

# Le Baume du Pèlerin des moines de Ganagobie, pour randonner du bon pied !

écrit par Côme Besse | 15 février 2024



*Le baume du Pèlerin est une crème de massage pour les pieds © Divine Box*

Nous vous emmenons aujourd'hui au cœur de la Provence, au monastère de Ganagobie ! Dans ce monastère millénaire vit une communauté de bénédictins installée ici depuis 1992. Entre les différents offices monastiques, les moines

fabriquent ou vendent des produits cosmétiques, dont le fameux [baume du Pèlerin](#) ! Cette crème pour les pieds, à base d'huiles essentielles, a des vertus réparatrices, nourrissantes et antiseptiques. Dans cet article, on vous dit tout sur l'abbaye de Ganagobie et sur ce baume du Pèlerin : en route !

### **Brève histoire du monastère de Ganagobie**

Le lieu où se trouve actuellement le monastère de Ganagobie existe depuis le Ier siècle avant Jésus-Christ. Cet endroit était alors un lieu de passage entre Rome et l'Espagne. Il faut attendre le Xe siècle pour voir des moines s'installer à Ganagobie. En effet, en 965, l'évêque de Sisteron, Jean II, décide d'y construire un monastère et de l'offrir aux moines de l'abbaye de Cluny. Jusqu'au XVe siècle, une quinzaine de moines "bénédictins" (suivant la [règle de saint Benoît](#)) s'y établit et vit paisiblement entre offices et temps de travail.

Mais malheureusement, la paix n'y dure pas... Les guerres de religion du XVIe siècle touchent le monastère : celui-ci est pillé et les moines sont obligés de s'enfuir. Une dizaine de frères s'y installe à nouveau en 1891, mais ce passage ne sera que de courte durée. En effet, dix ans plus tard, les lois anti-cléricales sont votées en France et les moines doivent encore fuir.

Mais heureusement, l'histoire ne s'arrête pas là ! En 1992, les moines bénédictins de l'abbaye d'Hautecombe en Savoie décident de déménager, car ils n'avaient plus assez de temps pour prier et travailler à cause du lieu devenu trop touristique. Direction Ganagobie, donc, pour retrouver une vie monastique plus calme. Aujourd'hui, quatorze religieux vivent donc sous la règle de saint Benoît au prieuré de Ganagobie !

Les plus curieux pourront cliquer [ici](#) pour en savoir plus sur l'[histoire du monastère de Ganagobie](#), sur la communauté actuelle et sur les pépites architecturales du lieu !



*Cloître du monastère bénédictin de Ganagobie © Divine Box*

### **La baume du Pèlerin : un baume adapté pour les marcheurs**

Le baume du Pèlerin, formulé par les moines de Ganagobie, utilise les vertus naturelles des plantes médicinales. Grâce à un mélange d'huiles essentielles rigoureusement sélectionnées, il possède une triple action :

- **désodorisante.** L'huile essentielle de sauge, notamment, aide à éliminer les odeurs désagréables dues à la transpiration.
- **nourrissante.** Les huiles essentielles de sauge, de camphre, d'eucalyptus, de gaulthérie, de romarin et de

menthe permettent de nourrir en profondeur la peau et d'éviter l'échauffement des tissus

- **réparatrice**. Les huiles essentielles de lavandin, d'eucalyptus, de girofle et de lavandin aident en effet à supprimer les crevasses des pieds, les rugosités et les callosités.

Le baume du Pèlerin est donc idéal pour les pieds qui souffrent d'avoir beaucoup marché !



*Le monastère de Ganagobie est entouré de chemins de randonnées © Rando Aix*

### **Comment utiliser le baume du Pèlerin ?**

Ce baume s'utilise notamment en massage localisé sur les pieds. Les moines recommandent de l'appliquer le matin après la toilette, pour profiter pleinement de ses vertus désodorisantes. De même, il est conseillé de l'appliquer deux à trois fois par semaine pour profiter de son action nourrissante !

Attention toutefois, les huiles essentielles sont déconseillées pour les femmes enceintes et les enfants de moins de six ans. Si besoin lisez ce [guide d'utilisation du baume du Pèlerin](#).



*Un moine de Ganagobie en pleine fabrication d'eau de toilette © Monastère de Ganagobie*

### **Où se procurer le baume du Pèlerin de Ganagobie ?**

Pour retrouver le baume du Pèlerin et les autres [produits du monastère de Ganagobie](#), vous pouvez vous rendre directement sur place et en profiter pour passer le bonjour aux moines ou partager un office avec eux ! Voici leur adresse : Monastère Notre-Dame de Ganagobie, Le Prieuré, 04310 Ganagobie. Toutefois, si cela fait trop loin pour vous, vous pouvez toujours acheter leurs produits sur la [boutique monastique en ligne](#) de Divine Box !