La Germalyne : produit « phare » de l’abbaye de Sept-Fons

écrit par Côme Besse | 2 mars 2023

La Germalyne de l’abbaye de Sept-Fons est composée à 100% de germe de blé © Divine Box

La Germalyne de l’abbaye de Sept-Fons est composée à 100% de germe de blé © Divine Box

Direction l’Allier et plus précisément dans la commune de

Diou pour découvrir l'abbaye de Sept-Fons. C'est là-bas que, depuis 1930, les trappistes fabriquent la fameuse Germalyne ! Il s'agit d'une fine poudre composée de germe de blé, qui agit comme un complément alimentaire en apportant de nombreux bienfaits ! Dans cet article, Divine Box vous raconte tout sur l'histoire de l'abbaye et la fabrication de la fameuse Germalyne Tradition. Allez, c'est parti !

L'histoire de la communauté de Sept-Fons

Tout commence en 1118 ! L'abbé Bernard de Clairvaux, grande figure de l'ordre cistercien, est alors envoyé pour fonder l'abbaye de Fontenay. Dès 1132, la communauté grandit si vite qu'il faut créer une nouvelle abbaye pour le développement de l'ordre. L'abbaye de Saint-Lieu est fondée et se situe … à Sept-Fons !

Au fil des siècles, la vie de la communauté et ensuite être animée par des réformes, des périodes florissantes ou encore des expulsions !

Plus récemment, l'histoire de l'abbaye Notre-Dame de Sept-Fons a été marquée par l'abbatiat de Dom Chautard, un « grand » père abbé de 1899 à 1935. Il a participé au rayonnement humain et spirituel de l'abbaye de Sept-Fons, qui cartonne donc ! Au cours de son histoire, cette communauté a pu fonder ou repeupler de nombreux monastères, comme par exemple :

- l'abbaye de Chambarand en 1868,
- l'abbaye de Yangjiaping (Chine) en 1883,
- l'abbaye de Cîteaux en 1898,
- ou encore l'abbaye de Novy Dvur (République Tchèque)

en 2002.

Aujourd’hui, 85 moines trappistes de toutes origines vivent à l’abbaye Notre-Dame de Sept-Fons et suivent la règle de saint Benoît : prière et travail. Huit offices sont célébrés par jour (dont le premier est à 3h30 !). Pendant leur temps de travail manuel, les moines fabriquent des confitures, s’occupent de vaches laitières, de ruches, d’un grand potager et cultivent aussi des céréales.

L’abbaye de Sept-Fons est située dans la commune de Diou dans l’Allier © Abbaye de Sept-Fons

L’arrivée providentielle de la Germalyne !

En 1887, Dom Sébastien (abbé de l’abbaye de Sept-Fons), se lance dans l’artisanat monastique et ouvre dans la foulée, une brasserie pour aider les finances de l’abbaye. Malgré une bière de qualité, récompensée par des concours et des médailles, les ventes restent faibles et la brasserie devient un gouffre financier. L’abbaye est endettée et doit trouver une solution pour survivre.

Au début du XXe siècle, le frère meunier propose alors à l’abbé Dom Chautard de lancer un produit avec les germes du blé. Eh oui, il se trouve que le frère en prenait chaque jour et avait une santé de fer ! Cette intuition apparaît comme providentielle, et dès 1930 la production de la

Germalyne est lancée !

Les bienfaits et vertus de ce produit

–

Utilisée pour compenser les carences d'alimentation modernes, la Germalyne tradition est composée de 100% de germe de blé. Super riche en protéines et en vitamines, elle contribue à augmenter et à maintenir la masse musculaire ainsi qu'à rester au top de sa forme ! Les OMÉGA-3 et OMÉGA-6 permettent de réguler le taux de cholestérol.

Mais les bienfaits de la Germalyne ne s'arrêtent pas là ! Certains l'utilisent pour aider la pousse des cheveux et des ongles ainsi que pour renforcer la fibre capillaire.

D'ailleurs, sur une vieille boîte de Germalyne, on peut lire que le produit :

- Restaure les cellules vitales (nerveuses, sanguines, musculaires, osseuses) de tout organisme surmené ou anémié.
- Agit, non comme remède, mais comme régime reconstituant pendant les convalescences, maternité, grossesse ou encore allaitement, croissance, les signes de l'âge et toutes dépressions, qu'elle qu'en soit la nature ou l'origine.

Favorise aussi la digestion et l'assimilation des aliments même chez les diabétiques. Elle régularise également l'intestin.

LES MOINES TRAPPISTES
ABBAYE de SEPT-FONS
Germalyne®
Tradition
100% Germe de blé
Riche en Protéines
Riche en Oméga-3
4 Vitamines & 8 Minéraux d'Origine Naturelle
1930-2020
90e
Anniversaire de la Germalyne
Fer, Zinc
Phosphore
Manganèse
Magnésium
NUTRI-SCORE
A B C D E
250g

En 2020, les moines fêtaient le 90ème anniversaire de la Germalyne © Divine Box

Comment s'utilise la Germalyne ?

La Germalyne Tradition est assez neutre en bouche, avec un léger goût de noisette, mais l'intérêt est surtout nutritif ! Elle peut être consommée de différentes manières :

- dans une boisson par exemple : dans une soupe, du lait, du café ou du cacao (attention à ne pas la faire bouillir sous peine de lui faire perdre ses vertus),
- dans un yaourt,
- dans un plat avec de la viande, des légumes,
- ou encore dans des recettes pour faire de bons gâteaux !

En fonction de vos besoins, le rythme n'est pas le même : vous pouvez soit en prendre de manière ponctuelle, soit faire une « cure de Germalyne » complète durant six semaines (sans posologie particulière). Il est conseillé d'espacer chaque cure de huit à quinze jours.

Et où trouver cette fameuse Germalyne ?

Pour essayer la Germalyne en cure ou ponctuellement, vous pouvez aller en acheter directement sur place (et dire bonjour aux moines !). Voici leur adresse : 87 Route de Sept-Fons, 03490 Diou. Vous pouvez aussi retrouver la Germalyne et tous les produits de l'abbaye de Sept-Fons directement sur la boutique monastique en ligne de Divine Box !