
LE JARDIN MEDICINAL DE CLAIREFONTAINE - INTRODUCTION ¹

« Ceux qui n'étudient que les vieux auteurs, et négligent la nature elle-même, ne sont pas les fils, mais les beaux-fils de la nature »

Léonard de Vinci

Au début du XIIe siècle, un intellectuel anglais vivait envoûté par ses livres. Saint Bernard lui envoya une citation célèbre :

« Tu trouveras plus de choses dans les bois que dans les livres »

La disposition en échiquier se conforme rigoureusement aux plans des premiers jardins monastiques. Nous avons reconstitué ce jardin médicinal d'après des documents anciens, tel celui de l'abbaye de St Gall, en Suisse, fondée au 8e s, à l'époque de Charlemagne (747-814). Ce jardin décrivait un herbularius constitué de cases. Un carré de terre pour chaque plante, des pavés en pierre pour assurer la chaleur et retenir l'humidité : cette méthode de culture obtient des résultats étonnants.

« L'équilibre chaleur-humidité ainsi maintenu fait tout pousser prodigieusement. Les plantes ici sont géantes. Elles atteignent une taille d'un tiers supérieure à leur dimension habituelle. Un seul désavantage, il ne faut pas hésiter à tuteurer si l'on ne veut pas que le premier orage les couche lamentablement. »

Le jardin médicinal de Clairefontaine rassemble aujourd'hui plus de 50 espèces. Une légère infidélité à la tradition historique, puisque le monastère de St Gall ne comptait que seize plantes différentes, faible nombre qui semble avoir été la règle dans les couvents médiévaux.

¹

En réalité dans le jardin abbatial, on trouve :

- Un potager (hortulus)
- Un verger-cimetière (viridarium)
- Un jardin de plantes médicinales, aromatiques, tinctoriales, (herbularius)

Le jardin de Clairefontaine présente l'herbularius.

La classification des plantes.

Ce qui fait la spécificité du jardin de Clairefontaine, c'est cette double classification qu'il est le seul à présenter en Europe. A côté de la classification traditionnelle selon les vertus des plantes, à l'aide de petits logos, on trouve ici un lien avec la fameuse théorie des tempéraments, chère à Hildegarde von Bingen.

Le codage y est particulier, également. Il permet une libre circulation en se repérant à l'aide de cinq logos pour les vertus. Et de quatre lettres pour les humeurs.

¹ Cette première description est issue des notes du créateur du jardin, monsieur Colin.

Monique VOZ

- Classification selon les vertus.

Entre laisser les plantes en place, et se baser sur la classification du magnifique jardin médicinal d'Orval, le choix était cornélien. J'ai donc opté pour une codification par de petits logos. Ce qui permettait de noter les informations dans le cadre des ardoises chères aux jardins médiévaux. Les respiratoires recevront un dessin de poumons, et un estomac pour les digestives, un cœur pour les cardiovasculaires, ... les poumons pour les pulmonaires. La visite est donc facilitée, quelle que soit la langue du promeneur, puisque à côté des noms en latin, figure le petit dessin.

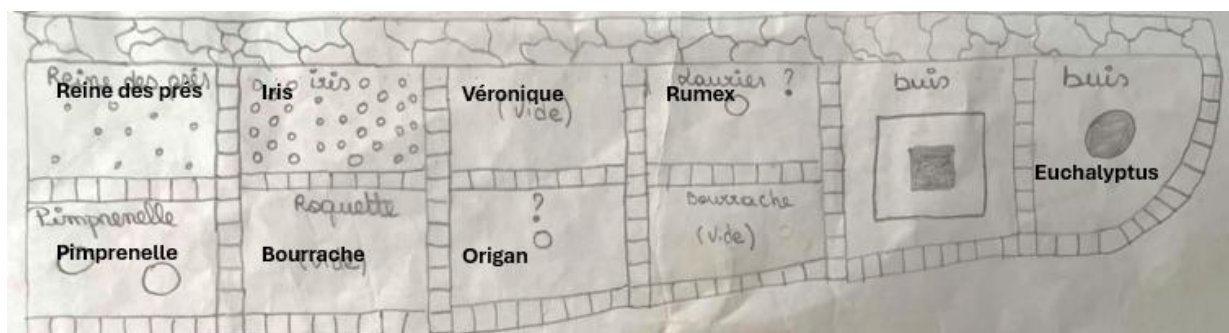
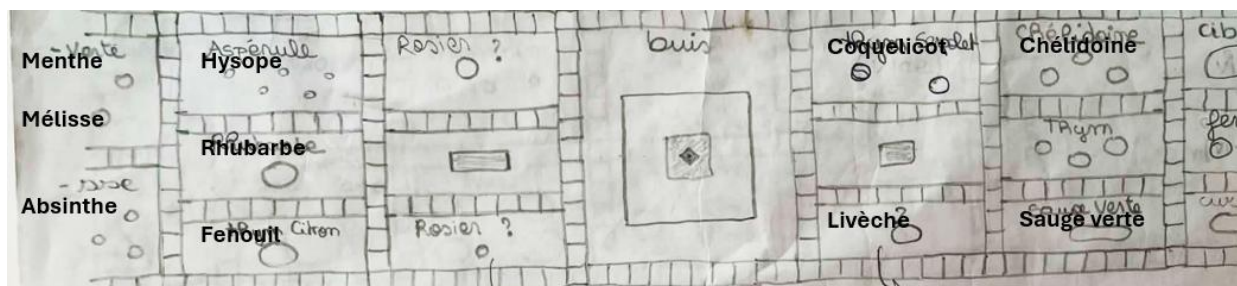
Cette classification est résumée sur l'ardoise placée à l'entrée du jardin, côté ouest.

- Classification selon la théorie des tempéraments.

Cette seconde classification est résumée sur l'ardoise placée côté est, à l'extrémité du jardin. Sa description se trouve en page 4.

Monique VOZ

Ce plan a été reconstitué à partir de l'ancien dessin, réalisé avec soin, et qu'il était important de conserver et de publier. Les plantes actuelles y ont été ajoutées.



JARDIN MEDICINAL DE CLAIREFONTAINE - classification ³

Nous avons repris le plan initial, joliment dessiné, et nous y avons placé les plantes selon l'endroit où nous les avons trouvées en 2025.

Si l'une d'entre elles s'est déplacée, nous la laissons à l'endroit qu'elle a choisi et nous modifions le plan. L'origan s'est déplacé durant l'année 2026, et la benoite cotoie actuellement l'eucalyptus, qui, lui, s'est asséché.

Nous proposons une visite en fonction de deux types de codage, ce qui est une classification unique et inexistante en d'autres endroits, et propre au jardin médicinal de Clairefontaine :

- Le sens des vertus des plantes, avec un codage lié à l'organe auquel elles s'adressent. Cette classification est celle du jardin médicinal de l'abbaye d'Orval.

- o Estomac : les digestives

- o Cœur : les circulatoires

- o Cerveau : les neurologiques

- o Poumons : les respiratoires

- o La cinquième catégorie est notée sur l'ardoise concernée : les diurétiques.

- Le sens des tempéraments ou humeurs, avec une couleur liée à chaque tempérament (selon Hildegarde von Bingen et Hippocrate).

Voici la codification notée au jardin de Clairefontaine.

F pour les froides, C pour les chaudes, H pour les humides, S pour les sèches.

Descriptif des tempéraments en page 4.

Monique VOZ

LE JARDIN MEDICINAL DE CLAIREFONTAINE - La théorie des humeurs ⁴

... ou THEORIE des TEMPERAMENTS

Jusqu'à Descartes et le surgissement de la science, la théorie des humeurs présidait à l'analyse médicale. Depuis l'antiquité, on considérait l'homme (microcosme) comme une image du cosmos (macrocosme). Comme l'univers entier, le corps humain est composé par 4 éléments (eau, terre, air, feu), signalaient les anciens.

La théorie des humeurs est celle que les philosophes grecs ont découvert au Ve siècle av. J.-C, en croisant les quatre éléments d'Empédocle (eau, air -, feu, terre) avec les quatre organes (bile jaune, bile noire, lymphe, sang) et les quatre qualités fondamentales d'Aristote (froid, sec, chaud, humide). Ce qui donne les quatre tempéraments selon Hippocrate (sanguin, colérique, mélancolique, lymphatique).¹

Les qualités et leurs particularités selon l'humain

Le Chaud est un principe d'énergie, d'activité, d'extraversion et d'impulsion. (repérable chez les sanguins et les bilieux)

le Froid est un principe de passivité, de résistance, d'intériorisation et d'introversion. (reconnaissable chez les lymphatiques et les mélancoliques.

Le Sec est un processus d'analyse, de séparation, d'individualisation, de contraction et de repli sur le détail ou sur soi. Il se déroule dans une atmosphère rigide et cassante, allant aux extrêmes.(bilieux et nerveux)

l'Humide est un processus de synthèse, de liaison et de collectivisation, d'ouverture sur la globalité et le collectif. Il est conduit dans une atmosphère de détente et de souplesse. (sanguin et lymphatique)

Les plantes sont codées chacune selon deux qualités, fréquemment citées dans les écrits d'Hildegarde von Bingen.

Les éléments et les qualités

Le Feu est sec et chaud,

l'Air est chaud et humide (qualités du souffle exhalé),

l'Eau est froide et humide

la Terre hérite des qualités froides et sèches (ce sont les qualités de la cendre).

Les humeurs ou tempéraments

Le sanguin s'apparente au chaud et humide, et se nourrira d'aliments et de plantes froides et sèches, afin de se rapprocher du centre.

¹ Les personnages cités ici le sont à titre d'exemple et ne sont pas les seuls à avoir analysé la matière à partir de ces quatre notions.

Le bilieux (qualités chaudes et sèches), ingérera des aliments froids et humides, ...

Le nerveux (qualités sec et froid), s'alimentera en humide et chaud, ..

Et enfin le lymphatique (humide et froid), choisira la nourriture sèche et chaude, afin se rapprocher de l'autre versant, enthousiaste et

On ingérera donc les aliments et les plantes opposées à son tempérament, afin d'atteindre, ou de se rapprocher, de l'équilibre central.

Une visite ou un exposé peut vous être proposé sur le sujet d'Hildegarde et de la théorie des tempéraments, par Monique VOZ, créatrice de ces pages. Elle a basé ses informations concernant Hildegarde von Bingen et la théorie des tempéraments, sur sa formation à l'abbaye de Maredret, durant une demi-année consacrée à sa médecine. Ensuite, lors de son master en théologie à l'université de Metz, elle a pu y adjoindre une facette historique et théologique. Elle y a ajouté des formations en herboristerie et en plantes sauvages, assorties de visites de jardins médicinaux (Metz, Orval, Notre-Dame à la Rose, maison Erasme, ...), pour terminer par une année à l'école des plantes d'Orval.

Monique VOZ
