

BLEU LAGON PRODUCTIONS  
PRÉSENTE

# Polynésie, le pouvoir des plantes

UNE SÉRIE DOCUMENTAIRE DE 10 X 26 MINUTES

SUR UNE IDÉE ORIGINALE DE THIERRY BRUANT  
ECRIT PAR DANIEL PARDON





# Sommaire

NOTE DE PRODUCTION .....	P3
NOTE D'INTENTION ET DE REALISATION .....	P4
LES «PLANTES SANTÉ» DE POLYNÉSIE .....	P5
SYNOPSIS EPISODE 1 .....	P7
Tou et miro	
SYNOPSIS EPISODE 2 .....	P8
Tahinu et naupata	
SYNOPSIS EPISODE 3 .....	P10
Purau	
SYNOPSIS EPISODE 4 .....	P11
Rea Tahiti	
SYNOPSIS EPISODE 5 .....	P13
Nono	
SYNOPSIS EPISODE 6 .....	P15
Uru	
SYNOPSIS EPISODE 7 .....	P17
Ti'a'iri	
SYNOPSIS EPISODE 8 .....	P19
Tamanu	
SYNOPSIS EPISODE 9 .....	P21
Hutu	
SYNOPSIS EPISODE 10 .....	P23
Tiare Tahiti	
SYNOPSIS EPISODE 11 .....	P25
'I'ita	
UNE INFINIE RICHESSE À RECONQUÉRIR .....	P27
DES SPÉCIALISTES .....	P28

## *Note de production*

Nous produisons depuis de nombreuses années des films en Polynésie, aussi bien sur l'histoire que sur la culture ou encore la société. Mais depuis quelques temps, avec le développement d'un fort désir de santé et de bien-être, nous voyons que la question de se soigner autrement et de manière naturelle gagne du terrain parmi la population du Fenua, ce qui ne fait que renforcer les croyances et les vertus que l'on attribue aux plantes dites médicinales

Qui plus est, avec la crise sanitaire liée au coronavirus, un net regain d'intérêt pour ces plantes et les produits locaux associés s'est considérablement intensifié dans les territoires insulaires.

Sans prendre parti, la collection documentaire que nous proposons de réaliser s'attachera à présenter ces différentes plantes (fleurs, feuilles, racines, fruits...) aux multiples vertus thérapeutiques. Nous mettrons également en lumière les nouveaux usages que nous offrent ces plantes et leurs modes de consommation, anciens ou plus modernes.

Face à l'intérêt de cette thématique, il nous a semblé évident qu'une nouvelle série de films s'imposait, le champ des possibles offert par ces plantes en Polynésie intéressant à l'évidence un très large public.

Les films ont été écrits par Daniel Pardon, à qui l'on doit déjà trois ouvrages de référence sur les plantes en Polynésie ; il nous apportera toute son expertise sur le sujet.



## *Note d'intention et de réalisation*

Cette collection documentaire s'inscrit à l'heure d'une forte réappropriation culturelle qui passe par la redécouverte d'une alimentation traditionnelle et par une meilleure connaissance des plantes aux vertus thérapeutiques.

Cette série propose une découverte de ces plantes et de ceux qui les cultivent et les exploitent dans un cadre thérapeutique.

Notre série, dont chaque documentaire partira toujours à la rencontre de la plante ou du fruit, se présentera sous la forme d'une série de films proposant également de partir à la rencontre de ceux qui se soignent au naturel, en espérant notamment retrouver une nouvelle jeunesse. Nous irons également à la rencontre des scientifiques et médecins qui étudient ces plantes pour en percer leurs secrets et préparer les remèdes de demain.

Chaque plante est aussi une histoire, celle d'un territoire et des pratiques souvent ancestrales de plus en plus remises au goût du jour.

Il s'agit de mettre en forme, dès l'ouverture du film, une plante, un fruit, que nous éclairons. La caméra utilise une focale qui permet « d'entrer » dans la chair, une protubérance sur la peau, une nervure de feuille... Tout devient « appétissant » et donnera envie en quelque sorte de « croquer le met ».

Puis l'on voit apparaître le titre du film sur fond de belles images de la plante.

Ensuite, chaque film sera réalisé comme une petite enquête policière cherchant à déterminer si la plante ou le fruit en question possède réellement des vertus thérapeutiques ou médicinales.

## *Les « plantes santé » de Polynésie*

Plantes médicinales, plantes curatives, plantes préventives, condiments « reboostants », la flore polynésienne, indigène ou introduite (par les premiers Polynésiens, plus tard par les Européens), est plus que jamais porteuse d'espoirs en terme de santé et de bien-être, tant sa richesse, sa diversité et les principes actifs qu'elle renferme sont nombreux.

Qu'il s'agisse simplement d'améliorer son confort de vie, de doper son système immunitaire, de calmer des douleurs, voire de guérir de certaines affections, de plus en plus le grand public -et les spécialistes- se tournent vers ce qui relevait, aux temps anciens, de la pharmacopée traditionnelle. Or celle-ci, certes empirique, fonctionnait car les tahu'a de jadis connaissaient sur le bout des doigts les propriétés des plantes qu'ils utilisaient au profit de la population dont ils avaient la charge.

Certes, la médecine moderne a, depuis, très largement fait ses preuves, mais il n'empêche : entre une molécule synthétisée dans un laboratoire et la même molécule offerte par la nature, il est difficile de ne pas préférer la seconde, pourvu qu'elle soit employée à bon escient.





C'est dans cet esprit de découverte et de redécouverte des propriétés de la flore locale que nous souhaitons évoquer, à travers une dizaine de documentaires de 26 minutes, quelques-unes de ces plantes dont les bienfaits sont incontestables et incontestés, au point d'ailleurs qu'aujourd'hui, la médecine moderne et les scientifiques n'hésitent plus à se tourner également vers ceux que l'on appelle les « tradipraticiens », même si de nombreux savoirs ont malheureusement disparu. Les sages d'hier sont en effet parfois partis en emmenant dans la tombe leurs savoirs ; mais aujourd'hui, nombreux sont les spécialistes à la recherche de ces connaissances que les techniques modernes permettent de retrouver et même d'optimiser.

## *Attention :* **« décrire n'est pas prescrire ».**

Nous ne proposerons pas, à travers ces documentaires, de nous substituer aux ordonnances délivrées par les médecins ou d'indiquer des posologies et des modes de traitements, encore moins des traitements de substitution. Nous ne voulons pas lister une série de « ra'au Tahiti » mais seulement mettre en lumière et en valeur les bienfaits que l'on peut attendre de l'utilisation raisonnée des plantes locales.

Nous avons choisi de réaliser une dizaine de documentaires présentant une ou plusieurs plantes (lorsque leur utilisation est très voisine).





## N°1 - *Tou et miro* Bois précieux, arbres de santé

Deux arbres fournissent de nos jours aux sculpteurs des bois précieux : le miro (*Thespesia populnea*), appelé aussi bois de rose d'Océanie, et le tou (*Cordia subcordata*) ; le premier offre un bois plutôt clair, tandis que le second présente une coloration plus foncée, avec des veines magnifiques. Mais si tout le monde aujourd'hui connaît ces deux arbres et apprécie la qualité de leurs bois, qui sait encore qu'ils renferment de précieux principes actifs quasiment tombés dans l'oubli ?

L'écorce et les feuilles du tou entraînent en effet dans de nombreuses préparations, notamment pour lutter contre les bronchites à toux, les bronchites avec expectoration purulente accompagnées de douleurs thoraciques, les cirrhoses du foie, les lymphangites, l'albuminurie (problèmes rénaux), voire même les convulsions provoquées par les poussées dentaires chez les jeunes enfants.

Les jeunes pousses de miro, l'écorce, les feuilles, les graines, mélangées à d'autres plantes, permettaient de soulager les lymphangites (maladie des vaisseaux lymphatiques infectés par des streptocoques), les migraines, les céphalées, les otalgies (douleurs au niveau des oreilles), les odontalgies (maux de dents)

S'agissait-il de complètes guérisons, de rémissions, de suppression des douleurs symptomatiques ?

Notre documentaire essaiera d'explorer ces anciens remèdes pour tenter de comprendre l'action de ces deux arbres et les possibles futures utilisations, s'il y en a, de leurs propriétés. Tou et miro faisant partie du paysage polynésien, leur utilisation mariant parfois les deux plantes, il nous a paru intéressant de les traiter dans le même documentaire.





## N°2 - *Tahinu et naupata* Les « anti-gratte » !

Sur nos bords de mer, principalement sur les atolls, poussent deux arbustes pouvant parfois atteindre des tailles respectables : les naupata (*Scaevola taccada*) et les tahinu, ou faux tabacs (*Heliotropium arboreum*), cette dernière espèce pouvant, dans de bonnes conditions, atteindre la taille d'un arbre.



*Naupata*




*Tahinu*

Incontournables dans les paysages coralliens, plantes halophytes, c'est-à-dire s'accommodant de sols très pauvres et très salés, exposées au soleil, aux embruns, tahinu et naupata paraissent indestructibles dans leur milieu naturel, là même où pratiquement aucune autre plante des îles hautes ne pourrait survivre. Mais leur seul fait d'armes ne se limite pas à leur adaptation à un milieu marin hostile. Tahinu et naupata offrent aux populations du Pacifique de remarquables et précieuses aides en cas d'empoisonnement dû à la ciguatera, la fameuse (et parfois mortelle) « gratte ».

Les poissons des milieux récifaux coralliens, sous nos latitudes, sont en effet tous porteurs d'une affection dont eux-mêmes ne souffrent pas le moins du monde, une sorte d'intoxication dues à des toxines contenues dans des algues microscopiques. Les poissons herbivores sont peu contaminés, mais plus on remonte la chaîne alimentaire, plus la contamination est importante et l'homme, lui, est très sensible à la ciguatera et à ses effets, dont les fameuses démangeaisons qui lui valent le surnom de gratte.







Les feuilles de tahinu en infusion purifient l'organisme ; elles élimineraient les staphylocoques et feraient disparaître les démangeaisons liées à la ciguatera grâce à l'acide rosmarinique que la plante renferme. Le tahinu est la plante type de la pharmacopée ancienne qui, étudiée à la lumière des outils scientifique modernes, révèle pleinement ses propriétés et ouvre des perspectives nouvelles au traitement de la gratte.

Les fruits de naupata pour leur part seraient utilisés dans certaines îles comme traitement contre la ciguatera (jus des fruits mélangés à de l'eau de coco). Les feuilles et les écorces seraient en prime un excellent antidote aux piqûres des poissons-pierres ; sans compter d'autres actions des feuilles contre le bérubéri par exemple. Feuilles et fruits auraient également une action tonocardiaque et diurétique. Aux Tuamotu, la pulpe des feuilles de naupata permet d'éviter les infections des blessures dues au corail et accélère la cicatrisation.

Ces deux plantes partageant le même biotope, il nous paraît intéressant de les présenter dans le même documentaire.





## N°3 - *Purau* Oubliez l'arbre à tout faire !

Il est partout ou presque dans les vallées des îles hautes comme en bord de mer ; le purau, *Hibiscus tiliaceus*, forme d'épais halliers quasiment impénétrables, avec ses branches allant dans tous les sens, comme si elles ne cherchaient pas à prendre de la hauteur, mais juste de la surface et du volume ; de ces entrelacs végétaux, les anciens tiraient un bois léger et facile à travailler, destiné à de multiples usages, des fare aux va'a.

La partie la plus intéressante se trouvait juste sous l'écorce ; l'assise libérienne, qui porte le nom de more, permettait en effet de fabriquer la « jupe » des costumes de danses des hommes comme des femmes, le fameux more . Sans oublier le fait qu'avec ce more, on fabriquait toutes sortes de liens avec lesquels on confectionnait des cordes, des filets de pêche, des sandales pour marcher sur le corail, voire même des nattes.

Mais outre ces multiples usages, le purau était à lui seul une quasi pharmacie, car feuilles, stipules, jeunes racines, écorce des jeunes branches entre autres entraient dans la fabrication de nombreux médicaments : on soignait notamment les hémorroïdes, les conjonctivites et autres douleurs oculaires, les abcès, les stomatites, les angines et même les bronchites.

Certes, à lui seul, le purau ne permettait pas de soulager tous ces maux, mais il entrait dans la fabrication des « ra 'au Tahiti » permettant de remédier à ces affections, et notre documentaire permettra de remettre en valeur ces usages aujourd'hui perdus, puisque même les more des danseuses de nos troupes de ori Tahiti sont aujourd'hui massivement importés de Hawaii notamment...

*Purau*

*Purau*



## N°4 - *Rea Tahiti* L'orange santé

Que notre petit titre n'induisse personne en erreur ; le rea Tahiti, appelé safran d'Océanie (*Curcuma longa*) est tout sauf une orange, mais il en a en revanche la belle couleur. Ce rhizome d'une plante de la famille des Zingibéracées est en effet omniprésent dans la végétation indigène des îles hautes de la Polynésie, un auteur comme le pharmacien Paul Pé-tard n'ayant d'ailleurs pas hésité à écrire dans son ouvrage de référence « plantes utiles de Polynésie » que « *Curcuma longa* est très répandu dans les îles polynésiennes qui pourraient facilement satisfaire à tous les besoins mondiaux ». Une phrase quelque peu ambitieuse, mais qui montre bien que le rea Tahiti n'était pas une rareté, même si, aujourd'hui, c'est dans les commerces plus qu'en lisière de forêts humides que l'on trouve cette plante aux mille vertus.

Cultivé depuis des siècles, *Curcuma longa* doit sa très belle couleur orangée à une substance appelée la curcumine. Elle permet de teindre les textiles (les robes des bonzes en Asie), mais également de donner un coup de pep's et d'éclat à un plat cuisiné. Car cet « alicament » est un compagnon de toutes les cuisines polynésiennes dignes de ce nom.



*Rea Tahiti*



Il suffit d'ailleurs de taper « curcuma » sur internet pour voir apparaître de dizaines et des dizaines de sites de vente de produits à base de cette plante, vous promettant une santé de fer et quasiment la vie éternelle si vous avez la bonne idée d'acheter leurs produits. Plus sérieusement, le re'a Tahiti entre aujourd'hui dans la préparation de nombreux médicaments soulageant les problèmes hépatiques et gastriques. Un tel trésor naturel ne pouvait pas laisser indifférent les anciens qui soignaient un certain nombre d'affections graves en ayant recours aux vertus du re'a Tahiti : les leucorrhées (écoulements vaginaux anormaux), les blennorragies, les incontinenances urinaires et certains diabètes avec complications comme la polyurie.

S'il ne fallait retenir qu'une seule « plante santé » à mettre à son menu tous les jours, indubitablement ce serait le re'a Tahiti et ses rhizomes faciles à broyer (mais qui colorent durablement les mains de ceux qui les manipulent).

Toujours dans la famille des Zingibéracées, celui-ci facile à récolter dans toutes les vallées en basse altitude, le re'a moeruru, gingembre d'Océanie (*Zingiber zerumbet*) mérite d'être remis au goût du jour : par pressage de l'inflorescence, on obtient un shampoing naturel rendant les cheveux brillants tandis qu'avec les rhizomes, plus petits que ceux du re'a Tahiti, on parvient à soigner efficacement les otites...

*Rea Tahiti*





## N°5 - *Nono* A toutes les sauces !

Depuis une vingtaine d'années, le fruit de *Morinda citrifolia*, un arbuste commun à toutes les îles de l'Océanie, appelé nono ou noni, a été mis à toutes les sauces, promettant à tous ses utilisateurs une santé inaltérable et une résistance à toutes les affections, Covid compris bien entendu...

Certains sont même allés plus loin, en affirmant que cette plante avait même le pouvoir de guérir à peu près toutes les maladies, y compris le cancer.

Si, en toute objectivité, la ruée vers le nono, commercialisé sous le nom moins négatif de noni, notamment sur le marché nord-américain, a permis à nombre d'agriculteurs d'obtenir un substantiel complément de revenus, il n'en demeure pas moins que ce fruit doit être utilisé avec précaution et raison. En premier lieu, espérer vivre de la monoculture de *Morinda citrifolia* s'avère dangereux dans la mesure où de nombreux autres pays à très bas coûts de main d'oeuvre en produisent et que son prix (environ 60 Fcfp/kg) n'a guère évolué alors que la demande américaine a fortement chuté.

En second lieu, attendre du nono des miracles, c'est faire preuve d'une bien grande naïveté : boire du sirop ou du jus de nono en petite quantité peut être excellent, mais il convient de ne pas en attendre pour autant monts et merveilles.





Les anciens, qui connaissaient les vertus du nono, s'en servaient pour teinter les more des danseurs d'un très beau jaune lumineux. Dans tout le Pacifique, feuilles et fruits étaient largement utilisés dans la pharmacopée, à la fois en usage externe et interne. Ainsi le nono permet de faire mûrir les abcès, de soigner les panaris, les angines, les brûlures, les piqûres de poissons-pierres, certains abcès au sein et les orchites (durcissement des testicules).

Diabète, tumeurs, fibromes et même ciguatera pouvaient, semble-t-il, être atténués par l'ingestion de préparations à base de nono, mais là encore, il convient d'être très prudents : le nono ne guérit pas le cancer, quel qu'il soit.

En revanche, personne ne nie ses vertus toniques (mais fort heureusement, en ce qui concerne par exemple la tuberculose et la syphilis, des antibiotiques modernes ont efficacement remplacés le nono).

(Notre travail documentaire s'attachera à relativiser les vertus du nono, le marketing commercial ne devant en aucun cas l'emporter sur la santé du sujet).





## N°6 - *Uru* Du pain, mais pas que...

*Artocarpus altilis*, dans la mémoire collective occidentale, est sans doute la plante la plus connue du Pacifique Sud, puisque c'est à cause de la mission confiée au capitaine Bligh en 1789 de ramener à la Jamaïque des plants de jeunes uru qu'eut lieu la célèbre mutinerie de la HMS *Bounty*, plusieurs fois mise en scène par Hollywood. L'arbre à pain, puisque c'est de lui dont nous parlons, devait permettre de nourrir à moindres frais les esclaves des colonies britanniques dans la Caraïbe. Si la première tentative de Bligh échoua, en revanche, lors de son second passage en 1792, il réussit à introduire les jeunes plants de uru en Jamaïque sans que cela ne résolve d'ailleurs le problème de l'alimentation des esclaves noirs puisque ceux-ci n'apprécient que fort peu ce drôle de « pain ». Appelé aussi maïore, l'arbre à pain constituait la base de l'alimentation de certains archipels comme les Gambier ou les Marquises, mais l'arbre avait bien d'autres utilisations aujourd'hui perdues, notamment dans le domaine de la médecine traditionnelle. On notera que plusieurs dizaines de variétés de uru ont été mises au point par les anciens Polynésiens, la plupart aspermes, c'est à dire sans graines alors qu'originellement, en Asie du Sud-Est d'où il a été introduit, l'arbre à pain produit d'abord et avant tout des graines comestibles (à la manière des châtaignes).





Le fruit sphérique du uru n'est pas la seule partie utile de l'arbre ; ses bourgeons mâles sont comestibles tandis qu'avec son latex blanc, on capturait dans le temps des oiseaux. Avec l'écorce des jeunes branches, on fabriquait, en les battant inlassablement, le fameux tapa, de couleur généralement blanche.

Pousses, feuilles, tiges, fruits, tout ou presque était utile dans la pharmacopée ancienne, tant pour des usages externes qu'internes. Ainsi foulures, entorses et luxations étaient-elles soignées, de même que les otalgies (douleurs au niveau des oreilles), les orgelets, mais aussi la bronchite, la toux, l'asthme, les dyspnées (difficultés respiratoires), les angines, la toux chez les jeunes enfants, l'hématurie (problèmes urinaires) et même les suites de couche.

Encore une fois, comme pour pratiquement toutes les plantes utilisées par les tradipraticiens, le uru seul ne soignait rien ; son action ne jouait pleinement son rôle que lorsqu'il était associé à d'autres plantes médicinales et toute l'habileté des anciens tahu'a consistait justement à connaître et à prescrire les bons dosages...





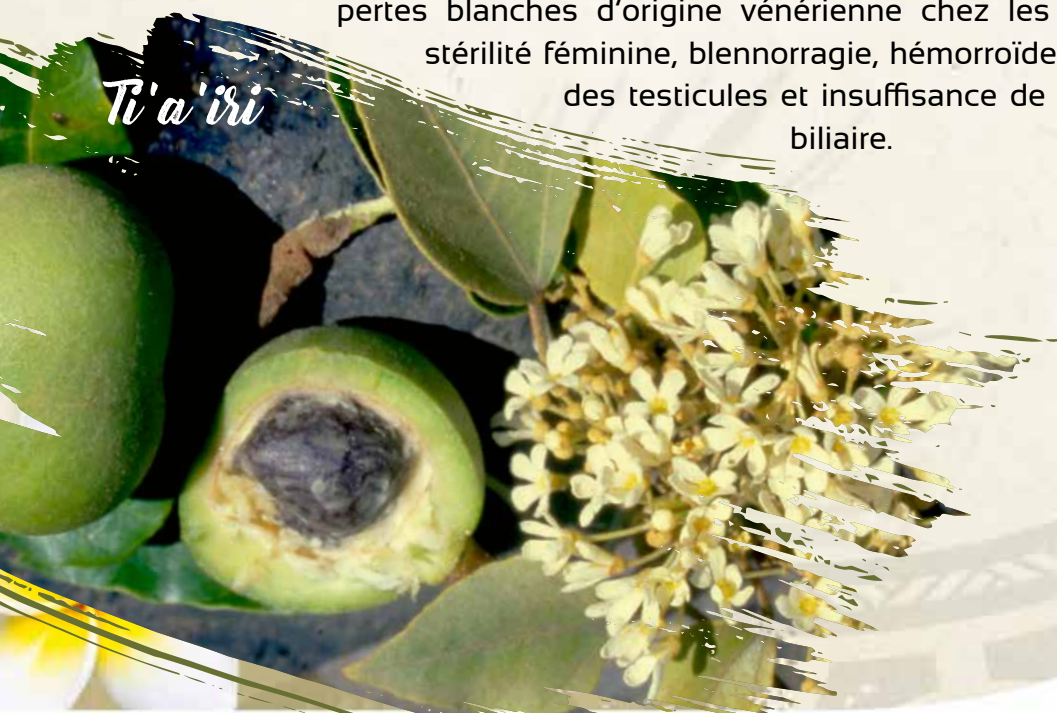
## N°7 - *Ti'a'iri* Lumière et bienfaits

La noix de bancoul, ti'a'iri en Tahitien (*Aleurites moluccanus*), est passée à la postérité pour son utilisation bien particulière dans les temps anciens : la coque du fruit et l'huile contenue dans les graines permettait en effet d'obtenir de manière fort originale de la lumière dans les fare une fois la nuit tombée ; les noix étaient enfilées sur une nervure de foliole de cocotier, à la manière de brochettes et elles se consumaient petit à petit, les petites torches ainsi réalisées étant appelées 'ama. La fée électricité a évidemment avantageusement remplacé cette méthode d'éclairage mais en revanche, le bancoulier demeure un arbre aux multiples usages.

Pour les sculpteurs, son bois est considéré comme étant de grande qualité. Mais c'est surtout son écorce et l'huile extraite des graines qui étaient et demeurent, au moins pour l'huile, très recherchées. L'écorce a, en effet, de multiples usages dans la pharmacopée traditionnelle notamment pour lutter contre l'éléphantiasis, les maux de gorge, l'angine, les calculs urinaires et la cicatrisation des blessures dues aux coraux.

Quant à l'huile, elle fait toujours utilisée à la fois comme produit cosmétique et pour ses usages médicaux.

En médecine traditionnelle, l'amande séchée et pressée faisait merveille pour toutes les maladies liées à la sexualité : pertes blanches d'origine vénérienne chez les femmes, stérilité féminine, blennorragie, hémorroïdes, enflure des testicules et insuffisance de sécrétion biliaire.





Si des médicaments modernes remplacent aujourd'hui l'huile de bancoul, en revanche, il est un domaine où cette huile continue à susciter des espoirs et une forte demande : dans le domaine de la cosmétique, les vertus cicatrisantes de l'huile de bancoulier ne sont plus à prouver ; qu'il s'agisse de plaies profondes ou de simples coups de soleil, l'huile de bancoulier passe pour faire des miracles. Elle a une odeur neutre, est très sèche et pénétrante (la plus pénétrante de toutes), donc agréable à utiliser pour les soins cosmétiques. La peau et les cheveux l'apprécient beaucoup car elle les nourrit intensément. En effet, elle est riche en acides gras essentiels oméga-6 auxquels on attribue des vertus réparatrices et régénérantes. Elle contient également un taux intéressant en oméga-3, acides gras anti-inflammatoires. Elle est d'ailleurs réputée pour calmer les manifestations du psoriasis, pour le soin des peaux sèches à très sèches, abimées, gercées, crevassées ou présentant des squames. Pour les cheveux, l'huile du bancoulier est un conditionneur naturel qui pénètre au coeur de la fibre capillaire, et rend les cheveux doux et brillants comme de la soie : un excellent démêlant pour les cheveux secs et abîmés. D'une plante médicinale classique dans la pharmacopée ancienne, on exploite aujourd'hui une matière de première importance dans l'industrie cosmétique.



*Ti'a'iri*



## N°8 - *Tamanu* Cicatrisant et régénérant

Les fruits ronds du tamanu (*Calophyllum inophyllum*) sont souvent utilisés aujourd'hui par les graveurs marquisiens pour créer de grosses perles ornant de magnifiques colliers mêlant diverses autres graines de plus petit format.

Mais cette utilisation à des fins ornementales ne doit pas faire oublier que le tamanu, appelé aussi ati, était d'abord un arbre sacré, volontiers planté dans l'enceinte même des plus grands marae. Avec son bois, les anciens sculptaient des divinités et idoles tout aussi sacrées. Ce bois était si respecté qu'il était totalement interdit de s'en servir pour d'autres usages comme la sculpture de contenants (umete) ou même la charpente.

Les fruits, des drupes rondes, sont dépourvues d'huile et c'est pourtant cette huile qui est aujourd'hui si recherchée : le fruit, une fois récolté, doit en effet être séché au soleil et c'est au cours de ce séchage que l'amande perd son eau et se charge en huile. Le premier usage de cette huile, compte tenu de sa capacité à se saponifier, était d'être utilisée pour la fabrication de savons mais ses vertus médicinales sont bien plus intéressantes : analgésique puissant, elle est idéale pour atténuer les douleurs liées aux rhumatismes, au mal de dos, aux sciatiques, aux zonas et aux lumbagos.







Avant les traitements modernes, cette huile permettait également de soulager de manière spectaculaire les douleurs que ressentait les lépreux.

Mais c'est dans le domaine de la cicatrisation que l'huile de tamanu est la plus recherchée ; qu'il s'agisse de plaies profondes, de brûlures physiques ou d'origine chimiques, de fissures anales et surtout de radiodermites, affections apparaissant notamment après des séances de radiothérapie durant lesquelles la peau subit d'évidentes atteintes. Les plaies post-opératoires et les ulcères externes cicatriseront eux aussi plus vite grâce à des applications d'huile de tamanu qui se présente donc comme un allié indispensable de la peau et des phénomènes cutanés dont elle est souvent l'objet. Utilisée pure et régulièrement, l'huile de tamanu peut, en revanche, créer des irritations sur des peaux soumises au feu du rasoir (nous pensons aux jambes épilées des femmes) ; le « remède-miracle » doit donc être parfois utilisé avec précaution sur des peaux sensibles.



## N°9 - *Hutu*

### Bon pour les hommes, pas pour les poissons !

Ce grand arbre majestueux fait partie du paysage des bords de mer et des vallées.


S'il supporte de vivre les racines dans un mélange d'eau saumâtre et d'eau douce, s'il résiste aux embruns, aux tempêtes, aux vents violents, c'est parce que le hutu, appelé aussi hotu ou parfois bonnet d'évêque (à cause de la forme de son fruit), est arrivé dans nos îles par la mer et qu'elle ne lui fait pas peur. Ses fruits, de grosses baies pyramidales et anguleuses résistent en effet à de longues dérives sur les mers avant d'être jetés par le hasard des courants et des vagues sur une grève où ils seront capables de prendre pied, ou plutôt racine ; qu'il s'agisse d'un rivage de sable ou de pierres volcaniques. Cette particularité des fruits du hutu, leur exceptionnelle flottabilité, faisait que dans les temps anciens, ils étaient utilisés comme flotteurs par les pêcheurs pour maintenir leurs filets tendus.

Malheureusement pour les crustacés (chevrettes) et les poissons, l'amande du hutu contient des substances très toxiques pour eux, des saponines qui ont pour effet de les narcoser rapidement. Il n'y a d'ailleurs pas que les poissons qui ont à craindre les effets de cette amande râpée, puisqu'elle est également très toxique pour l'homme.

Et pourtant, malgré cette toxicité, l'amande du hutu a toujours été employée par les anciens tahu'a, selon, il est vrai des dosages très précis, car elle entrait dans la fabrication de médicaments, des ra'au très efficaces.

*Hutu*





Le principal champ d'application de ces médicaments concernait les douleurs liées aux lumbagos, entorses, foulures et autres contusions. Les saponines de l'amande « endormaient » en quelque sorte les douleurs et pour cela ce fruit était très utilisé, évidemment toujours en usage externe (cataplasme par exemple).

Un autre usage de cette amande était plus féminin, puisqu'elle neutralisait également les douleurs liées aux lymphangites du sein en cas d'allaitement douloureux. Il s'agit d'une inflammation du réseau lymphatique, souvent favorisée par des crevasses qui peuvent évoluer de manière grave si elles ne sont pas soignées.

Même action et même soulagement pour les lymphangites des membres, là encore l'usage de l'amande râpée du hutu devant demeurer strictement externe.

Les propriétés de ce fruit toxique illustrent bien la manière dont la médecine traditionnelle savait tirer parti des plantes toxiques et elles sont ainsi nombreuses dans la pharmacopée océanienne à avoir été utilisées malgré justement leur toxicité ou à cause de cette toxicité dont les anciens maîtrisaient les effets.





## N°10 - *Tiare Tahiti* Bien plus qu'une fleur...



*Tiare Tahiti*

Le ou la tiare Tahiti (*Gardenia taitensis*) est évidemment la fleur qui symbolise à elle seule les îles polynésiennes et plus particulièrement Tahiti. Même si son appellation scientifique latine signifie « gardénia de Tahiti », il serait faux de croire que ce petit arbuste répandu dans les îles hautes comme sur les atolls est originaire de notre région. Il faut plutôt chercher du côté de la Mélanésie, du Vanuatu actuel et des îles Fidji, ainsi que de la Polynésie occidentale, Samoa et Tonga.


Qu'importe d'où sont venus les premiers plants de tiare Tahiti embarqués sur les pirogues doubles des premiers habitants de nos îles, le fait est que cette petite fleur parfumée occupe aujourd'hui une place bien particulière dans notre environnement puisque la fleur blanche n'a pas quitté l'oreille de nombre de nos vahine (et parfois, lorsqu'elle est encore en bouton de nos tane).

Si le tiare Tahiti est largement utilisé dans la fabrication du monoï traditionnel, c'est en premier lieu parce que ce monoï, le vrai, pas celui issu de l'industrie de la cosmétique, a une très forte odeur. Le véritable monoï est en effet le résultat d'une fermentation entre de la pulpe de coco râpée et très souvent des abdomens de bernard-l'ermite broyés.

C'est de cette fermentation naturelle que naît l'huile appelée monoï qui a mille et une propriétés médicinales, mais qui, malheureusement, ne sent pas très bon. D'où l'ajout systématique de parfums, le plus utilisé étant celui fourni par les fleurs de tiare Tahiti mises à macérer dans ce monoï.







Si nous reviendrons largement dans notre documentaire sur les bienfaits de ce monoï traditionnel, il convient de mettre en lumière le fait que la plante elle-même, *Gardenia taitensis*, était sans doute la plus utilisée dans la pharmacopée ancienne : boutons floraux, fleurs, jeunes pousses, feuilles, pourvu qu'elles soient fraîches, ces diverses parties du tiare étaient utilisées pour une multitude de ra'au. Le pharmacien Paul Pétard a relevé près de trente préparations utilisant le tiare Tahiti dont plus de douze avec les boutons floraux, soignant les traumatismes dus à une chute, les hémorroïdes, les troubles hépatiques, la lymphangite, les abcès, les névralgies les convulsions ; quant aux autres parties de la plante elles étaient utilisées pour les convulsions, les cirrhoses, les coups de soleil, les rhumes, la grippe, les toux, les plaies infectées et bien d'autres affections.

En réalité, le tiare Tahiti pose aujourd'hui une énigme aux scientifiques car son champ d'action est si vaste qu'il interroge sur une pratique peut-être autant culturelle que médicinale. Les tradipraticiens mettaient, pour résumer, *Gardenia taitensis* « à toutes les sauces ». Ce n'était bien entendu pas une simple « mode » de leur part, mais on ne sait aujourd'hui finalement que peu de choses sur les principes actifs contenus dans le tiare Tahiti.

Deux choses sont certaines : dans le véritable monoï, ses vertus apaisantes sont reconnues et la plante en elle-même ne présente aucune forme de toxicité pour l'homme.

Sans aller jusqu'à proposer des « salades de tiare Tahiti », il est clair qu'en l'utilisant très largement, les anciens tahu'a savaient qu'ils ne pouvaient pas faire de mal à leurs patients...

*Tiare Tahiti*





## N°11 - 'I'ita (la papaye) Bien plus qu'un dessert

Carica papaya, le papayer, 'i'ita en tahitien, est un fruit introduit par les Européens dans les îles polynésiennes. Très vite, la papaye a été adoptée par les Polynésiens, comme le fut par exemple la mangue.

Il est vrai que le papayer a une croissance rapide et que les pieds femelles entrent très vite en production, fournissant des fruits à la chair peut-être un peu fade, mais que l'on a l'habitude de consommer en y ajoutant un jus de lime, les petits citrons verts omniprésents dans la cuisine locale.

Les graines, les feuilles, les fruits verts ou mûrs ont de multiples propriétés médicinales, la partie la plus utilisée dans la pharmacopée étant le latex blanc que l'on obtient en pratiquant de petites incisions sur les fruits encore verts (sans les détacher de leur tronc). Ce latex blanc est très riche en divers éléments dont la papaïne, et si ses propriétés vermifuges sont connues et reconnues de longue date, il n'en demeure pas moins que son utilisation peut être dangereuse, les intoxications sur les enfants ne se comptant plus dans la ceinture tropicale.


C'est en usage interne que les différentes parties du papayer sont les plus utilisées :

elles ont en effet des propriétés digestives, antihelminthiques (vermifuges) et antiparasitaires. Feuilles et graines (à Tahiti, ce sont les graines qui sont les plus utilisées) sont riches en enzymes (papaïne, chymopapaïne) qui facilitent la digestion, calment les inflammations, protègent l'appareil digestif et traitent l'insuffisance gastrique et duodénale.

En infusion, les feuilles soulagent les ballonnements et sont légèrement laxatives.







Les graines aident également à rééquilibrer la flore intestinale et luttent contre les parasites digestifs. Elles aident à combattre les champignons, vers (ascaris, oxyure) et bactéries (staphylocoques, salmonelles) ; anti-inflammatoires et analgésiques, les graines de papaye aident à calmer les inflammations, notamment grâce à leurs richesses en acides gras essentiels. Elles soulagent les douleurs articulaires, notamment celles dues à l'arthrose. Leurs vertus analgésiantes peuvent aussi soulager les sciaticues.

Dépurative et protectrice du foie, les graines de papaye aident à nettoyer le foie de ses toxines, préviennent et aident à guérir les troubles hépatiques (cirrhose).

La feuille est un puissant antioxydant qui permet de lutter contre le stress et le vieillissement cellulaire. Elle se consomme en infusion et elle passe même pour être un frein au développement de cancers.

Dans certains pays d'Asie, on utilise les graines contre la dengue et même la typhoïde ; elles protègent les reins et sont un élément important des régimes destinés à perdre du poids.

En usage externe, le papayer aide à cicatriser les plaies, l'acné, les piqûres d'insectes et les irritations ainsi que les verrues, cors, furoncles et les phénomènes inflammatoires comme les oedèmes en application locale.

*N'ita*

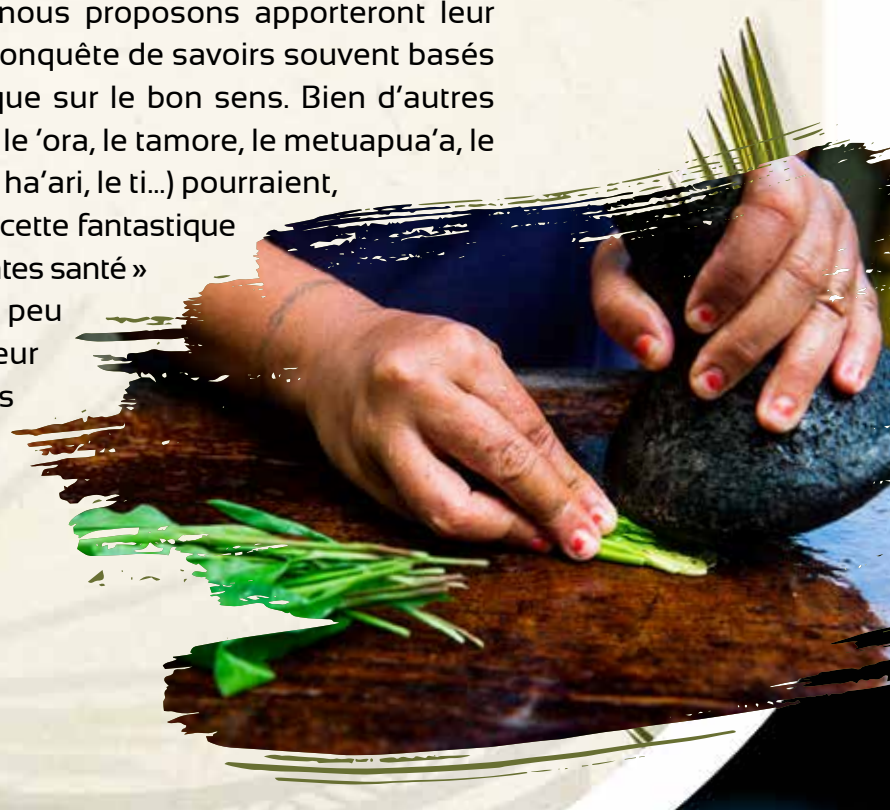


## *Une infinie richesse à reconquérir*

En conclusion, le balayage de toutes ces plantes permet de comprendre qu'en termes de santé, nous avons encore beaucoup à apprendre (et à réapprendre des anciens).

Malheureusement nous l'avons dit dans notre introduction, beaucoup de ces tahu'a et autres ta'ata ru'au sont partis sans laisser derrière eux de traces écrites de leurs savoirs, car la connaissance se transmettait avant tout oralement ; mais à partir du moment où les Polynésiens ont basculé dans une forme de modernisme (travail régulier et salarié par exemple), alors qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la phénoménale dépopulation liée à l'introduction de maladies nouvelles avait fait des ravages, la relève des anciens par des jeunes ne s'est pas faite et les savoirs se sont perdus.

C'est un peu à nous tous, aujourd'hui, de tenter de remettre à flot ce que l'Histoire a recouvert de poussière jusqu'à faire oublier ce qui faisait partie de modes de vie ayant fait leurs preuves pendant des décennies, souvent des siècles. Ces dix documentaires que nous proposons apporteront leur pierre à cet édifice de reconquête de savoirs souvent basés autant sur l'expérience que sur le bon sens. Bien d'autres plantes (le aito, le taporo, le 'ora, le tamore, le metuapua'a, le aute, le vi Tahiti, le fara, le ha'ari, le ti...) pourraient, elles aussi, faire partie de cette fantastique et riche collection de « plantes santé » qui s'offrent à nous, pour peu que l'on fasse l'effort de leur accorder un peu de temps et d'attention.



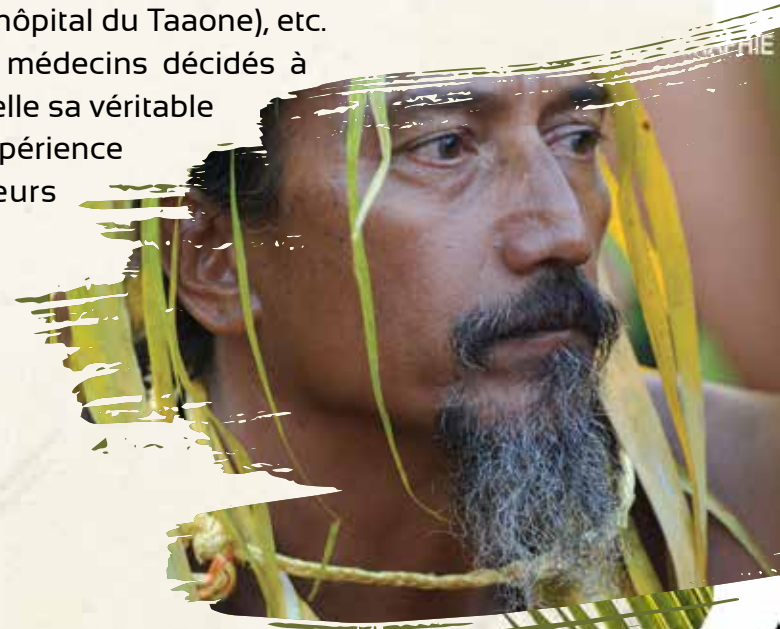


## Des spécialistes

Si l'on a perdu beaucoup de savoirs anciens, il n'en demeure pas moins que de nos jours, beaucoup de personnes ont entamé des recherches sur les plantes médicinales.

Notre première référence est, bien entendu, le livre du pharmacien Paul Pétard « Plantes utiles de Polynésie, ra'au Tahiti », mais nombre d'interlocuteurs seront consultés (liste non exhaustive...) : Simone Grand, auteur du livre, « Tahu'a, tohunga, kahuna », Raymond Graffe, grand prêtre organisateur des marches sur le feu, Sunny Walker auteur du livre « Le Païen », Daniel Touama (Johnjohn Arnold Alexandre, créateur/artisan de « Monoi d'Antan Traditionnel »), Philippe Monnier, pharmacien, entreprise Heïva Cosmétiques Made in Tahiti, Yves Doudoute, de l'association Haururu, Jean-François Butaud (botaniste réputé), Denise Koenig (co-éditrice de l'ouvrage de Paul Pétard), Jean-Paul Peillex (président de Tahiti Fa'ahotu), Philippe Biarez (médecin à l'hôpital de Moorea), Eric Parrat (médecin au CHT de Pirae), Jenny Torea (tradipraticienne à l'hôpital du Taaone), etc.

Tenants de savoirs anciens ou médecins décidés à donner à la médecine traditionnelle sa véritable place nous feront part de leur expérience et partageront avec nous leurs connaissances.







## Contacts

**Bleu Lagon Productions**  
Tél : (+689) 40 83 57 31  
BP 40182 - 98713 Papeete cedex 01

---

**Thierry Bruant**  
**Gérant**  
thierrybruant@gmail.com

---

**Laurent Brissonaud**  
**Directeur**  
87 78 10 50  
laurent.bleulagon@gmail.com

