

A woman with short brown hair, wearing a dark and light patterned sweater and a necklace of orange and yellow beads, is smiling and looking down at a plant in a field. The field is filled with various green herbs and some pink and yellow flowers. The background is a soft-focus green landscape.

Herbes de vie

C'EST DANS LE VILLAGE DE FALLAIS, NON LOIN DE HUY, QU'EMMANUELLE MARTIN A CHOISI D'INSTALLER SON HERBORISTERIE. À DEUX PAS DE SA PETITE BOUTIQUE, ELLE A RÉUNI LES PLANTES, HERBES ET ÉPICES CONSEILLÉES PAR UNE FEMME SAVANTE DU MOYEN ÂGE : HILDEGARDE DE BINGEN.

TEXTE ISABELLE MASSON-LOODTS • PHOTOS MICHEL FAUTSCH



Emmanuelle Martin connaît les vertus et propriétés des plantes sur le bout des doigts. Elle donne des formations basées sur les remèdes mis en place par Hildegarde de Bingen.



La *Scolopendrella* est une espèce de fougère. On lui reconnaît des propriétés expectorantes, astringentes et émoullientes.



L'hysope est une plante vivace aux vertus aromatiques et médicinales. Elle s'utilise pour soulager les toux chroniques et aurait également une action dépurative et diurétique.

Sur les étagères du magasin, une profusion de boîtes remplies d'herbes et d'épices parfument la pièce. Dans ce mélange de fragrances, on devine la cannelle, la menthe, la camomille et le gingembre... Avant d'ouvrir cette boutique pleine d'odeurs et de couleurs douces, Emmanuelle Martin a connu bien des détours. Une enfance en Afrique, d'abord, avec des parents kinésithérapeutes. Séjour durant lequel, sans doute, lui vient déjà un attrait pour ce qui touche à la santé. Lorsque vient le moment de choisir une formation professionnelle, Emmanuelle, déçue par trois années d'études de médecine, tente de trouver sa voie en se passionnant pour les langues. Elle apprend l'hébreu, l'arabe, le syriaque. Plus tard, elle découvre qu'il existe à l'UCL une licence en éducation à la santé publique qui correspond à ses aspirations. Au travers d'un mémoire de fin d'études sur la vision du handicap en Islam, elle examine les liens entre la spiritualité et la santé. Après trois années passées en Israël, elle revient en Belgique et travaille dans la recherche en matière de prévention de la santé.

Femme visionnaire

Diversifié et méandreux, ce parcours laisse néanmoins Emmanuelle sur sa faim. La jeune femme rêve en effet de donner aux gens des clés concrètes pour agir anticipativement sur leur santé. Lors d'un voyage à Bingen, en Allemagne, elle est touchée par le personnage d'Hildegarde. Femme visionnaire, cette abbesse allemande du XII^e siècle était connue dès son époque pour ses prédictions étonnantes, pour ses connaissances en astronomie, ses créations musicales mais aussi pour sa pratique de la médecine. Des rois, des papes et l'empereur Frédéric Barberousse lui-même écoutaient ses conseils. Avant-gardiste, Hildegarde de Bingen a rassemblé dans ses écrits des connaissances inédites sur les remèdes qu'elle puisait dans la nature. Si la spiritualité est importante à ses yeux, la religieuse n'en a pas moins les deux pieds sur terre. «Sa vision de la santé rejoint celles d'autres médecines ancestrales telles que la médecine chinoise, dans le sens où elle repose

sur l'idée qu'il vaut mieux prévenir que guérir», explique Emmanuelle Martin. Et la même de poursuivre: «Hildegarde a d'ailleurs écrit 'Que vos aliments soient vos forces curatives.'» C'est précisément cette vision globale et préventive de la santé qui a séduit Emmanuelle, et l'a décidée à se lancer à son tour dans l'herboristerie.

A la lueur de la science

La jeune femme a suivi à Paris la formation d'Emmanuelle Philipponnat, naturopathe qui enseigne la santé selon Hildegarde. Loin d'appliquer aveuglément les préceptes de Hildegarde, l'herboriste propose désormais une relecture de ceux-ci à la lumière des nouvelles connaissances scientifiques, en particulier de la phytothérapie. «Les connaissances accumulées de manières empiriques par Hildegarde sont impressionnantes», explique Emmanuelle Martin. «Jusqu'ici, il n'y a rien dans ce qu'elle dit qui n'ait pas pu être démontré scientifiquement.» Les études pharmacologiques et cliniques permettent par exemple aujourd'hui de comprendre pourquoi et comment les aliments conseillés par Hildegarde parviennent à agir comme des remèdes. «Ces aliments-remèdes sont souvent des aliments oubliés», précise Emmanuelle.

Recettes d'hier, bienfaits d'aujourd'hui

Hildegarde évoque beaucoup l'épeautre comme remède à la mélancolie. Selon elle, «L'épeautre (...) 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.» Or on sait aujourd'hui que grâce à sa richesse en tryptophane, l'épeautre permet de synthétiser la sérotonine, puissant régulateur des troubles de l'humeur. L'herboristerie selon Hildegarde fait donc une large place à cette céréale dans l'alimentation quotidienne.

A l'époque déjà, Hildegarde préférait l'épeautre au blé, exprimant à sa manière la meilleure tolérance de l'épeautre par le corps humain. «En fait, reprend Emmanuelle Martin, on sait >

L'absinthe ressemble fort à l'armoïse qui est de la même famille.



Les feuilles de pulmonaire peuvent être utilisées en tisane pour la gorge et les bronches irritées.

La recette des biscuits de la joie

SELON HILDEGARDE : «PRENDRE UNE NOIX DE MUSCADE, UN POIDS ÉGAL DE CANNELLE ET UN PEU DE GIROFLIER; RÉDUIRE EN POUDRE; AVEC CETTE POUDRE, DE LA FLEUR DE FARINE ET UN PEU D'EAU, FAIRE DES PETITES GALETTES ET EN MANGER SOUVENT.»

RECETTE ACTUALISÉE:

- 500 g de farine d'épeautre bio
- 4 jaunes d'œufs
- 3 g de sel
- 180 g de beurre
- 140 g de sucre de canne
- 70 g de miel
- 30 g d'épices pour biscuit de la joie

Faites fondre doucement le beurre. Ajoutez-y le miel, le sucre, les jaunes d'œufs, le sel et la farine. Pétrissez la pâte et étalez-la sur un plan fariné. Réalisez les biscuits à l'emporte-pièce. Faites cuire 10 à 12 min. en surveillant afin de ne pas trop cuire. Dégustez à tout moment de la journée.



Emmanuelle Martin en plein travail de récolte. Dans son panier en osier, la grande camomille, la rue vineuse et l'absinthe.



L'herboristerie Hildegarde propose plantes, épices, alimentation et cosmétiques, le tout issu de l'agriculture biologique et non testé sur les animaux.

> aujourd'hui que le gluten est plus petit et différent dans l'épeautre que dans le blé, ce qui fait que les allergiques (mais pas les coeliaques) n'ont aucune difficulté à manger l'épeautre. De plus, l'épeautre contient du thiocyanate, une substance anti-allergisante, qui soigne petit à petit les intestins irrités par l'allergie au gluten.»

Dans l'imaginaire commun, l'herboristerie est souvent associée aux tisanes. Une pensée restrictive car il existe bien d'autres manières de bénéficier des bienfaits de la nature. L'herboristerie d'Emmanuelle est dédiée aux remèdes et aliments préconisés par Hildegarde. Elle propose différentes plantes en vrac, mais aussi des préparations à base de fruits, fleurs, herbes et épices. Emmanuelle partage ainsi très volontiers la recette des «biscuits de la joie», épicés à la cannelle, à la noix de muscade et au giroflier, dont Hildegarde disait qu'ils «ouvrent le cœur, aiguissent les sens émués, rendent l'âme joyeuse, purifient les sens, (...) et fortifient.» Sur les étals, on trouve ainsi des baumes, élixirs, lotions et autres produits issus de recettes inspirées des manuscrits d'Hildegarde.

Plantes médicinales

Cette dernière utilisait à l'époque une centaine de plantes médicinales. Une trentaine d'entre elles portent un nom qui ne permet pas leur identification tandis qu'une vingtaine d'autres, toxiques (cigüe, ancolie, asaret...), ne font plus partie de la médecine populaire actuelle. Il subsiste donc une cinquantaine de plantes que l'on peut utiliser de nos jours.

Parmi celles-ci, certaines sont très courantes – comme la châtaigne, le basilic, la lavande, la menthe, l'ortie ou le plantain – et d'autres moins connues ou plus exotiques – comme le curcuma, le cumin, le galanga ou le gingembre. Si chacune a ses propriétés propres, Hildegarde a accordé une place particulière au fenouil : «De quelque façon qu'on le mange, il rend le cœur joyeux, il procure à l'homme une douce chaleur, une bonne sueur et assure une bonne digestion (...).» Or, on sait aujourd'hui que non seulement le fenouil est un des légumes les plus riches en vitamines et minéraux, mais qu'il possède effectivement des propriétés favorisant la digestion et l'élimination.

On pourrait encore citer de nombreux autres fruits, légumes, herbes et épices conseillés par Hildegarde, comme les courges et potirons, riches en fibres et vitamines, ou le raifort dont on a désormais découvert qu'il renferme des substances antibiotiques et renforce les défenses immunitaires... Intarisable sur le sujet, Emmanuelle Martin met toutefois un point d'honneur à ne jamais se substituer aux professionnels médicaux. L'herboriste s'inscrit dans la continuité du travail entamé il y a près de 900 ans par une femme hors du commun, qui avait conscience du trésor que la nature représente pour l'Homme. ●

INFOS

Herboristerie Hildegarde, 8 rue Louis Debatty, 4260 Braives, 019730177, www.ecolesainthildegarde.com