



Guide du tour de l'île



Sommaire

Quelques exemples de circuits à réaliser.....	4
Le marché de Papeete.....	6
La cathédrale.....	7
Le Musée de James Norman Hall.....	8
La pointe Venus.....	9
Le trou du souffleur.....	10
Les Cascades de Faarumai.....	11
Le plateau de Taravao.....	12
Teahupoo.....	13
Jardin Botanique.....	15
Jardin d'eau de Vaipahi.....	17
Site de Fabrication du Monoï.....	18
Grotte de Mara'a.....	19
Marae Arahurahu.....	20
Plage du Pk 18 et du Pk 15.....	23
Le Musée de Tahiti et des îles.....	24
Glossaire.....	25
Ananas.....	25
Avocat.....	25
Banane de Tahiti.....	26
Carambole de Tahiti.....	26
Citron vert de Tahiti.....	27
Goyave de Tahiti.....	27
Mangue de Tahiti.....	28
Mape.....	28
Noix de Coco.....	29
Orange de Tahiti.....	30
Papaye de Tahiti.....	30
Pandanus.....	31
Ramboutan.....	31
Taro.....	32



Manioc	32
Tiare Tahiti	33
Opuhi.....	33
Ylang Ylang	34
Auti.....	34
Bambou	35
Hotu	35
Pohue	36
Miconia	36



Quelques exemples de circuits à réaliser.

Circuit 1: La découverte de Tahiti et son jardin botanique.

Départ à 8h de la Pension de la Plage.

Lieux	Arrivée	Durée visite	Départ
Papeete : Visite du marché + cathédrale	8h20	1h	9h20
Arue : Visite du Musée James N.Hall	9h35	30min	10h05
Mahina : Visite de la pointe Vénus	10h15	30min	10h45
Tiareï : Trou du Souffleur	11h10	15min	11h25
Tiareï : Visite des Cascades de Faarumai	11h30	40min	12h10
Taravao : Pause déjeuné	12h40	1h	13h40
Papeari : Visite du jardin botanique	13h55	30min	14h25
Papara : Fabrication du Monoï	14h55	30min	15h25
Paea : Visite des Grottes de Maraa	15h40	30min	16h10
Paea : Visite du Marae Arahurahu	16h20	30min	16h50
Punaauia : Retour à la pension	17h15		



Circuit 2 : La découverte de Tahiti et le jardin d'eau Vaipahi.

Départ à 8h de la Pension de la Plage.

Lieux	Arrivée	Durée visite	Départ
Papeete: Visite du marché + cathédrale	8h20	1h	9h20
Arue : Visite du Musée James N. Hall	9h35	30min	10h05
Mahina : Visite de la pointe Vénus	10h15	30min	10h45
Tiareï : Trou du Souffleur	11h10	15min	11h25
Tiareï : Visite des Cascades de Faarumai	11h30	40min	12h10
Taravao : Pause déjeuner	12h40	1h	13h40
Papeari : Visite du jardin de Vaipahi	14h05	30min	14h35
Papara : Fabrication du Monoï	14h55	30min	15h25
Paea : Visite des Grottes de Maraa	15h40	30min	16h10
Paea : Visite du Marae Arahurahu	16h20	30min	16h50
Punaauia: Retour à la pension	17h15		

Circuit 3 : La découverte de Tahiti et une après-midi à Teahupoo

Départ à 8h de la Pension de la Plage.

Lieux	Arrivée	Durée visite	Départ
Papeete : Visite du marché + cathédrale	8h20	1h	9h20
Arue : Visite du Musée James N. Hall	9h35	30min	10h05
Mahina : Visite de la pointe Vénus	10h15	30min	10h45
Tiareï : Trou du Souffleur	11h10	15min	11h25
Tiareï : Visite des Cascades de Faarumai	11h30	40min	12h10
Taravao : Pause déjeuner	12h40	1h	13h40
Teahupoo : spot de surf	14h20	1h	15h20
Punaauia : Retour à la pension	17h25		



Circuit 4 : La découverte de Tahiti et une après-midi à Pk18

Départ à 8h de la Pension de la Plage.

Lieux	Arrivée	Durée visite	Départ
Papeete : Visite du marché + cathédrale	8h20	1h	9h20
Arue : Visite du Musée James N. Hall	9h35	30min	10h05
Mahina : Visite de la pointe Vénus	10h15	30min	10h45
Tiareï : Trou du Souffleur	11h10	15min	11h25
Tiareï : Visite des Cascades de Faarumai	11h30	40min	12h10
Taravao : Pause déjeuner	12h40	1h	13h40
Paea : Visite du Marae Arahurahu	14h50	30min	15h20
Pk18	15h30	1h30	17h00
Punaauia : Retour à la pension	17h10		

La cathédrale



Indication pour s'y rendre:

La cathédrale se situe au cœur de la ville de Papeete, à côté de la banque de Polynésie. Vous mettrez 5 minutes à partir du marché.



Son histoire:

La cathédrale est située en plein centre de Papeete, c'est de là que part le «point kilométrique zéro» du tour de l'île de Tahiti. Elle reste un des derniers vestiges de l'histoire de la Polynésie française ainsi qu'un lieu de recueillement et de visite pour les habitants de Papeete et les touristes.

Il faut savoir que les tahitiens étaient très réticents vis-à-vis du christianisme. Au XVIIIème siècle les missionnaires protestants britanniques s'installèrent à Papeete afin d'évangéliser la population. Cependant cette tâche c'est révélée difficile car les tahitiens étaient très attachée à leurs traditions ancestrales. Pourtant, quand le roi Pomare se convertit, un essor à la christianisation de l'île se mit en place. A sa mort, de nombreux Tahitiens retournèrent vers leurs croyances et coutumes.

A partir de 1842, Tahiti passe sous protectorat français.

En 1856 des pères catholiques veulent construire une cathédrale à Papeete. C'est Monseigneur Tepano Jaussen, premier évêque de Polynésie qui dirige le chantier. Celui-ci devra être abandonné faute de moyens financiers.

En 1867, les murs inachevés sont rasés pour que puisse commencer deux ans plus tard la construction d'une nouvelle cathédrale de dimensions plus modestes. Elle fut achevée en 1875 et inaugurée la veille de Noël, le 23 décembre 1875 par Monseigneur Tepano Jaussen.

Elle présente la particularité de posséder en partie une forme gothique.

L'édifice a été restauré plusieurs fois. La dernière restauration date de 2005, date à laquelle elle a retrouvé sa couleur jaune et ses portes d'origine.

De plus la cathédrale de Papeete est une figure de l'histoire de Papeete car elle a été témoin d'un raz-de-marée en 1906, du bombardement de la ville par des croiseurs allemands le 22 septembre 1914, des cyclones de 1983, et des émeutes de 1987. Plusieurs générations d'enfants y ont reçu leur baptême et leur première communion.





Le Musée de James Norman Hall



Indication pour s'y rendre:

De Papeete prenez la direction de Pirae- Arue, le musée est situé à 300 m du Mc Donald et du petit centre commercial Raimoana d'Arue cependant vous devrez vous garer côté mer sur le parking de la plage publique face au musée, pour cela un rond point situé à 100 mètre du Musée vous permettra de faire demi-tour.

L'entrée du musée est de 800 Fcfp en 2011. Il est ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 15h30. Où une visite guidée vous sera proposée à l'intérieur.



Son histoire:

La maison de l'écrivain américain James Norman Hall domine la baie de Matavai, où sont arrivés James COOK, WALLIS, le capitaine Bligh et les missionnaires. C'est une belle maison historique typique des années 30.

James Norman Hall est un auteur connu, il a écrit avec **Charles Nordhoff** (son meilleur ami), les Mutinés de la Bounty, The Hurricane et de bien d'autres œuvres ayant fait l'objet de films célèbres.

Hall s'est installé à Tahiti dans les années 1920. Il choisit de construire sa maison dans la commune d'Arue qui était à l'époque calme et sauvage. Il y vécut de longues années avec son épouse tahitienne Sarah Teraureia Winchester, surnommé « Mama Lala », et leurs enfants Nancy et Conrad.

James Norman Hall a joué un rôle majeur du mythe de Tahiti en écrivant, avec Charles Nordhoff, la trilogie de la Bounty : Les révoltés de la Bounty, Dix-neuf hommes contre la mer et Pitcairn. Certaines de ces œuvres ont fait l'objet de films célèbres interprétés notamment par Clark Gable, Humphrey Bogart et le célèbre Marlon Brando.

Avant que ne débute sa carrière d'écrivain, il a fait partie des membres fondateurs de l'escadrille Lafayette, composée de volontaires américains combattants aux côtés de la France et de l'Angleterre avant que les États-Unis n'entrent, en 1917, en guerre contre l'Allemagne. L'écrivain, décéda en 1951 et a été enterré sur la colline au-dessus de sa maison.

C'est à partir de cette date que l'histoire de la jolie maison de la famille Hall devint plus tumultueuse ! Achetés en 1991 par le Pays, la maison et son jardin sont classés monument historique le 20 juillet 1993, à la demande des descendants de l'écrivain et de la Municipalité. Mais faute d'occupant et d'entretien, celle-ci tombe progressivement en ruine. Après des années de persévérance de la part des héritiers Hall et autant de ministères de la Culture plus tard, la maison est reconstruite par le Pays à l'identique. Elle est inaugurée le 17 janvier 2002 pour devenir un musée.

Vous trouverez dans sa maison : son bureau, sa bibliothèque de 3000 ouvrages, sa machine à écrire, le mobilier en bois précieux, quelques objets fétiches, des photos anciennes et ses tableaux préférés.

La pointe Venus



Indication pour vous y rendre :

Après votre arrêt au musée de James Norman Hall, il vous faut faire un demi-tour au rond-point du Mc Donald d'Arue afin de vous diriger vers le sens de la commune de Mahina. En 10 minutes vous attendrez la pointe Venus, pour cela vous devrez dépasser la pointe du Taharaa et peu de temps après vous verrez sur votre gauche (côté mer) un Magasin nommé « Venus Star », la route menant vers la pointe Venus se trouve juste après ce magasin. Il vous faudra alors contourner le rond-point puis longer le chemin afin d'arriver sur le site de la pointe Venus.

La pointe Venus est un site gorgé d'histoire. Elle est formée par une longue plage de sable noir plantée de cocotiers et du célèbre phare de la pointe Vénus.



Son histoire:

La pointe Venus doit son nom à l'observatoire que construit Cook en 1770 pour connaître la trajectoire de la planète Venus. Cette pointe fut le débarquement de nombreux explorateurs comme Bougainville, Wallis et Bligh.

De plus le phare porte les noms de Teara o Tahiti ou Tepa'inavemiti, il a été construit en 1867, par le Capitaine de génie de La Taille, avec la main-d'œuvre constituée par les maçons mangaréviens du Père Laval. C'est une tour carrée de 8 étages, édifiée en moellons et coraux d'une hauteur de 32 mètres. Elle est dotée d'un feu blanc fixe, visible à 15 miles.

Durant la Seconde Guerre Mondiale, le phare bénéficia d'un camouflage par les habitants qui le peignirent de cocotier avec leurs palmes et noix afin d'enlever tout point de repère à la flotte de débarquement de l'ennemi japonais.



Il faut savoir que la plage de la pointe Venus est l'une des rares plages publiques de Tahiti. Les Tahitiens viennent y passer leur temps libre, au soleil pour y pique-niquer. La pirogue, le surf et les jeux dans les vagues sont les activités de prédilection de la pointe Venus.





Le trou du souffleur



Indication pour s'y rendre :

Après votre balade sur le site de la pointe Venus, vous pourrez par la suite découvrir le trou du souffleur qui se trouve dans la commune de Tiarei. Pour cela, il va vous falloir regagner la route principale et vous dirigez vers la côte Est. Vous mettrez environ 30 minutes de trajet. Des panneaux de signalétiques vous aideront à trouver le site.



Son histoire:

Le trou du souffleur est située sur une pointe appelé Arahoro (ou Anahoho) qui est la limite du district de Tiarei. Il s'agit d'une grotte sous-marine qui se prolonge par une cheminée dont l'extrémité donne au pied de la paroi rocheuse, en bord de route. Les vagues en s'engouffrant dans la grotte font jaillir à travers ce trou de l'eau qui, selon la puissance de la vague, provoque un long souffle bruyant assez spectaculaire. De plus cette grotte, a été partiellement détruite et le trou rempli lors du dynamitage pour la construction de la route par les « Marines US » en 1946.



Légende :

A cet endroit se trouve le trou de Teruaporea un guerrier étranger qui s'y arrêta et y mourut. Les personnes âgées de Tiarei racontent que lorsque le vent était favorable, le son de Teruaporea était audible jusqu'au village de Tiarei distant de 4 km de là. Une vraie trompette à marée. Lorsque le rocher Toàtea qui se trouve dans la baie de Faarumai (baie près du trou du souffleur) est exposé, c'est le signe qu'une grande houle arrive.



Les Cascades de Faarumai



Indication pour s'y rendre :

Près du Trou souffleur, vous pourrez trouver les cascades de Faarumai. En effet, le site se situe à 5 minutes (côté montagne) du trou du souffleur, pour cela vous verrez des panneaux de signalétique qui vous indiquerons le chemin à prendre, et il suffira de le longer.



Légende:

Il y a très longtemps, une famille royale vivait dans une vallée de Tiarei. Le père s'appelait Marurai, il était très respecté. Sa fille Fauai était la plus belle fille de Tiarei, et c'est pour cela que son père lui interdisait de discuter avec les garçons de son âge. Ceux qui s'en approchaient, risquaient la mort.

Un jour, sa mère tomba malade, pour la soigner, Fauai alla à la recherche de plantes médicinales afin de la guérir. Et c'est à ce moment, qu'elle rencontra Ivi qui avait le même âge, celui-ci se présenta et ils s'aperçurent qu'ils étaient à la même quête. Ils décidèrent de se cacher dans la vallée. Ne voyant plus Fauai, les gardes se mirent à sa recherche. Ivi, face aux gardes, prit peur et décida de se séparer de la princesse. Mais celle-ci préféra, rester à ses côtés au lieu de retourner auprès de son père. En effet elle ne voulait pas avoir une vie malheureuse. En sachant cela Ivi, lui révéla alors son secret en lui disant qu'il était le génie de la vallée et se transforma en un beau jeune homme. Sentant les gardes se rapprochaient, Ivi et Fauai arrivèrent près d'une montagne.

Et il lui prometta qu'il restera à ses côtés quoi qu'il advienne. Et c'est à ce moment là, qu'ils furent recouverts d'eau et formèrent les deux dernières cascades Haamaremare Rahi et Haamaremare Iti. Les gardes découvrirent ce spectacle incroyable, et au moment du retour, ils furent à leur tour recouverts d'eau, c'est ce qui donna lieu à la troisième cascade nommée Vaimahuta. Depuis ce temps, cette vallée est appelée Faaurumai.



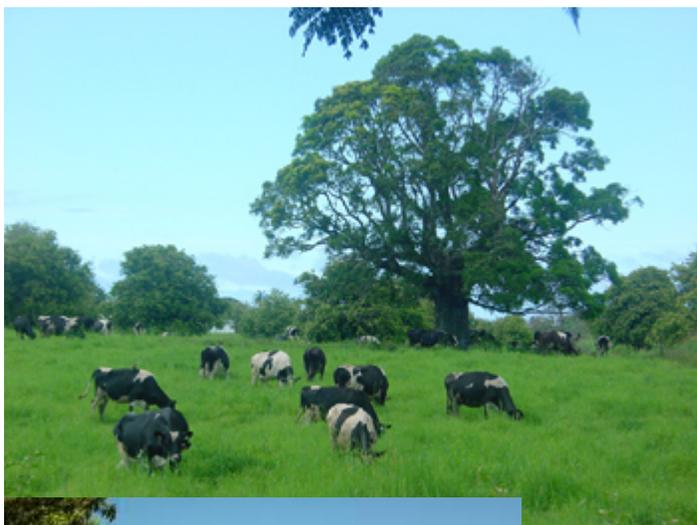
Choses à voir :

Tout au long de votre visite, vous pourrez découvrir plusieurs variétés de plantes tels que :

- | | | |
|------------------|------------------|---------------|
| - Le Bambou | - Le Carambolier | - Le Mape |
| - Le Ylang Ylang | - Le Miconia | - Le Pohue |
| - Le Hotu | - Le Auti | - L'Avocatier |
| - Le Opuhi | - Le Bananier | |

Un glossaire vous est proposé à la fin du guide afin de mieux les connaître.

Le plateau de Taravao



Monter sur le plateau de Taravao est un dépaysement. Le paysage tahitien devient pastoral avec les prairies où paissent les troupeaux de vaches, les laiteries et les fermes d'élevage.

La route grimpe sur 10 kilomètres, à 620 mètres d'altitude.



La vue est très belle sur l'isthme de Taravao, sur Tahiti Nui et ses montagnes.



Le Départ se situe à Taravao. Il faut prendre la route de Tautira et tourner à droite sur la route du plateau de Taravao. 400mètres plus loin, cette route tourne à gauche pour monter sur le Plateau.

Le sol du plateau est assez pauvre mais le pharmacien botaniste Cuzent, au milieu du siècle dernier, signale l'intérêt de ce domaine "à pentes douces, sur lequel de nombreux bestiaux vivent en liberté". Des reboisements ont été entrepris, forêts d'eucalyptus, quinquinas, acajous, avocatiers, caféiers, pamplemoussiers... des laiteries se sont installés, et des races bovines laitières importées. Le cheptel est donc devenu important à Tahiti. Plus haut, ce sont des races à viande qui ont été installées.



Le Service de l'économie rurale a créé une station d'Elevage au PK 6,5.

2 kilomètres après, vous trouverez un point de vue sous abri.

Et 400 mètres plus haut, sur la route de terre en mauvais état, vous trouverez le

lac Vaifaufau, "eau stagnante". Ce lac est un étang, un grand réservoir d'eau, sur plastique, dont l'accès est interdit. Il faut donc garer votre véhicule, puis continuer à pieds.

- Marcher à gauche du lac vers un promontoire avec une vue sur l'isthme de Taravao, le lagon, les montagnes de Tahiti Nui (ce point de vue est plus intéressant qu'au point de vue sous abris).

Altitude : 618 m au lac Vaifaufau





Teahupoo



Indication pour s'y rendre :

A Taravao des panneaux de signalétique vous guideront vers le village de Teahupoo.



Son histoire :

Le village de Teahupoo est situé sur Tahiti itî, il est connu grâce à ses splendides vagues. Teahupoo est un spot de surf mondialement célèbre et il figure parmi les plus dangereux du monde, du à son fond corallien qui est situé à seulement quelques dizaines de centimètres de la surface. C'est pour cela, qu'il y a régulièrement des accidents, qui sont parfois mortels.

De plus, chaque année se déroule l'une des plus grandes compétitions de surf, attendue de tous, la « Billabong Pro ». Il faut savoir qu'au départ, la compétition s'appelait « Black Pearl Horue » en 1997, c'était la première manifestation officielle de Teahupoo et l'une des étapes de qualification pour le championnat du monde (WCT). Le vainqueur de cette édition fut le célèbre Andy Irons. Lors de l'édition suivante, celle de 1998, la marque des équipements et des vêtements de surf « Gotcha » donna son nom à l'évènement, la compétition s'appela alors « Gotcha Tahiti Pro ». Et c'est à partir de 1999, que la marque australienne « Billabong » parraina l'évènement, jusqu'à aujourd'hui.

Les surfeurs qui ont marqué Teahupoo sont Laird Hamilton, Andy Irons et sans oublier Kelly Slater.



Sa légende :

Vehiatua est une femme qui a marqué l'histoire du surf, à Teahupoo. C'était une surfeuse de grande beauté qui venait de Raiatea. Lors d'une visite à Tahiti avec ses amies, elles apprirent qu'à Teahupoo se préparait une fête pour le « Horue » (l'ancêtre du surf). Elles décidèrent d'y participer. On leur dit : « Préparez-vous bien, parce que vous surferez devant de nombreuses personnes et les critiques seront faciles ». Arrivées à Teahupoo, elles virent des belles jeunes filles et de beaux garçons couverts de fleurs, surfant et qui furent acclamés par des cris et des applaudissements. Quant à Vehiatua et ses amies, elles étaient assises à l'écart et se contentaient de regarder. Et c'est ainsi, qu'elles devenaient la cible des rires et des moqueries. On leur disait : « Vous êtes les seules filles sur le rivage ! Quand est-ce qu'irez-vous surfer ? » « Rentrez chez vous ! Peut-être avez-vous quelque infirmité cachée ? ». Face à cela, Vehiatua dit à ses amies de ne pas y prêter attention et elle leur conseilla de regarder comment les surfeurs sont emportés par le courant et d'attendre que le soleil soit plus haut, et que le courant marin change. Et celle-ci eut raison, car les conditions étaient devenues meilleures pour surfer. Belles, ointes d'huiles, ornées de feuilles de ti autour de leurs tailles et leurs cous, elles prirent leurs planches et s'élançèrent dans la mer jusqu'au point de départ habituel. Du rivage, la foule vit Vehiatua se lever, comme si elle marchait sur la mer. Celle-ci s'écria alors d'une voix portante et qui se répercuta au loin : « Je suis Vehiatua ite matai, l'enfant des vents, celle qui monte sur les flots de Taaroa ». Quant à ses amies, elles ressemblaient à des oiseaux qui survolés les eaux. A la fin de ce beau spectacle, elles se rapprochèrent du rivage et les applaudissements éclatèrent, jusqu'à que tout cela résonne dans les oreilles du roi Teihe moe roa i Matahihae. De ce fait, le roi ordonna à Vehiatua de ne

plus porter son nom, et de partir de Tahiti. Et depuis, le roi prit le nom de la surfeuse afin que les applaudissements lui reviennent.



Contact :

Les vagues étant loin du rivage vous ne pourrez pas les apprécier c'est pour cela que nous vous conseillons de vous rendre à « Tahiti iti Tour and surf » qui se situe à Vairao (la commune avant Teahupoo) au Pk 10,01 côté mer. Ils pourront vous proposer une ballade en bateau pour ainsi voir les vagues de Teahupoo ou même d'autres choses encore.

Contactez Riou

Téléphone : 57.97.39

Vini : 75.55.66 ou 78.27.99

Mail: riou@mail.pf

Site web: www.tahitiititourandsurf.pf



Jardin Botanique



Indication pour s'y rendre :

Le jardin botanique se trouve dans la commune de Papeari, pour vous y rendre, il vous faudra prendre la route qui mène vers la côte ouest de Tahiti, la commune de Papeari est juste après celle de Taravao. Des panneaux de signalétique vous aideront à trouver le site qui se situe côté mer. Le temps de trajet est de 15 minutes.



Son Histoire :

Si Papeari est renommé pour ses fleurs et ses cultures, c'est en grande partie grâce à un américain, Harrison Smith, passionné par la botanique, qui arriva en 1919 à l'âge de 37 ans à Tahiti pour créer le jardin tropical dont il rêvait. Il planta des centaines de variétés de fleurs et d'arbres exotiques qu'il faisait venir d'Amérique, d'Asie et d'Afrique.

Harrison Smith, à l'origine, était professeur de physique à l'institut de Technologie du Massachusetts mais après avoir hérité d'une modeste fortune, il abandonna l'enseignement et s'embarqua en 1919 pour Tahiti, où il savait d'une précédente visite, qu'il trouverait à Papeari un sol et un climat idéals pour la création de son jardin.

Il finit après de nombreux achats, par être propriétaire de 137 hectares. En 1947, avant sa mort, il le légua à un ami botaniste du nom de Jean-Marie Boubée. La charge étant trop lourde pour cet homme, le jardin fut laissé à l'abandon. Cornelius Crane se porta alors acquéreur quelques années plus tard, mais étant américain, l'administration le contraignit à donner une partie du jardin à la Polynésie française à sa mort.

En 1952, le jardin fut donc racheté par Cornelius Crane.

Cornelius Crane, était issu d'une grande famille et il était assez fortuné. La raison de l'achat de ce jardin est alors très anecdotique :

Avant de venir à Tahiti Crane souffrait depuis plusieurs années d'un exéma qui le rongait nuit et jour, au cours de ses voyages il avait rencontrés de nombreux guérisseurs et spécialiste mais personne ne pu le guérir de son mal. Mais en 1950, lors de son passage à Tahiti, il rencontra Miri Rei, tahu'a raau (une guérisseuse) spécialiste de la médecine traditionnelle polynésienne à base de plantes. Après l'avoir examiné, elle alla chercher des feuilles et des racines qu'elle écrasa pour préparer une pommade et une potion, qu'elle lui administra. Au bout de quelques jours l'état de celui-ci s'améliora, il décida alors pour remercier l'île qui lui avait sauvé la vie de racheter le jardin botanique de Papeari et de le remettre en état, et demanda de l'aide à Karl de Swenburg et Talo Pambrun.



Choses à voir :

Durant votre visite au jardin botanique, vous aurez la chance de voir deux tortues des Galápagos

Les deux tortues du jardin botanique font partie des plus grosses tortues vivantes elles ont approximativement 150ans, elles sont de deux espèces différentes, l'une ayant une carapace plus bombée que l'autre. Ce sont un mâle et une femelle. Elles pèsent chacune environ 200kilos, mesurent 1,50m et se déplacent à 3km/h. Elles s'accouplent régulièrement, mais aucun œuf n'a été pondu. Elles sont originaires des îles Galápagos. Ce sont des herbivores qui se nourrissent de feuillages, d'herbes et de fruits. Elles sont dotées d'un très bon odorat et sentent toute leur nourriture avant de la manger.

Au XIXème siècle, ces tortues géantes étaient capturées par les marins qui y trouvaient une source de viandes fraîches pour les longs voyages et les entreposaient vivantes à bord des bateaux pour une durée d'une année. Entre 100000 et 200000 tortues ont ainsi été tuées par les baleiniers et les colons pour leur viande dans la période 1800 -1950. Actuellement, les tortues des Galápagos dont il ne reste plus que 10000 spécimens sont en voie de disparition c'est pour cela qu'elles sont devenues des espèces protégées.

Les tortues du jardin botanique furent offertes à un yachtman américain Charles Nordhoff en 1928 par le gouverneur de Pennsylvanie Pinchot, qui séjournait aux îles Galápagos.

Il les transporta jusqu'à Tahiti sur son yacht et en fit cadeau à ses enfants. Lorsqu'il quitta la Polynésie en 1938, les tortues furent confiées aux bons soins du Musée de Tahiti qui se trouvait à l'époque à l'emplacement de l'hôpital de Mamao.

En 1965, lors d'un incendie, les tortues s'échappèrent dans la montagne mais heureusement l'une fût retrouvée. Lors de la construction de l'hôpital Mamao (qui est aujourd'hui fermé), le musée ainsi que les tortues furent déplacés à Papeari.



Vous y trouverez aussi une forêt de Mape ensorcelante sur votre parcours.

Jardin d'eau de Vaipahi

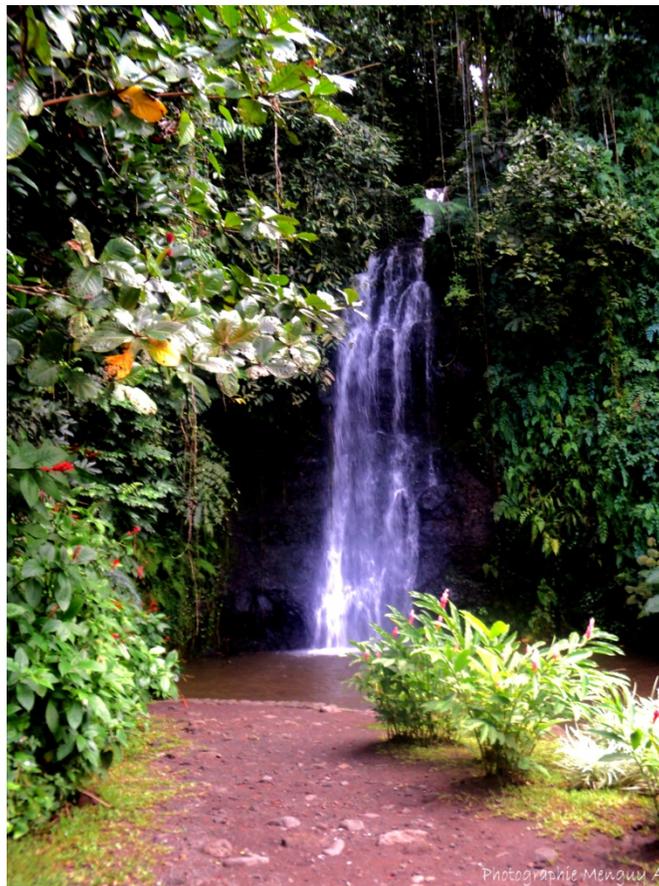
Indication pour s'y rendre :

Le Jardin d'eau de Vaipahi se trouve à 25 minutes de la commune de Taravao et 10 minutes du Jardin Botanique. Des panneaux d'indication vous aideront à trouver ce site magique, situé côté montagne.

Son histoire :

Ce site, était autrefois réservé aux rites religieux de purification et de renaissance des âmes des défunts du clan de Teva. Ces âmes sont ainsi emmenées par la grande prêtresse de la mort, Te'ura-i-Hamano, sur les chemins initiatiques de la purification, dans les eaux spirituelles, transcendantes et salvatrices. Ayant accompli avec succès le rituel imposé, elles obtiendront le repos éternel dans le jardin des délices du Rohutu-No'ano'a, paradis du peuple maohi.

Tout au long de votre visite des panneaux explicatifs vous aideront à mieux comprendre l'histoire de ce site mystérieux.



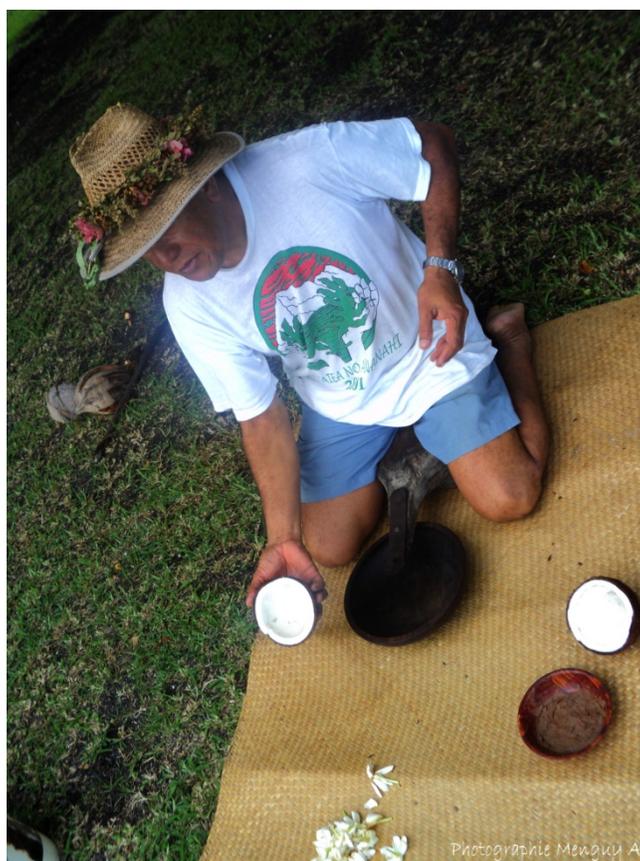
Site de Fabrication du Monoï



Indication pour s'y rendre :

Le site de fabrication du monoï se trouve dans la commune de Papara, soit deux communes après celle de Papeari. Du jardin botanique vous mettrez 30 minutes de trajet et du Jardin d'eau de Vaipahi 20 minutes. Lorsque vous aurez passé le pont de la « Taharuu » à Papara, le site est à moins de 2 minutes côté montagne. Et lorsque vous verrez le panneau de la route du monoï numéro 13, il vous suffira de vous garer côté mer.

Le fabricant de monoï se prénomme Robert Peretia, il est préférable de prendre rendez vous la veille. (Numéro de téléphone : 78 08 47)



Photographie Menguy A.

Grotte de Mara'a



Indication pour s'y rendre :

Les grottes de Mara'a se trouvent au début de la commune de Paea, dans le sens Taravao- Papeete. Du site de fabrication du monoï vous mettez 15 minutes de trajet. Et des panneaux de signalétiques vous guideront vers elles.



Description :

On y trouve une grotte occupée par un petit lac présentant une illusion d'optique. Le plafond de celle-ci est en forme d'arche et donne l'impression d'aller en s'abaissant, vers l'extrémité de la grotte qui paraît alors très proche, alors qu'au contraire, le fond s'éloigne au fur et à mesure que l'on avance.

Quatre grottes se succèdent alors, Ana Paero, Vaipoiri, Matavae et Puahotu.



Anecdote :

Description de la grotte de Mara'a par Bjarne Kroepelien en 1918 :

« Le long d'une paroi abrupte, au bord du chemin, il y avait une grotte. Des fougères odorantes s'accrochaient au flanc de la montagne et formaient presque un tapis qui recouvrait la roche. L'eau y était fraîche et claire. L'endroit me parut favorable pour un bain, mais alors que je me déshabillais, arrivèrent quelques jeunes garçons qui paraissaient tout à fait effrayés parce que je voulais me baigner là.

- C'est plein de « tupapa'u » (fantômes) dit l'un d'entre eux.

C'était étrange. Peut-être allais-je provoquer les Tahitiens en me baignant dans une grotte où ils avaient autrefois caché leurs morts, et j'étais sur le point de renoncer à ce projet quand arriva un autre Tahitien, qui dit qu'il y avait des fantômes qui habitaient là; mais qu'ils ne devaient pas être de la pire espèce car, il y avait très longtemps, deux français en pirogue étaient partis ramer dedans. De plus, quelqu'un qui s'y était baigné avait dit que, plus on nageait vers l'intérieur, plus l'eau était froide et que cela devait être terrible tout au fond. J'ai tout de même décidé d'y aller. La grotte avait 60 à 70m de long et autant de large. J'ai nagé vers l'intérieur et l'eau était à la même température. Restés à l'entrée, les garçons regardaient, mais personne n'a voulu me suivre.»



Marae Arahurahu

Indication pour s'y rendre :



Le Marae Arahurahu se trouve dans la commune de Paea côté montagne avant le magasin Lau dans le sens Taravao-Papeete. Le site est à 10 minutes des grottes de Mara'a. Des panneaux vous guideront vers lui.



Description du marae :

A chaque entrée de marae situé coté montagne, on peut voir des ossements dans des grottes, ce sont des « **Oromatua** », ce sont des gardiens de l'entrée du marae.

• De plus, on y trouve généralement des tiki pouvant représenter soit des dieux, soit des ancêtres. Sur le Marae Arahurahu, il y a tout d'abord la Princesse Heiata, puis le Prince Moana Nui. Ce sont des copies. Les originaux proviennent de l'île de Raivavae de l'archipel des Australes et sont actuellement au musée Gauguin de Papeari.

Une histoire légendaire tourne autour de ces tiki. Il y avait 3 tiki au départ à Raivavae: la princesse Heiata, le prince Moana Nui et leur enfant Moana iti. Au siècle dernier, les tiki ont été mis sur un bateau à destination de Tahiti. Durant le trajet, beaucoup de personnes qui étaient à bord du bateau ont été irrespectueux envers eux, et celles-ci moururent ensuite pour des raisons indéterminées. A l'arrivée, le bateau a coulé. Deux tiki ont été repêchés, mais celui de Moana iti n'a jamais été retrouvé. Et la légende raconte qu'il ne peut pas être localisé parce qu'il n'est jamais à la même place ...

Le musée Gauguin dans lequel on exposa les deux tiki se situait à l'époque derrière l'hôpital Mamao. Lors du transfert du musée vers Papeari, il a fallu à nouveau déplacer les tiki. Les tahitiens ne voulaient pas s'en charger de part le poids de la légende et ils ont fait appel aux marquisiens. Lors du transport des tiki, la légende dit que les marquisiens ont été irrespectueux, qu'ils sont montés sur les tiki et ont jetés des cailloux. Tous sont mort sauf un car durant le transport il a vu que le tiki de la princesse Heiata saignait au pied, il a alors fait arrêter le camion, puis l'a pansé afin que celle-ci ne saigne plus.

Et de nos jours, on raconte que lorsque des jeunes filles se changent derrière la princesse Heiata, elles deviennent folles. Mystère !

Princesse Heiata



Prince Moana Nui



- Marae destiné au dieu Oro :



Cette petite structure est un marae qui servait uniquement aux guerriers (to'a). Ils y faisaient des incantations au dieu de la guerre qui est ORO. En effet, à la veille de chaque guerre, un guerrier venait demander de l'aide au dieu afin qu'ils reviennent vainqueur.

- Pierre de la mort



Cette pierre est appelée « pierre de la mort » (te ofa'i o te pohe) car on y coupait la tête des nouveaux nés qui était issu d'une relation entre un membre des « ari'i » et un membre des « manahune », en effet, il faut savoir qu'il y avait 3 classes sociales autrefois : les « ari'i » (les rois), les « ra'atira'a » et les « manahune » (le bas peuple). Et les anciens ne voulaient pas que les sangs se mélangent.

- Maison funéraire « fare tupapa'u »



C'est ici qu'on exposait les morts de la famille royale. On mettait les corps à l'intérieur la nuit, et le jour on les exposait au soleil et pendant six mois les ancêtres répétaient ce geste afin de les embaumer. Après cela, il ne reste que les ossements, et la famille pouvait prendre les os pour

en faire des talisman, ou soit elle les confiait aux Pirimato ou Piimato qui étaient chargés de déposer les ossements rassemblés dans une petite structure ou enveloppés dans du tapa suivant le rang social de la personne décédée, dans des grottes.

- Le grand Marae



Cette structure est le grand marae, lorsque ce marae à été retrouvé, il n'avait plus ce que l'on appelle les quatre pierres piliers mais celui-ci était toujours dans son axe. En effet, les pierres piliers sont nécessaires à la fabrication d'un marae. Lors de sa restauration, des nouvelles pierres piliers de Raivavae ont été mises en place.

Pierre pilier



- Unu : planche de bois



On peut aussi observer des planches de bois sculptées qu'on appelle des unu. Ils représentent les plus grands guerriers qu'un clan avait capturés et tués. Plus il y en avait sur le marae plus le marae était craint et respecté.

Plage du Pk 18 et du Pk 15



- La plage du PK 18 se trouve à 10 minutes de voiture du marae Arahurahu. Des panneaux de signalétique vous aiderez à trouver cette magnifique plage.

Il y existe un centre de location de stand up paddle « Atehi Papahoe » ouvert du lundi au jeudi de 8h à 18h sur rendez-vous et du vendredi au dimanche sans rendez-vous. Il est possible de louer également des kayaks.

- Il est possible également d'aller à la plage du Pk 18 à partir de la plage du Pk 15 (en face de la pension de la plage) : il faut 50 minutes de marche. Il est conseillé de partir tôt le matin au environ de 8 heure en raison de la montée des eaux qui rendra votre randonnée plus hasardeuse (généralement la mer est plus calme le matin, et de ce fait la houle fait entrer moins d'eau dans le lagon au-dessus de la barrière de corail). Il y a 3 passages dans l'eau dont 2 qui nécessitent d'avoir des chaussures en plastique.

Vous pourrez trouver au Pk 15 la possibilité de louer des kayaks.



Le Musée de Tahiti et des îles

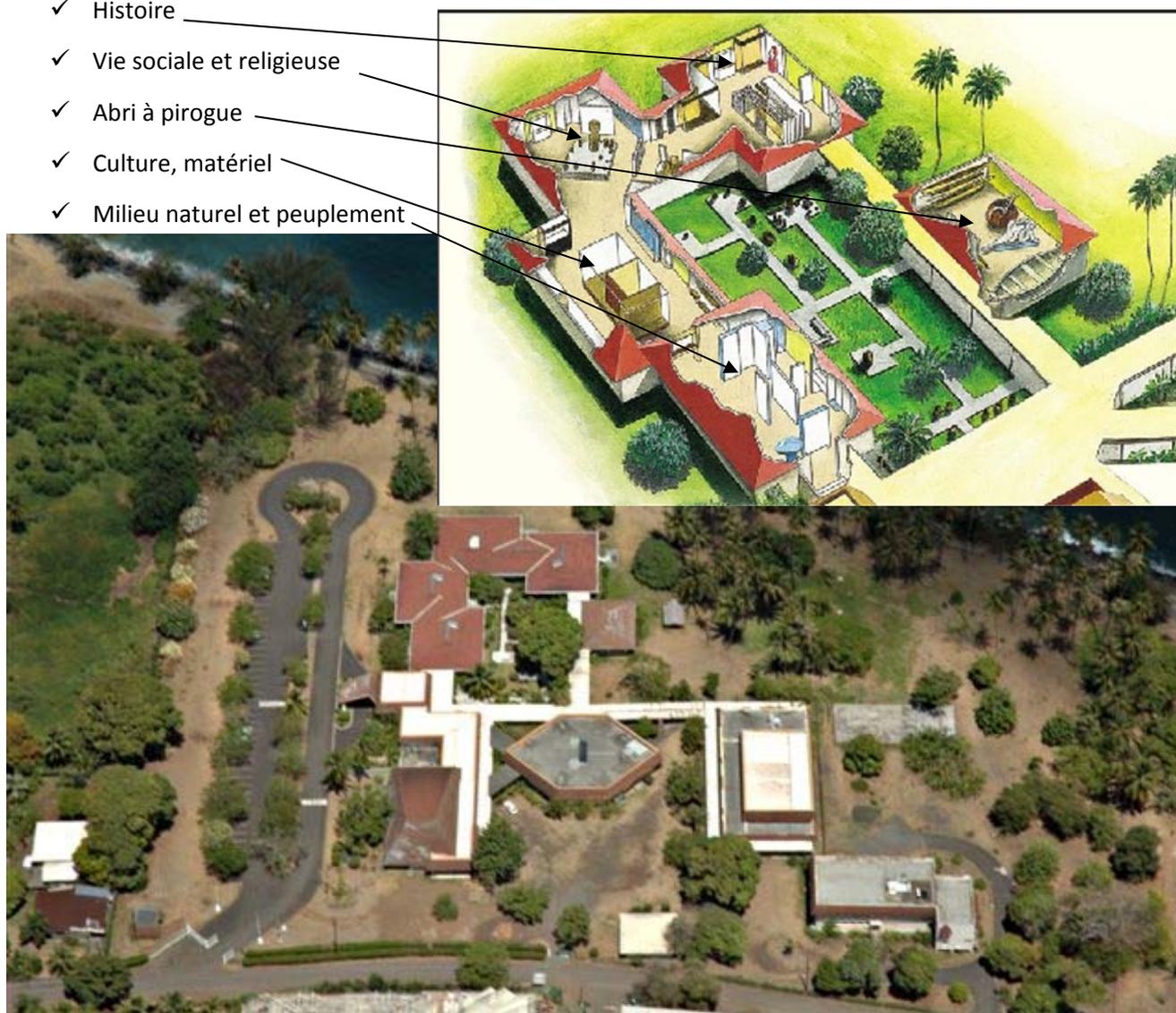
Le Musée de Tahiti et des îles, ou Te Fare Manaha en tahitien a été créé par le gouvernement territorial. Ses missions portent sur le recueil, la conservation, la restauration, la reproduction et la présentation au public des collections ayant trait au patrimoine de l'Océanie, et plus particulièrement polynésien.

Organisme de valorisation, d'étude et de diffusion de ce patrimoine, le musée a acquis au fil des années un rôle d'expertise dans le domaine de la préservation des biens culturels matériels et mobiliers.

Aujourd'hui, le musée est la principale institution de la Polynésie française à proposer de découvrir dans un même espace les trésors du patrimoine naturel et culturel polynésien.

Implanté dans un parc de trois hectares situé à la pointe [Nu'uroa](#), dans la commune de Punaauia, le Musée de Tahiti et des îles présente ses collections sur quatre grandes sections qui correspondent à autant de salles :

- ✓ Histoire
- ✓ Vie sociale et religieuse
- ✓ Abri à pirogue
- ✓ Culture, matériel
- ✓ Milieu naturel et peuplement



Glossaire

Les fruits :

Ananas

L'ananas, originaire du Brésil, a été introduit à Tahiti en 1789 par le capitaine Bligh.



Utilisations alimentaires :

Il se consomme tel quel, en jus de fruit, cuit et même séché, en confitures ou en « chutney ». On en fait également une compote pour le manger en « pai », des chaussons locaux. L'ananas s'associe aussi aux viandes, légumes ou poissons notamment dans la cuisine asiatique, très prisée à Tahiti.



Propriétés médicinales :

L'ananas contient de la bromélaïne, enzyme qui aide notamment à combattre la cellulite, agit sur l'inflammation et améliore la digestion. Il entre dans la composition de produits pharmaceutiques utilisés en gastro-entérologie et devient un élément indispensable dans la cuisine minceur.



Propriétés cosmétiques :

La chair de l'ananas est utilisée en masques faciaux, ses enzymes digèrent les peaux mortes. Le jus en application externe est un tonifiant des peaux normales.



Propriétés aphrodisiaques :

Les yeux d'ananas saupoudrés de santal sont l'un des éléments du « kumuhei », un bouquet marquisien composé d'autres ingrédients très aromatiques. Celui-ci est utilisé par les femmes pour se parfumer et aurait des vertus aphrodisiaques. Aucun homme n'y résisterait.

Vous pourrez en goûter au marché de Papeete, il est vendu en tranche ou à l'unité. De plus, un jus local nommé « Rotui » est fait à base d'ananas de Moorea, l'île sœur de Tahiti, il est vendu dans tous les magasins de Tahiti.

Avocat

L'avocat est originaire d'Amérique Centrale (du Mexique), il a été introduit à Tahiti en 1946.



Usage :

L'avocat est consommé cru, en salade, en guacamole et parfois même en sorbet.



Propriété médicinale :

L'Avocat peut se trouver dans de grand nombre de produit pharmaceutique. En effet il aiderait à réduire le taux de mauvais cholestérol et à régler certains problèmes de foie.



Propriété cosmétique :

Les vertus cosmétiques sont multiples. Car l'huile de l'avocat a des composants similaires à l'huile que notre corps utilise pour rester hydratée.

Il est indiqué pour les peaux sèches, cicatrisation, l'entretien des ongles et des cheveux. La pulpe peut être utilisée en masques.

Banane de Tahiti

A Tahiti les bananiers sont très répandus et se divisent en deux groupes : les bananes proprement dites mei'a (banane sucrée) ou fei (banane plantain).



Pour faire la distinction entre les bananes normales et les bananes plantains, il suffit de regarder le sens des bananes sur le régime. Si les bananes sont vers le haut, ce sont des bananes normales et si elles sont vers le bas, ce sont alors des bananes plantains que l'on reconnaît aussi grâce à sa couleur jaune-oranger.

(A gauche : bananes normales, à droite banane plantain)

Les bananes plantains doivent être cuites avant d'être consommées au risque d'intoxication. Mais les deux variétés sont très appréciées par les polynésiens surtout lorsqu'elles sont cuites au ahimaa (le four tahitien). Les bananes sont la base de plusieurs plats traditionnels polynésiens tels que le :

- Poe Banane au lait de coco
- Pai Banane (chausson tahitien à la banane)
- Crêpe banane
- Gâteau banane



Carambole de Tahiti

La carambole est un fruit en forme d'étoile. Elle est originaire de Ceyland.

★ Utilisations alimentaires :

La carambole est utilisée en jus souvent mélangés avec d'autres fruits, en salade de fruits, en confiture ou dans les sauces. Les tranches du fruit en forme d'étoile sont utilisées pour décorer les plats ou les verres de cocktail.

★ Propriétés médicinales :

La carambole a des vertus antioxydant et antidiabétique, et est utilisée dans le traitement de certaines hépatites. C'est une bonne source de vitamine C. Le fruit mûr est administré pour stopper les hémorragies et pour soulager les hémorroïdes. Les fruits séchés ou le jus servent à lutter contre la fièvre.

★ Usages :

Le jus de carambole est utilisé comme détachant du linge particulièrement pour les taches de rouille sur les tissus blancs.

Le bois du carambolier, à grain fin, mi-durs est blanc et devient rougeâtre avec l'âge, est utilisé pour la construction et l'ameublement.

★ Toxicité :

Les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale et qui sont soumis à une dialyse régulière doivent éviter de manger trop de carambole, qui contient une proportion importante d'acide oxalique (1mg pour 1g).

Citron vert de Tahiti

Que serait le poisson cru tahitien sans cette inestimable boule verte ? Il est originaire de la partie basse de l'Himalaya.

Usages alimentaires :

Le citron vert est apprécié pour son acidité très prononcée et pour sa pulpe juteuse. En Polynésie, il est utilisé essentiellement dans la préparation du poisson cru. A savoir que plus le fruit est petit, plus il est acide.

Propriétés médicinales :

Le citron vert est antibactérien et antiseptique. Il possède également des propriétés antiscorbutiques, astringentes, diurétiques et rafraîchissantes. Le citron vert est largement utilisé dans la médecine traditionnelle. Les fruits sont notamment utilisés contre les empoisonnements par les poissons, les hernies et l'insuffisance hépatique. Les feuilles permettent de traiter les contusions, convulsions et céphalées.

De plus, lorsque vous vous êtes blessé avec du corail, le citron est efficace pour désinfecter la plaie ainsi que tuer le corail et il est même recommandé.

Propriétés cosmétiques :

Le zeste de citron renferme une essence utilisée en parfumerie, notamment pour la préparation de l'eau de Cologne.



Goyave de Tahiti

La goyave a été importée du Brésil à Tahiti par Bricnell en 1815.

Utilisations culinaires :

La goyave se mange nature ou en salade de fruits, en confiture, gelée et en crème glacée. On fait également du jus de goyave pur ou mélangé à du jus d'orange.

Propriétés médicinales :

Excellente source de vitamine C et de fibres. Elle contient presque cinq fois plus de vitamine C que l'orange et également de la vitamine A, du fer du calcium et du phosphore. Elle a de qualités pectorales, toniques et anti-diarrhéiques. Aux Marquises, les goyaves vertes écrasées sont considérées comme un excellent remède contre les contusions.



Mangue de Tahiti

Propriétés médicinales :

Le manguier est une plante aux nombreux usages thérapeutiques en médecine traditionnelle. Les feuilles de manguier étaient utilisées pour le traitement des maladies respiratoires (l'asthme, bronchite). La mangue a des propriétés vermifuge, diurétique, astringente et laxative. La peau du fruit mûr a des propriétés antihémorragiques. L'amande contenue dans le noyau est astringente. Elle est utilisée comme vermifuge ou contre la diarrhée. L'écorce du tronc est utilisée pour des traitements anti-leucorrhéiques (contre les pertes blanches).

Propriétés toxiques :

Les fleurs peuvent provoquer des problèmes d'allergies respiratoires.



Mape

Le Mape a été introduit lors des migrations polynésiennes en Polynésie française. Le Mape est le châtaignier tahitien.

Usages :

Les contreforts du tronc étaient utilisés pour transmettre les informations par le frappement des minces parois afin de faire résonner un battement dans la vallée ou sur la mer. Le bois blanc et grossier est utilisé parfois pour la production de charbon de bois et de manches de pioches ou de haches.

Les amandes bouillies sont communément consommés sous le nom de "Mape chauds" au bord des routes ou aux marchés. Le paquet de Mape coûte entre 200cfp et 300cfp. Leur goût rappelle celui de la châtaigne européenne. Elles peuvent être également cuites à la braise ou rôties.



Noix de Coco

Le cocotier est l'arbre providentiel des îles océaniques. Ses usages sont multiples, et chaque partie de la plante est utilisée pour l'alimentation, la médecine, la cosmétique, la construction et la fabrication de divers objets.

Usages alimentaires :

Les usages du cocotier sont multiples : l'eau de la noix sert de boisson, aux divers stades de son développement, l'albumen, l'amande, est consommé. L'amande mûre pressée donne le lait de coco qui est un ingrédient essentiel de la cuisine tahitienne. Cette même amande râpée sert aussi à préparer ces condiments fermentés que les Tahitiens nomment "*miti hue*" et "*taioro*". Le bourgeon du cocotier est comestible de même que l'organe de succion qui se développe dans la cavité de la noix lors de la germination; cette masse spongieuse d'un goût agréable est la "pomme de coco" ou "*uto*" des Tahitiens.

Propriétés cosmétiques

De l'amande mûre râpée, les Tahitiens savaient extraire l'huile en plaçant la râpure dans des récipients de bois qu'ils exposaient au soleil; l'huile ainsi libérée et recueillie au fond du récipient servait à la préparation du **monoi**.

Utilisations en médecine traditionnelle

La noix de coco jouait un rôle de premier plan dans la médecine traditionnelle, par son eau et son huile qui sont utilisés dans de nombreux remèdes. L'eau de coco, parfaitement stérile, qui a des propriétés diurétiques était utilisée pour le diabète, les maladies des reins et de la vessie. L'huile servait de purgatif. Le jus de la bourre était utilisé contre les empoisonnements par certains poissons.



Noni – Nono

Depuis quelques années, le nono, que l'on appelle aussi le noni, est un peu pour les agriculteurs polynésiens de l'or. Son goût et surtout son odeur sont détestables et autrefois lorsqu'il était trop mûr on le donnait aux cochons. Mais une société américaine a eu l'idée d'en faire un jus parfumé avec d'autres fruits qui est censé avoir des propriétés antioxydants. A défaut de preuves absolues, les utilisateurs réguliers de ce stimulant sont très satisfaits.



Orange de Tahiti

L'orange fut introduite à Tahiti en 1777 par le capitaine Cook.

Propriétés médicinales :

Les feuilles et les jeunes pousses sont utilisées dans la pharmacopée polynésienne pour traiter les confusions, fractures, entorses et foulures. L'orange, riche en vitamines C, est efficace contre l'anémie, la grippe et le vieillissement. Les feuilles en tisanes calment l'anxiété et l'insomnie d'origine nerveuse. L'écorce d'orange est un remède contre l'acidité gastrique.

Propriétés magiques

Un bain avec des fleurs d'Oranger rend la personne qui s'y baigne plus attirante. Les oranges sont chez les chinois, un symbole de chance et de bonne fortune.

De plus durant le mois de juin, il y a la fête de l'orange à Punaauia durant lequel une course de porteur d'orange est organisée. Et pendant tous le mois, des oranges sont vendues au bord de la route à Punaauia.



Papaye de Tahiti

Propriétés médicinales :

Le papayer est une plante médicinale grâce à ses racines, ses fleurs, ses graines et surtout son latex riche en enzymes qui digère les protéines. Le latex frais est employé comme vermifuge. C'est également un purgatif puissant à utiliser avec prudence car peut être mortel. A Tahiti, ce sont les graines qui sont utilisés comme antiparasitaire. Elles sont moins actives mais moins dangereuses que le latex. Récemment, des scientifiques américains et japonais ont démontré les propriétés anticancéreuses des feuilles de papaye et surtout de leur infusion. De nombreux types de cancer pourraient être traités : col de l'utérus, sein, foie, poumon et pancréas.

Propriétés cosmétiques :

Le papaye contient une enzyme qui détruit les cellules mortes de la peau et la rend douce et lisse. Elle a également un pouvoir hydratant qui est utilisé pour hydrater les peaux agressées par le soleil. Ces propriétés gommantes et hydratante sont utilisées pour des masques faciaux ou des enveloppements du corps.



Pandanus

C'est une plante très utile. Le Fara ou Pandanus (*pandanus odoratissimus*) des Pandanaceae, a, lui aussi, une place de choix. Très répandu sur toutes les plages où il croît parfois en véritables forêts, ses feuilles, selon l'espèce, servent à couvrir les maisons ou à faire des pailles à tresser. Son fruit et sa fleur entrent dans la confection des couronnes. La fleur du pandanus, toute blanche, dégage une odeur délicieuse. Le bois de pandanus, quoique peu employé, est cependant d'un très bel effet en tabletterie et marqueterie.

Les feuilles sont d'une grande utilité et servent à toute sorte de tressages : nattes, paniers, toitures.



Ramboutan

Le ramboutan fut introduit à Tahiti par Harrison Smith vers 1930 pour agrémenter son jardin botanique de Papeari.

Utilisations alimentaires :

Le ramboutan a une saveur sucrée et parfumée ou acidulée, selon les variétés. Il contient plusieurs substances nutritives telles que du glucose, des minéraux et de la vitamine C. Il est consommé frais, en cocktail de fruit ou en confiture.

Utilisations médicinales :

Ce fruit agit comme un vermifuge mais est aussi également utilisé en décoction pour soulager la diarrhée. Les feuilles sont appliquées en cataplasme sur les tempes pour soulager les maux de tête. Les racines sont utilisées en décoction pour apaiser les fièvres.



Les légumes :

Taro

Le Taro est de la famille des Aracées. Il fait parti de l'alimentation de base des polynésiens tels que le « uru » et le « fei ».

Il est facile à cultiver, et on en trouve surtout dans des terrains marécageux. Les îles des Australes sont réputées pour la qualité de leur Taro

Chaque partie de la plante est utilisée en cuisine. En cas de mauvais temps et de grosses tempêtes, les feuilles cuites au four ou à l'eau de mer peuvent être mangées. C'est ce qu'on appelle le « fafa », l'épinard polynésien. Les polynésiens font du « poulet fafa » plat qui accompagne souvent le maa tahiti.

On consomme également les jeunes feuilles appelées « pota ».

Les plats à base de Taro :

- Pua taro
- Chips de Taro
- Glace au Taro
- Beignet de Taro



Manioc

Le Manioc est originaire d'Amérique du Sud, il a été introduit à Tahiti en 1850.

On peut faire plusieurs plats traditionnels polynésiens comme le « poe » et le « ipo ».

Usages Alimentaires :

Il est riche en amidon et contient beaucoup de glucide et de vitamine C.

La préparation la plus courante et la plus sûre pour éviter la toxicité consiste à peler et à laver le tubercule, à le couper en morceaux et à le faire cuire à la vapeur, au four traditionnel ou sur le feu. Il est ensuite consommé, en morceau, en lamelle, en semoule, en farine et de même en friture.

Le manioc rentre dans la composition de plats traditionnels polynésiens comme dans :

- Le « poe » à la banane, au potiron, goyave, taro, fei. C'est un mélange de purée de fruit et de farine de manio, cuit dans le ahimaa (four traditionnel tahitien) dans des feuilles de bananier ou au four conventionnel, qui est ensuite mélangée à du lait de coco.
- Le « taota », un gâteau de manioc sucré dégusté en accompagnement de viande ou de poisson.
- Le « ipo », le pain des paumotu (habitants des Tuamotu), qui est un mélange de farine de manioc et de coco râpé, enveloppé dans des feuilles de « auti » et cuit à l'eau.



La végétation :

Tiare Tahiti

La tiare est un véritable symbole originaire de Tahiti. Cet arbuste donne des fleurs blanches, délicatement parfumées, de six à huit pétales. Il fleurit toute l'année mais d'avantage dans la période de septembre à avril, et pousse aussi bien le long des rivages que sur les collines, en plein soleil. Ces fleurs renaissent aussi vite qu'elles se fanent. C'est sûrement en raison de son odeur subtile et de sa couleur blanche si pure que la tiare est devenue l'icône de Tahiti.

 *Usages :*

Les polynésiens l'utilisaient pour confectionner des couronnes de tête, de cou mais aussi à confectionner des costumes végétaux. De plus, celle-ci est aussi utilisée pour fabriquer du Raau Tahiti (médicaments tahitien), soigner des plaies et on l'employait également pour des traitements de la peau. Les fleurs de Tiare Tahiti servaient par exemple, contre les gripes et les bronchites ou comme remède. Les boutons floraux étaient utilisés contre l'asthme, les convulsions ou les hémorragies après fausses couches, raau parari toara. Mais surtout, la Tiare est l'élément fondamental pour la fabrication du monoi.

 *Choses à savoir :*

Lorsque la fleur de Tahiti est portée à l'oreille droite cela signifie que vous êtes célibataire. Lorsque la fleur de Tahiti est portée à l'oreille gauche, cela signifie que vous êtes marié, fiancé ou pris.

De plus on raconte que lorsqu'une Polynésienne rêvait qu'elle cueillait et portait des fleurs de Tiare ouvertes, c'était le présage qu'elle allait mettre au monde une fille. A l'inverse, si les Tiare Tahiti cueillies étaient en bouton, elle allait mettre au monde un garçon.



Opuhi

L'opuhi est originaire des îles du Pacifique et son introduction à Tahiti est récente.



Utilisation:

A Tahiti, on utilise cette fleur pour faire des bouquets de décorations et pour faire des couronnes et des costumes végétaux lors des concours tels que Miss Tahiti ou des défilés de mode. Ou les enfants utilisent les pétales pour en faire des faux-ongles.



Ylang Ylang

L'ylang-ylang, originaire de l'Asie du sud-est, est connu depuis longtemps par les marquisiens qui utilisent les fleurs très odorantes pour parfumer le monoï ou pour la composition de bouquets aphrodisiaques. Il aurait été introduit à Tahiti en 1850. Les fleurs axillaires, solitaires ou en grappes, dégagent une odeur pénétrante et épicée. Les pétales d'abord blancs, prennent ensuite une teinte verdâtre puis virent au jaune tandis que leur base se colore en rouge.



Propriétés médicales :

L'huile essentielle d'ylang ylang est antidépressive, relaxante voire sédative. Elle est recommandée dans les cas d'angoisse, d'arythmie, de dépression nerveuse, de stress.



Propriétés cosmétiques :

Les fleurs de ylang ylang rentrent dans la composition du Umuhei, le bouquet aphrodisiaque marquisien. L'essence d'ylang-ylang dégage un parfum tout à la fois floral, épicé, exotique, puissant, camphré, médicamenteux et légèrement fruité.



Auti

C'est une plante arbustive indigène. Il est important dans la culture traditionnelle. On le trouve souvent près des habitations et des lieux sacrés. Car il était considéré comme magique. Il peut être vert et rouge rosé.

Usage alimentaire :

Les racines après une très longue cuisson remplaçaient autrefois le « uru », et le « taro ». Et il servait également de substitut de sucre. On peut aussi obtenir de la liqueur en le faisant fermenter.

Propriété médicinale :

Le auti est l'une des plantes médicinales les plus utilisées. On peut faire plusieurs préparations pour calmer les diarrhées ou les vomissements et pour soigner les otites.

Utilisation traditionnelle :

Les feuilles sont utilisées pour envelopper les aliments pour les transporter ou pour les cuire (ex : ipo). Il sert à fabriquer diverses décorations pour les costumes traditionnels et de danse.



Bambou

Cette plante est un herbacé, est très connu en Asie pouvant dépasser 30 mètres de haut.

Il y a 3 variétés de bambou en Polynésie française :

- Ofe para, le bambou jaune qui pousse surtout dans les collines. C'est une variété mince et résistante qui est utilisée pour faire des cannes à pêche.
- Ofe ura, le bambou rose ressemble au bambou para, et il est utilisé pour les même usages. Autrefois, on les trouvait sur les sites sacrés. Et c'est avec cette espèce que l'on tallait le couteau destiné à couper le cordon ombilical des nouveau-nés.
- Ofe tea, le bambou vert peut atteindre des tailles gigantesques dans les vallées. On en faisait des récipients pour y contenir des liquides ou de la nourriture.



Hotu

C'est une plante introduite originaire du sous continent indien.

Ses fleurs remarquables s'ouvrent le soir pour embaumer la nuit et tombent au petit matin. Il est appelé « Hutu » ou « bonnet d'évêque » du fait de la forme particulière de ces fruits.

Utilisation traditionnelle :

L'amande du fruit du hotu est riche en saponine, une toxine utilisée pour la pêche. Il suffit de râper l'amande encore verte et de la mélanger à la racine du Hora. Puis, de répandre le tout dans l'eau afin d'étourdir les poissons et les chevrettes tout en les laissant comestibles d'où son nom en anglais « Poison fish tree ». Les murènes, par contre sont plutôt excitées au contact de cette substance. Cependant de nos jours, cette pratique est interdite.

Le Hotu était aussi employé comme plante médicinale pour soigner les plaies infectées et les piqûres du poisson pierre (nohu). Et son bois blanc et résistant sert à la confection des pirogues.



Pohue

Le Pohue a été introduit en Polynésie Française avant 1775. C'est une plante envahissante comme le tulipier du Gabon et le Miconia. C'est une liane aux grandes feuilles alternes en forme de cœur. Et aux fleurs blanches en corolle. En effet, le pohue étouffe la végétation des forêts basses et moyenne altitude (0 à 500 mètres).



Miconia

C'est une plante introduite et invasive comme le lantana et le tulipier du Gabon. Il est originaire d'Amérique centrale et du Sud. Elle a été introduite comme plante ornementale à Tahiti en 1937. Il n'y a pas eu de problème jusque dans les années 1970. La floraison et la fructification se fait presque toute l'année. Aujourd'hui le miconia est présent sur 2 tiers de l'île de Tahiti (soit + de 75 000ha) dû à son expansion rapide. Les fruits et les graines sont dispersés par les animaux et les oiseaux.

Problème :

Le Miconia nuit aux autres plantes. En effet, ces grandes feuilles empêchent le soleil de traverser. Alors les autres plantes meurent du au manque de lumière qui les empêchent de pousser.

