

Produits de nos abbayes : le baume d'Aiguebelle, une source de bienfaits

écrit par Côme Besse | 16 février 2023





Dans notre série « adresses gourmandes » qui nous a permis de faire le tour de France (et pas seulement) des abbayes nous incluons à l'occasion la découverte d'autres produits des abbayes, souvent de très bonne qualité, qui permettent d'échapper aux grandes enseignes et au monde de la consommation pour retrouver un savoir-faire ancestral. Résistance républicaine ne gagne pas un sou en relayant ces présentations, cela va sous le sens mais ça va mieux en le disant. Il s'agit juste de faire découvrir des lieux enchanteurs, une histoire, un patrimoine et des produits qui valent le détour, en échappant à la grande distribution.

Christine Tasin

En route pour la Drôme provençale pour découvrir l'abbaye d'Aiguebelle et son fameux baume de massage ! Il est fabriqué par les moines trappistes à base d'huiles essentielles et de cire d'abeille, et s'appuie sur les

formules traditionnelles de l'aromathérapie en utilisant les bienfaits des plantes médicinales. Vous voulez en savoir plus sur ses vertus, ses conseils d'application et sa composition ? [Divine Box](#) vous dit tout en trois minutes ! En avant !



Un frère en train de préparer le baume d'Aiguebelle réputé pour ses vertus médicinales © Abbaye d'Aiguebelle

Qu'y a-t-il dans ce baume et quels sont ses bienfaits ?

Euhhhh "c'est quoi le baume d'aiguebelle en fait" ? ☐

Vous l'aurez compris, le baume d'Aiguebelle contient des huiles essentielles aux nombreux bienfaits sur la santé.

Voici quelques exemples :

- Les huiles essentielles de sauge, d'eucalyptus, de romarin, et de lavandin permettent de soulager les tendinites, les douleurs musculaires ou bien encore l'arthrose. Elles procurent par ailleurs un sentiment de calme et d'apaisement.

- L'huile essentielle de pin permet d'aider au rétablissement du bon fonctionnement des voies respiratoires.
- Quant à l'huile essentielle de genièvre, elle soulage en profondeur les douleurs des articulations.

Depuis mars 2022, les moines ont adapté la formule du [baume d'Aiguebelle](#) pour respecter les nouvelles réglementations européennes. Le seul changement concerne la base parfumante qui a été supprimée ! Ouf ! Le baume conserve donc toutes ses huiles essentielles et, avec elles, les bonnes odeurs et les vertus bienfaitantes qui font sa réputation.



Le baume d'Aiguebelle convient pour les douleurs articulaires © Phytoceutic

Qui peut utiliser le baume d'Aiguebelle et comment l'appliquer ?

Le baume d'Aiguebelle convient aux adultes, et est particulièrement recommandé :

- Aux personnes âgées : en massage, il est génial pour apaiser les douleurs rhumatismales.
- Aux sportifs : il réduit les contusions et décongestionne les contractures musculaires.
- En massage, il apaise aussi les douleurs articulaires et les tendinites.

Pour l'utiliser, rien de plus simple : une toute petite noisette suffit. Il faut ensuite chauffer le baume d'Aiguebelle dans la main pour le rendre plus souple. Puis, vient l'application par petits massages circulaires. Les frères conseillent d'en mettre en massage localisé, deux à trois fois par jour.

Vous pouvez l'appliquer au niveau des articulations, tendinites, douleurs musculaires, et même au niveau des voies respiratoires. Oui, vous pouvez aussi en mettre sur le visage, cependant attention à ne pas en étaler sur les contours des yeux !

Envie d'en savoir plus ? Vous pouvez cliquer ici pour retrouver le [guide d'utilisation du baume d'Aiguebelle](#) !

Le logo « Monastic » : véritable garantie

Le logo « Monastic » est présent sur l'emballage du baume et garantit qu'il a bien été produit par les moines trappistes de l'abbaye d'Aiguebelle en personne ! Pour avoir cette certification, les produits « Monastic » doivent remplir trois critères obligatoires :

- D'abord, ce produit doit avoir été réalisé dans l'enceinte du monastère.
- Ensuite, il doit avoir été réalisé par les moines, ou sous leur responsabilité directe
- Enfin, il est nécessaire qu'il y ait eu « ouvraison substantielle » du produit en question. Mettre simplement un liquide en bouteille n'est pas considéré comme une « ouvraison substantielle ».

Avec ça, vous êtes certains que votre baume est bien passé entre les mains des frères ! Ces derniers en produisent en petite quantité et le logo reconnaît leur savoir-faire et met en valeur leur [artisanat monastique](#).



Qui peut utiliser le baume d'Aiguebelle et comment l'appliquer ?

Le baume d'Aiguebelle convient aux adultes, et est particulièrement recommandé :

- Aux personnes âgées : en massage, il est génial pour apaiser les douleurs rhumatismales.
- Aux sportifs : il réduit les contusions et

décongestionne les contractures musculaires.

- En massage, il apaise aussi les douleurs articulaires et les tendinites.

Pour l'utiliser, rien de plus simple : une toute petite noisette suffit. Il faut ensuite chauffer le baume d'Aiguebelle dans la main pour le rendre plus souple. Puis, vient l'application par petits massages circulaires. Les frères conseillent d'en mettre en massage localisé, deux à trois fois par jour.

Vous pouvez l'appliquer au niveau des articulations, tendinites, douleurs musculaires, et même au niveau des voies respiratoires. Oui, vous pouvez aussi en mettre sur le visage, cependant attention à ne pas en étaler sur les contours des yeux !

Envie d'en savoir plus ? Vous pouvez cliquer ici pour retrouver le [guide d'utilisation du baume d'Aiguebelle](#) !