace de la famille des labiacées, aux petites feuilles ovales vert vif et aux fleurs pourpres de juillet à octobre.
- Valériane officinale :** contre la goutte et la pleurésie. Plante vivace de la famille des valérianiacées, aux feuilles pennées vert vif et aux grappes de fleurs rose pâle de juin à août.
- Aigremoine :** contre la lèpre et les excès de salive ; elle permet de clarifier la vision. Plante vivace de la famille des rosacées, aux feuilles duveteuses légèrement aromatiques, et petites fleurs jaunes de juin à août.
- Saponaire :** contre les troubles de la vue, les bourdonnements d'oreilles, les douleurs pulmonaires et l'ulcère des viscères. Plante vivace de la famille des caryophyllacées, aux larges feuilles ovales vert pâle et grandes fleurs roses de juillet à septembre. Ses racines produisent de la mousse, pouvant remplacer le savon.

les plantes « chaudes et sèches »

- 14 > thym - *thymus vulgaris*
- 15 > moutarde blanche - *sinapis alba*
- 16 > lavande - *lavandula angustifolia*
- 17 > cumin de Hollande (ou cumin des prés ou anis des Vosges) - *carum carvi*
- 18 > origan (ou marjolaine) - *origanum vulgare*
- 19 > livèche - *levisticum officinale*
- 20 > aunée - *inula helenium*
- 21 > millefeuille - *achillea millefolium*
- 22 > sauge sclarée - *salvia sclarea*

les plantes « chaudes et humides »

- 23 > menthe pouliot - *mentha pulegium*
- 24 > valériane officinale - *valeriana officinalis*
- 25 > aigremoine - *agrifonia eupatoria*
- 26 > saponaire - *saponaria officinalis*

les plantes « chaudes »

- 27 > ail - *allium sativum*
- 28 > bardane - *arctium lappa*
- 29 > chanvre textile - *cannabis sativa*
- 30 > absinthe - *artemisia absinthium*
- 31 > bétoine - *stachys officinalis*
- 32 > céleri sauvage - *apium graveolens*
- 33 > fenouil - *foeniculum vulgare*
- 34 > serpolet (ou thym sauvage) - *thymus serpyllum*

Pour préserver le jardin il est strictement interdit de cueillir les plantes. Certaines plantes sont toxiques.

les plantes « chaudes »

- Ail :** pour soigner les yeux. Plante vivace de la famille des alliées, aux feuilles linéaires et fleurs roses ou blanches en ombelles en juin-juillet.
- Bardane :** contre l'ulcère de la tête et les calculs rénaux. Plante bisannuelle de la famille des composées, aux grandes feuilles rugueuses et capitules de fleurs pourpres de juillet à septembre.
- Chanvre textile :** pour la cicatrisation des plaies et contre les ulcères, en usage externe. Plante annuelle de la famille des cannabacées, aux feuilles composées et dentées et aux fleurs blanches en juillet. Sa tige produit des fibres.
- Absinthe :** contre la fatigue, la mélancolie, l'insomnie, la goutte, la l'arthrose, l'arthrite et la toux et les douleurs pulmonaires. Plante vivace de la famille des composées, aux feuilles blanchâtres à poils soyeux et petites fleurs jaunes de juillet à octobre.
- Bétoine :** contre les cauchemars et les menstrues trop fortes et irrégulières. Plante vivace de la famille des labiacées, aux feuilles aromatiques et fleurs verticillées formant des épis rose pourpre en juillet-août.
- Céleri sauvage :** contre la goutte et les paralysies du visage. Plante bisannuelle de la famille des ombellifères, aux feuilles odorantes et fleurs blanc verdâtre en ombelles de juin à septembre.
- Fenouil :** contre la mauvaise haleine, les problèmes digestifs, la mélancolie et pour éclaircir la vue. Plante vivace de la famille des ombellifères, aux feuilles très légères vert vif et ombelles de fleurs jaunes en juillet-août. Toute la plante dégage une légère odeur d'anis.
- Serpolet (ou thym sauvage) :** contre la gale, les maladies intestinales et pour soigner le cerveau malade. Sous-arbrisseau vivace de la famille des labiacées, aux feuilles aromatiques et aux fleurs en épis denses mauve rosé de mai à septembre.

et aussi...

d'autres plantes chères à Hildegarde présentes dans le jardin de pieds-mères

les plantes « froides »

Garance (*Rubia tinctorum*), Renouée bistorte (*Polygonum bistorta*), Joubarbe (*Sempervivum tectorum*)

les plantes « froides, sèches et humides »

Ficaire (*Ranunculus ficaria*)

les plantes « chaudes et sèches »

Hellébore (*Helleborus foetidus*), Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*), Houblon (*Humulus lupulus*), Pissenlit (*Taraxacum officinale*), Hysope (*Hyssopus officinalis*), Cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*), Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

les plantes « chaudes et humides »

Prêle (*Equisetum arvense*), Tanaïsie (*Tanacetum vulgare*), Grande oseille (*Rumex acetosa*)

les plantes « chaudes »

Marrube (*Marrubium vulgare*), Rue (*Ruta graveolens*), Potentille (*Potentilla anserina*), Chélidoine (*Chelidonium majus*), Benoîte (*Geum urbanum*), Armoise (*Artemisia vulgaris*), Arnica (*Arnica chamissonis*), Raifort (*Cochlearia armoracia*), Lamier blanc ou ortie blanche (*Lamium album*)