

Édito

Plutôt qu'édito, en relisant les anciens, je devrais titrer les dernières Infos... Je vous donne des nouvelles de l'association, de ses projets, des réalisations.

Mais je voudrais dire aussi qu'avec vous, Amis de l'Abbaye de la Sauve Majeure, j'aimerais établir un contact plus réel, plus d'échanges et de partages.

A certains moments, j'ai l'impression d'être un peu seul, comme un animateur radio derrière son micro, sans retour de ses auditeurs.

Nous venons de faire l'assemblée générale avec un moment déjeunatoire qui fut fort agréable, qui permet de mieux se connaître, d'écouter vos idées et de rafraîchir les nôtres. Nous avons en commun l'amour des plantes, du jardin, de

l'Abbaye ...du patrimoine! Nous souhaitons organiser des moments de partage autour du jardin ou à la découverte des pierres éparpillées dans le village, qui pourraient se prolonger avec la dégustation de petits gâteaux maison, de thé ou de spécialités à l'apéritif. Qu'en pensez vous, souhaitez vous être acteurs de ce projet?

CONTACT

○ LES AMIS DE L'ABBAYE
DE LA SAUVE MAJEURE (ASSO.)
Mairie - 33670 La Sauve Majeure
TÉL. : 06.08.57.53.42
contact@amisabbayelasauve.com
www.amisabbayelasauve.com
ASSOCIATION RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

○ ABBAYE DE LA SAUVE MAJEURE
(Centre des Monuments Nationaux)
TÉL. : 05.56.23.01.55

LA FABRICATION DU Manuscrit enluminé au Moyen Âge

**LE 12 AVRIL À 21 H
CONFÉRENCE À LA MAISON
DES VINS DE L'ENTRE DEUX MERS.**

Au tournant du Moyen Âge, le livre manuscrit (*codex*) vient remplacer le rouleau antique (*volumen*), engendrant la naissance d'un nouveau mode de lecture et d'une nouvelle conception de l'écrit.

Le livre est issu d'un long processus de fabrication, employant divers matériaux et techniques artisanales qui justifient son coût onéreux. Entre le nettoyage des peaux destinées à devenir parchemin et la reliure finale, une série de manipulations précises et ordonnées encadrent la confection du manuscrit. L'étape la plus longue, la copie, peut devenir un travail pénible!

D'abord réalisé dans les *scriptoria* monastiques, le livre, apanage des puissants et parfois objet sacré, devient une production laïque à la fin du Moyen Âge, voyant l'avènement de grands artistes.

Au sein de ces productions et évolutions se traduisent celles de la société et des mentalités médiévales.

L'enluminure, art du livre par excellence, s'y déploie durant dix siècles jusqu'à la naissance de l'imprimerie.

Cette conférence vous propose de découvrir les étapes de fabrication du manuscrit au travers de témoignages et recettes monastiques.



Autoportrait de l'enlumineur
Rufillus de Weissenau,
12^e s., Cologne,
Codex Bodmer 127, f244

Prix d'entrée : 5 € - Nombre de places limité.

Réservation conseillée en laissant vos coordonnées au 05.56.23.24.09 ou 06.08.57.53.42

Nigella sativa.

Par Sandrine Blyi

Il est une plante magnifique dans le Jardin médiéval de l'abbaye de La Sauve Majeure. Magnifique par sa simplicité, sa couleur qui oscille entre le bleu azur et le rose pâle, fleurissant en tapis en se balançant sous la brise de Juin. C'est la nigelle de Damas ou Nigella Damascena. Cultivée, elle devient Nigella Sativa. On la nomme aussi cumin noir.

Les moines des abbayes, la nommait cheveu d'anges ou barbe des capucins. Facile d'adaptation, on la trouve dans nombre de jardins et campagnes. Elle vient de très loin, d'Orient et bien avant la première croisade, ses graines ont été ramenées par les pèlerins. Ou le vent. Elle fait partie des plantes inscrites au capitulaire de Villis. C'est une panacée.

La science l'étudie depuis longtemps et confirme les propriétés incroyables de cette plante humble et si jolie. Utilisée depuis l'Égypte antique, puisque des graines ont été retrouvées dans la tombe du pharaon Toutânkhamon, elle est de toutes les médecines. En ayurvéda, elle régule l'équilibre interne. Donc, aide à combattre les maladies.

En médecine chinoise, elle réchauffe l'organe majeur, le rein. En médecine arabe, elle fait partie de la grande thériaque, le grand contre-poison. Ses propriétés préventives sont nombreuses. Elle renforce le système immunitaire, fait baisser la tension artérielle, diminue la résistance à l'insuline et évite ainsi l'aggravation du diabète.

Ses propriétés curatives sont essentielles. Nigella Sativa est digestive, diurétique, stimulante, antioxydante, galactogène (elle active la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent), analgésique, antiallergique et surtout, immunostimulante.

Indications thérapeutiques usuelles. L'action anti-infectieuse de la nigelle permet de traiter les problèmes respiratoires, biliaires et urinaires. Son effet drainant contribue à l'élimination des toxines des poumons. Ainsi, elle renforce et protège les voies respiratoires contre toutes sortes d'agressions extérieures.

Pourquoi tant d'effets ? Car ses graines noires, devenues huile essentielle, sont très riches en oméga 3 et 6, en lipides, glucides et acides aminés. Cette synergie particulière renforce de façon incroyable le système immunitaire, détruit les toxines et purifie le corps. Il suffit de deux cures de Nigella Sativa pendant 3 semaines, deux fois par an, pour améliorer son bien-être général et surtout affronter les changements de saison. L'huile de Nigella Sativa se prend pure ou dans un jus de fruit, du miel, du lait, un yaourt etc... Comme pour toutes les plantes que nous évoquons, la posologie doit être prescrite par un médecin naturopathe car, comme toute huile essentielle, elle est toxique en cas de surdosage. En massage, elle peut s'utiliser pure.

Les maux de tête et les vertiges : Par massage continu des tempes et de la nuque, elle soulage les maux de tête et les vertiges.

Le rhume : Sans doute l'une des vertus les plus connues de la graine de nigelle. Respirer plusieurs fois sur une compresse, de la graine broyée. Elle est ainsi très efficace contre l'écoulement nasal.

Les problèmes respiratoires et l'asthme : Pour l'asthme, il est conseillé de faire bouillir de l'huile de nigelle et respirer la vapeur dégagée. On peut également broyer des graines de nigelle, les mélanger avec du miel et en manger tous les matins à



jeun. (Rappelons que ce sont des traitements couramment utilisés au XI et XII siècles.)

Les problèmes cardiaques et la tension artérielle : Elle permet d'atténuer les problèmes de tension artérielle en raison de sa faculté d'absorption des matières grasses et son action vasodilatatrice. Les maux de dents : Mélangée avec du vinaigre, en bain de bouche, elle atténue le mal de dents. Troubles digestifs et flatulences : Avicenne déclare que « la graine de nigelle élimine les ballonnements, dégage les conduits obstrués et dissout les gaz ». Il est conseillé de mettre trois gouttes d'huile de Nigella Sativa dans une tasse de café ou de thé et de consommer.

Les problèmes de peau : Par sa vertu purifiante et anti-infectieuse, elle atténue l'acné juvénile en prévenant la formation des boutons. Pour l'eczéma, il est conseillé d'appliquer de l'huile tiède sur les parties concernées.

Les dernières recherches médicales ont montré que Nigella Sativa permettait la diminution de 50% des cellules malignes. Cette huile est à l'étude pour un traitement efficace du cancer.

Monuments Nationaux

Les infos de l'Abbaye de la Sauve Majeure

EXPOSITIONS :

- **Entre-deux-Vagues** - photographies d'Alexandre Chamelat (du 20 juin à fin août)
- **expo-événement Révélation** (de début septembre à début 2020). Exposition de plein-air visant à faire connaître la rose ouest de l'Apocalypse de la Sainte-Chapelle à Paris. Au travers de tirages photographiques en HD approchant l'échelle 1/1, l'exposition mettra en résonance ce joyau de l'art gothique flamboyant avec la richesse des décors sculptés et des chapiteaux romans de l'abbaye de La Sauve-Majeure.
Commissaire d'exposition : Françoise Perrot (historienne du vitrail, ancienne directrice du

Centre international du vitrail de Chartres, directrice honoraire de recherches au CNRS).

VISITES COMMENTÉES EN FRANÇAIS (1h) incluse

- dans le droit d'entrée à partir du 13 avril
 - à 15h tous les jours de juin à septembre
 - à 15h samedi et dimanche d'octobre à mai (hors dimanches gratuits de novembre à mai)
- Sous réserve de disponibilités - Se renseigner à l'accueil

PROGRAMMATION CULTURELLE :

- **Vacances de Printemps** (Jeudi 25 avril, 14h30) : memory en plein-air, en famille.
- **RDV aux Jardins** (8-9 juin) : « Zen à l'abbaye » (initiation Qi-Qong en famille + visite relaxée), 14h30 et 16h, inclus dans l'entrée (gratuit -26 ans)

► LE PETIT JOURNAL

MARS 2019 #17

Responsable de la publication et président : *Jean-Michel Vincent*
Vice-présidente : *Monique Bolorinos*
Trésorière : *Monique Gaubert-Vincent*
Trésorier adjoint : *Bernard Correges*
Secrétaire : *Manuel Bolorinos*
Design et réalisation : *Arno Lebasard/Bat.graphic*
► ADHÉSIONS
www.amisabbayelasauve.com