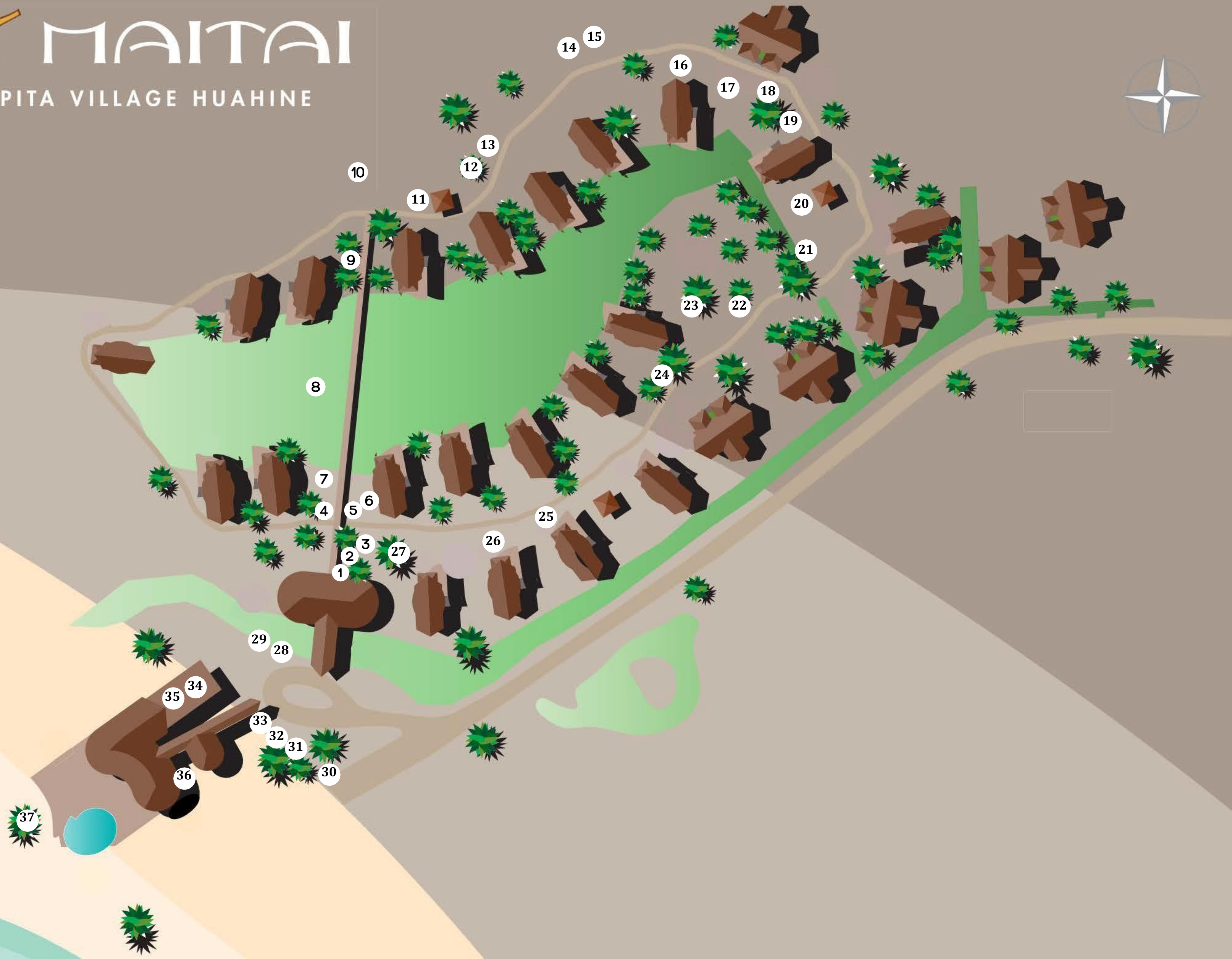




MAITAI

LAPITA VILLAGE HUAHINE



1. FOUGÈRE

(METUAPUA'A) *Microsorium grossum*

Le *Metuapua'a* est une des plantes les plus utilisées dans la médecine traditionnelle des îles de la Polynésie Française.

Elle traite les fractures, entorses, chocs, et hématomes, et est aussi utilisée en bain pour la fièvre et les convulsions.

Employée pour ses propriétés purgatives, ses frondes sans spores soignent les problèmes de peau, et ses racines, cicatrisantes, sont mélangées au lait de coco pour l'hygiène intime des femmes aux Marquises.

En combinaison avec d'autres plantes, elles soignent la toux et l'asthme.

Attention aux dosages, cette fougère ayant provoqué des intoxications.



Metuapua'a is one of the most widely used plants in traditional medicine on the islands of French Polynesia.

It treats fractures, sprains, shocks and hematomas, and is also used in baths for fever and convulsions.

Used for its purgative properties, its spore-free fronds treat skin problems, and its healing roots are mixed with coconut milk for women's intimate hygiene in the Marquesas.

In combination with other plants, it is used to treat coughs and asthma.

Be careful with dosages, as this fern has been known to cause intoxication.

2. MORINDE, MÛRIER DE JAVA (NONI, NONO) *Morinda Citrifolia*

Le *noni*, fruit de l'arbre du même nom, est devenu mondialement célèbre dans les années 90 pour ses propriétés médicinales.

Depuis, de nombreuses personnes utilisent le jus de noni pour traiter diverses infections, prévenir les tumeurs, soulager les rhumatismes, calmer les douleurs musculaires et favoriser l'effort physique.

Considéré comme un fortifiant, il aide à vaincre la fatigue et assainir le corps, étant très consommé par les Polynésiens.

En plus de son fruit, les Tahitiens utilisaient ses racines comme colorant pour le *tapa*, tissu végétal, et les *more*, jupes de danse traditionnelles.



Noni, the fruit of the *Noni* tree, became world-famous in the 1990s for its medicinal properties.

Since then, many people have used noni juice to treat various infections, prevent tumours, relieve rheumatism, soothe muscular pain and promote physical exertion.

Considered a tonic, it helps to overcome fatigue and cleanse the body, and is widely consumed by Polynesians.

Besides its fruit, Tahitians used its roots as a dye for *tapa*, a plant-based fabric, and for *more*, traditional dance skirts.

3. FRANGIPANIER

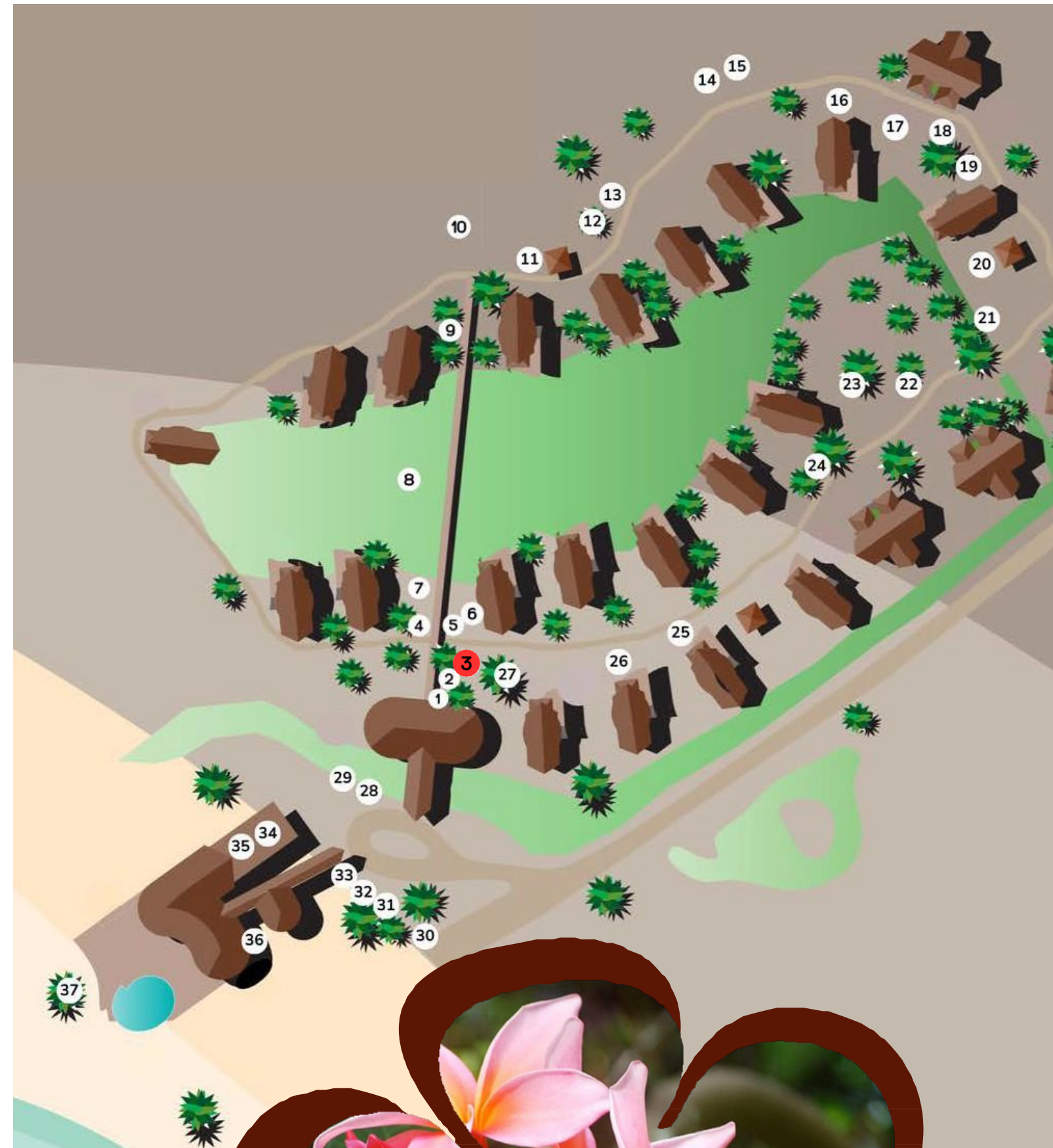
(TIPANIE) *Plumeria Alba*

Le frangipanier tient son nom du parfumeur italien *Frangipani* qui inventa un parfum similaire à la fleur de cet arbre.

Il existe plusieurs variétés de frangipanier produisant des fleurs unies ou bicolores, blanches, jaunes, roses, jaunes ou rouges. Bien que la sève de cet arbre soit toxique, ses fleurs sont utilisées en couronnes odorantes. Véritable symbole du paradis tropical, le tipanie est couramment porté à l'oreille par les polynésiennes.

Il est employé comme traitement contre les verrues. On en extrait également un antibiotique des feuilles et de l'écorce.

C'est un arbre fétiche dans les cimetières car associé aux esprits lors des enterrements. Ses rameaux coupés se conservent longtemps avant d'être replantés, ce qui en fait un symbole de vie éternelle.



Frangipani takes its name from the Italian perfumer *Frangipani*, who invented a perfume resembling the blossom of this tree.

There are several varieties of frangipani, producing single or two-tone flowers in white, yellow, pink, or red. Although the sap of this tree is toxic, its flowers are used in fragrant wreaths. A true symbol of tropical paradise, tipanie is commonly worn behind the ear by Polynesian women.

It is also used to treat warts, and an antibiotic is extracted from its leaves and bark.

It is considered a fetish tree in cemeteries, associated with spirits during burials. Its cut branches have a long shelf life before being replanted, making it a symbol of eternal life.

4. TIARE TAHITI

(TIARE MAOHI) *Gardenia tahitensis*

Le Tiare Tahiti est l'Emblème des îles polynésiennes (*fenua*). Son doux parfum emplit les jardins et espaces publics au quotidien.

Il est porté à l'oreille par les polynésiens : en bouton pour les hommes, en fleur pour les femmes, à droite pour les célibataires et à gauche pour les personnes prises.

Les Polynésiens l'utilisent également pour en faire des couronnes traditionnellement offertes en cadeau de bienvenue aux hôtes et invités.

Le Tiare Tahiti est également l'une des composantes principales du célèbre Monoï de Tahiti, qui est lui-même souvent vendu avec une fleur de tiare séchée baignant dans l'huile.



Tiare Tahiti is the emblem of the Polynesian islands (*fenua*).

Its sweet fragrance fills gardens and public spaces every day.

It is worn behind the ear by Polynesians: in bud form for men, blooming for women, on the right side for singles, and on the left side for those who are taken.

Polynesians also use it to make wreaths, traditionally offered as welcome gifts to hosts and guests.

Tiare Tahiti is also one of the main components of the famous Monoï of Tahiti, which is often sold with a dried tiare flower bathed in oil.

5. GARDENIA

(TIARE TAINA) *Gardenia jasminoides*

Le Gardénia, aussi connu sous le nom de rose polynésienne, est originaire du Japon et de la Chine.

Les Polynésiennes (*vahine*) le portent souvent en couronnes de fleurs ou directement à leurs oreilles.

Les fruits du gardénia contiennent des pigments jaunes utilisés dans l'industrie alimentaire comme une épice économique en remplacement du safran. Il est aussi utilisé en tisanes avec d'autres herbes, est célèbre pour ses vertus détoxifiantes du sang et sa capacité à abaisser le taux de mauvais cholestérol.

En médecine traditionnelle chinoise, il est apprécié pour ses multiples bienfaits : apaisant l'anxiété et l'insomnie, équilibrant les symptômes de la ménopause, traitant les infections bactériennes, le diabète, les affections hépatiques et cutanées, ainsi que les douleurs musculaires et articulaires.



Gardenia, also known as the Polynesian rose, originates from Japan and China.

Polynesian women (*vahine*) often wear it in wreaths or directly behind their ears.

Gardenia fruits contain yellow pigments used in the food industry as an economical spice to replace saffron. It is also used in herbal teas with other herbs and is renowned for its blood detoxifying properties and ability to lower bad cholesterol levels.

In ancient Chinese medicine, it is valued for its multiple benefits: soothing anxiety and insomnia, balancing menopausal symptoms, treating bacterial infections, diabetes, liver and skin ailments, as well as muscle and joint pain.

6. BOUGAINVILLIER

(VARE'AU) *Bougainvillea Glabra*

Le Bougainvillier est une plante originaire du Brésil, découverte à Rio de Janeiro par le naturaliste français Philibert Commerson lors de l'expédition dirigée par Bougainville. Commerson baptisa cette plante "bougainvillea" en hommage à son commandant. Dans le langage des fleurs, elle symbolise l'aventure.

Cette plante grimpante peut atteindre 10 mètres de hauteur. Ses bractées colorées en rose, pourpre, rouge, jaune, blanc, saumon et orange sont célèbres, bien que ses vraies fleurs soient petites et blanches.

Ses fleurs servent à faire un thé pour traiter la toux et l'asthme, tandis que les feuilles sont utilisées pour soulager les problèmes respiratoires, traiter la diarrhée, réduire l'acidité gastrique et pour le soin des plaies. Cependant, sa sève peut causer des éruptions cutanées, nécessitant une manipulation prudente.



Bougainvillea originates from Brazil, discovered in Rio de Janeiro by French naturalist Philibert Commerson during the expedition led by Bougainville. Commerson named the plant "bougainvillea" in tribute to his commander. In the language of flowers, it symbolizes adventure.

This climbing plant can reach heights of up to 10 meters. Its colourful bracts, which come in pink, purple, red, yellow, white, salmon, and orange, are well-known, although the actual flowers are small and white.

The flowers are used to make tea for treating coughs and asthma, while the leaves help relieve respiratory issues, treat diarrhoea, reduce gastric acidity, and assist in wound care. However, its sap can cause skin rashes, so careful handling is necessary.

7. HIBISCUS TILIACEUS

(PURAU) *Talipariti tiliaceum*

En Polynésie Française, le *purau* décore la quasi-totalité des bords de plage et autres points d'eau tels que les lacs. Ce fait s'explique par son mode de migration : ses graines flottent au grès des courants et prennent racine dès qu'elles atteignent le rivage.

Ses fleurs ont la particularité de changer de couleur tout au long de la journée. Au petit matin, ses pétales s'ouvrent jaune et au fil des heures la fleur devient orange. Elle se fane enfin rouge en fin de journée.

Son bois facile à travailler rentre très souvent dans la fabrication des pirogues et pagaies des rameurs.

Son écorce est utilisée par les danseurs polynésiens dans la confection du costume de danse traditionnel.



In French Polynesia, *purau* decorates nearly all beach edges and other water sources, such as lakes. This occurs due to its unique migration method: its seeds float with the currents and take root as soon as they reach the shore.

The flowers are distinctive, changing colour throughout the day. In the early morning, the petals open yellow, transitioning to orange as the day progresses, and finally fading to red by evening.

The wood is easy to work with and is often used to make pirogues and paddles for rowing.

Additionally, Polynesian dancers use its bark to create traditional dance costumes.

8. NENUPHAR

Nymphaea Capensis

Le nénuphar, plante aquatique originaire d'Inde, embellit les points d'eau polynésiens. Souvent confondu avec le lotus, son nom vient des Grecs qui le dédièrent aux nymphes.

Son image est souvent associée au soin et au bien-être. Grâce à ses actifs purifiants et hydratants, ce produit est très prisé en cosmétologie. Les tisanes faites avec ses fleurs ont des propriétés apaisantes et relaxantes, recommandées en cas de stress ou d'anxiété.

En Polynésie Française, le nénuphar se décline en blanc, rose et violet, mais seul le nénuphar blanc possède des propriétés médicinales, aidant à guérir démangeaisons, piqûres d'insectes et petites brûlures.



The water lily, an aquatic plant native to India, adorns Polynesian waters. Often confused with the lotus, its name derives from the Greeks, who dedicated it to the nymphs.

The water lily is commonly associated with care and well-being. Due to its purifying and moisturizing properties, it is highly valued in cosmetology. Herbal teas made from its flowers have soothing and relaxing effects, making them recommended for stress and anxiety relief.

In French Polynesia, the water lily appears in white, pink, and purple, but only the white variety possesses medicinal properties, aiding in the treatment of itching, insect bites, and minor burns.

9. CORDYLINE

(TI, AUTI) *Cordyline Fructicosa*

La cordyline, ou plus couramment appelée *auti*, est une plante sacrée.

La tradition raconte que le dieu *Ta'aroa* offrit aux humains des plants de *auti* pour qu'ils puissent se nourrir durant les sécheresses. Les racines sucrées et féculentes de la plante aidaient les Polynésiens à survivre face à la famine. Le *auti* était essentiel dans les mariages traditionnels polynésiens : une branche était plantée devant la maison (*fare*) des futurs époux, symbolisant la bénédiction des aînés et l'abondance. Enfin, le prêtre (*tahua*) utilisait une branche pour bénir et unir les époux.

Selon la légende polynésienne, le *auti* proviendrait de la hanche et du tibia de l'homme. C'est pourquoi les anciens Polynésiens utilisaient le *auti* pour soigner les tibias brisés, symbole de guérison future.



Cordyline, commonly known as *auti*, is a sacred plant in Polynesian culture.

According to legend, the god *Ta'aroa* bestowed *auti* plants upon humans to sustain them during droughts. The plant's sweet, starchy roots were vital for Polynesians, helping them survive periods of famine. *Auti* also played a significant role in traditional Polynesian weddings; a branch was planted in front of the bride and groom's house (*fare*) to symbolize the blessing of the elders and the promise of abundance. Additionally, the priest (*tahua*) used a branch to bless and unite the couple.

Polynesian legend suggests that *auti* originates from the human hip and tibia, which is why ancient Polynesians employed it to heal broken shins, symbolizing future restoration.

10. BANIAN POLYNÉSIEN

(*ORA TAHITI*), *Ficus prolixa* ou *Ficus mariannensis*

Le Banian, originaire de Polynésie, se distingue par ses racines suspendues, semblables à des cordes, et peut atteindre plus de 30 mètres de hauteur. Ses petits fruits contiennent un suc laiteux fade. Les jeunes racines, utilisées pour des couronnes, possèdent une sève employée dans des remèdes tahitiens. Bien que son bois ne soit pas utilisé en construction, son écorce était transformée en tissu végétal (*tapa*) pour des serviettes hygiéniques et des draps.

Selon la mythologie tahitienne, le Banian vient de la lune et est lié à la déesse *Hina*, souvent planté près des maraes, où les défunts et leurs objets étaient déposés. La destruction de cet arbre sacré pourrait provoquer l'assèchement d'une source et entraîner des sanctions divines.



The banyan tree, native to Polynesia, is easily recognized by its rope-like roots that descend from its branches. It can grow to over 30 meters in height, producing pea-sized fruits that contain a bland, milky juice. The young roots are used to create wreaths, and their sap is utilized in various Tahitian medicines. While its wood is not typically used for construction, the bark is crafted into plant fabric (*tapa*) for sanitary towels and bed covers.

According to Tahitian mythology, the banyan tree originates from the moon and is associated with the goddess *Hina*. These sacred trees were often planted near maraes, where the deceased and their belongings were placed among the roots. Oral tradition holds that the destruction of this sacred tree could result in the drying up of a nearby spring, with those responsible facing divine retribution.

11. TAMARIN

Tamarindus Indica

Le tamarinier, originaire d'Afrique de l'Est, tire son nom du mot arabe "*tamâr hindi*" signifiant « *datte de l'Inde* ». Son fruit, le tamarin, est une gousse brun contenant des graines entourées de pulpe fibreuse. Cette pulpe, bien que peu parfumée, est riche en vitamines B, calcium et phosphore. La pulpe de tamarin est utilisée pour fabriquer des bonbons, jus, confitures, sauces et comme assaisonnement, notamment pour le curry et le canard aux tamarins. Les feuilles et fleurs sont consommées comme légumes.

En médecine traditionnelle, le tamarin est reconnu pour ses vertus curatives. La pulpe en confiture et en tisane est utilisée contre la fièvre et la constipation. Le jus de tamarin est recommandé pour atténuer les nausées des femmes enceintes. La pulpe du tamarin sert également à polir le laiton, le cuivre et le bronze, et la poudre des noyaux est utilisée comme colle pour textiles et papier.



The tamarind tree, native to East Africa, derives its name from the Arabic phrase "*tamâr hindi*" meaning "*Indian date*".

Its fruit, the tamarind, is a brown pod filled with seeds encased in fibrous pulp. While the pulp is not particularly fragrant, it is rich in B vitamins, calcium, and phosphorus. Tamarind pulp is commonly used to make sweets, juices, jams, sauces, and seasonings, especially for curries and tamarind duck. The leaves and flowers are also consumed as vegetables.

In traditional medicine, tamarind is valued for its healing properties. The pulp is used to treat fever and constipation, often incorporated into jams and herbal teas. Tamarind juice is recommended for alleviating nausea in pregnant women. Additionally, tamarind pulp serves as a polish for brass, copper, and bronze, while the powdered seeds are utilized as a glue for textiles and paper.

12. YLANG YLANG

(MOTOI) *Cananga Odorata*

Le Ylang ylang, originaire de l'Asie du Sud-Est, est un grand arbre pouvant atteindre 30m de hauteur. Ses fleurs se présentent souvent en grappes, et ses fruits contiennent 6 à 12 graines aplaties de couleur brun pâle.

L'huile essentielle d'Ylang ylang, très utilisée en cosmétologie, est réputée pour ses propriétés antidépressives, relaxantes et sédatives. Elle est également connue pour restaurer le désir sexuel chez les hommes et les femmes. En Polynésie Française, les Marquisiens utilisent les fleurs très odorantes pour parfumer le monoi et composer l'Umuhei, le bouquet aphrodisiaque marquisien. Les Marquisiens en font également un ingrédient clé du Kumu'hei, leur fameux filtre d'amour.

L'arôme de cette fleur a été rendu célèbre par Coco Chanel avec le parfum Chanel n°5.



Ylang ylang, native to Southeast Asia, is a tall tree that can grow up to 30 meters in height. Its flowers typically bloom in clusters, and its fruits contain 6 to 12 flattened, light-brown seeds.

Ylang ylang essential oil, widely used in cosmetology, is celebrated for its antidepressant, relaxing, and sedative properties. It is also known to enhance sexual desire in both men and women. In French Polynesia, the Marquesans utilize the highly fragrant flowers to scent monoi and create Umuhei, a traditional Marquesan aphrodisiac bouquet. Additionally, they incorporate ylang ylang flowers as a key ingredient in Kumu'hei, their famous love potion.

The captivating aroma of ylang ylang gained fame through Coco Chanel with the creation of Chanel No. 5.

13. KAVA

Piper Methysticum

Le Kava, plante du Pacifique apparentée au poivrier, désigne aussi bien la plante elle-même que la boisson préparée à partir de ses racines.

La boisson extraite du Kava était habituellement consommée lors de cérémonies coutumières comme l'arrivée de clans alliés et de commerçants sur l'île. La préparation de cette boisson consiste à récolter des racines de l'arbre que l'on broyait à l'aide d'un pilon (*penu*) avant d'être mélangées à de l'eau. La solution était alors versée dans une coque de coco que l'on faisait circuler entre les participants du rituel. Cette tradition symbolisait l'amitié, l'entente et l'unité entre les participants.

Ingérée en gélule ou en boisson, cette plante aux effets anesthésiants et euphorisants était prisée par les Polynésiens pour calmer les douleurs, notamment lors des cérémonies de tatouage (*tatau*).



Kava, a Pacific plant related to the pepper tree, refers to both the plant itself and the drink made from its roots.

Traditionally, the kava drink was consumed during customary ceremonies, such as the arrival of allied clans and traders on the island. To prepare the drink, the roots were harvested, ground with a pestle (*penu*), and then mixed with water. The resulting mixture was poured into a coconut shell and passed around among the ritual participants, symbolizing friendship, understanding, and unity.

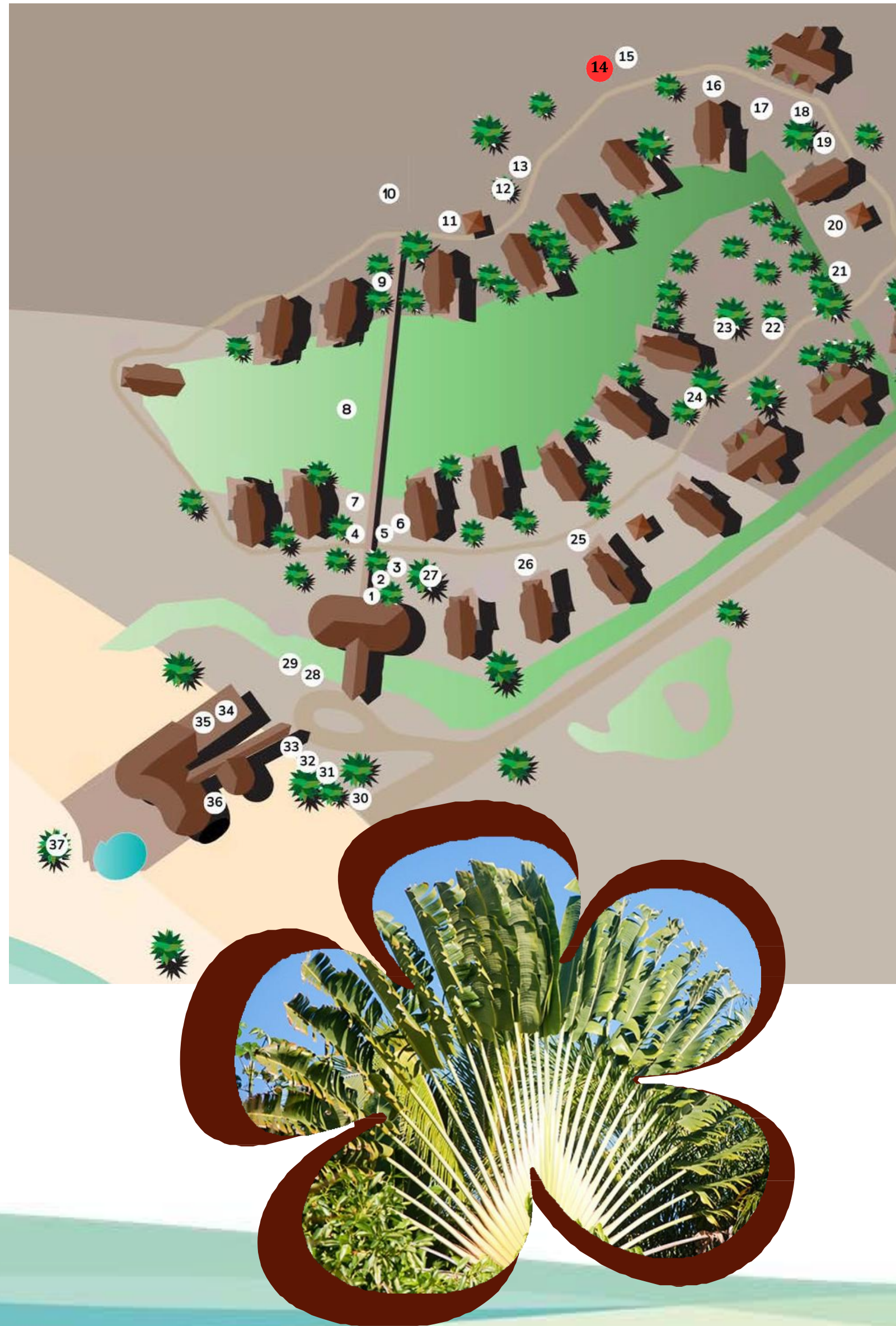
Ingested in capsules or as a beverage, kava is valued for its aesthetic and euphoric effects. Polynesians prized it for its ability to soothe pain, particularly during tattoo (*tatau*) ceremonies.

14. ARBRE DU VOYAGEUR

Ravenala madagascariensis

L'Arbre du voyageur, plante originaire de Madagascar, peut atteindre 15 m de hauteur.

L'eau enfermée dans ce réceptacle naturel formé à la base des feuilles servait dit-on de boisson aux voyageurs assoiffés, d'où son nom « d'arbre du voyageur ». Mais cette eau, où macèrent feuilles et insectes morts aux températures tropicales, est impropre à la boisson. En vérité, c'est l'eau présente au cœur de l'arbre permet au voyageur de se désaltérer. Un coup de machette sur la base du tronc fait couler une sève particulièrement liquide dont le goût est proche de l'eau. Il est possible de récupérer un litre par coup de machette après la saison des pluies, quand l'arbre est gorgé d'eau. La grosse tige de l'arbre est utilisée comme matériau de construction dans certains pays. Sa sève sert à préparer du sucre, ses feuilles couvrent les maisons, ses graines sont comestibles.



The Traveller's Tree, a plant native to Madagascar, can reach a height of 15 meters.

The water collected in the natural receptacle formed at the base of its leaves is said to have served as a beverage for thirsty travellers, hence its name "traveller's tree." However, this water, which contains decaying leaves and insects in tropical temperatures, is unfit for drinking. In fact, it's the water at the heart of the tree that truly quenches thirst. Striking the base of the trunk with a machete produces a particularly watery sap that tastes almost like water. After the rainy season, when the tree is saturated, it's possible to collect up to one litre per machete stroke.

The tree's thick stem is used as a building material in some countries. Its sap is utilized to make sugar, its leaves can be used to cover houses, and its seeds are edible.

15. COROSSOL

(TOTARA) *Annona Muricata*

Le corossol est un arbre dont le fruit est consommé cru, en jus ou en crème glacée.

Riche en vitamines, calcium et vertus minérales, son fruit combat activement divers cancers et infections. L'infusion de ses feuilles dans le bain des nouveau-nés est un traitement naturel apaisant contre l'insomnie et le stress.

Attention, il est fortement déconseillé de le consommer sous forme liquide, car cela pourrait causer une forme de parkinsonisme atypique.

De plus, le fruit est déconseillé aux femmes enceintes de plus de 5 mois.

En revanche, les feuilles de corossol appliquées par frottement sur la peau sont un excellent répulsif contre les insectes et les moustiques.



The corossol is a tree whose fruit can be eaten raw or used in juice or ice cream.

Rich in vitamins, calcium, and minerals, its fruit is believed to help fight various cancers and infections. Infusing its leaves in the baths of newborn babies is a traditional remedy for insomnia and stress.

However, we strongly advise against consuming it in liquid form, as this may lead to a type of atypical Parkinsonism.

Additionally, the fruit is not recommended for women over five months pregnant.

On the other hand, corossol leaves rubbed into the skin serve as an excellent insect and mosquito repellent.

16. ALPINIA, LAVANDE ROUGE

(OPUHI) *Alpinia Purpurata*

L'Alpinia, originaire des îles du Pacifique, provient de celui du botaniste et médecin italien *Prosper Alpini*.

Les pétales de l'Alpinia servent à confectionner confection de colliers, couronnes et costumes lors de concours du *Heiva* ou de Miss Tahiti.

Il est d'ailleurs très amusant de croiser des petites filles portant des pétales de *opuhi* aux doigts en guise de faux ongles vernis. Son aspect exotique très apprécié lui confère également une place importante dans la confection de bouquets en tous genre et pour toute occasion.

Dans les jardins, on trouve des *opuhi* rouges et roses, ces dernières étant plantées loin des rouges afin de ne pas les supplanter ni leur priver de nutriments.



Alpinia, native to the Pacific islands, is named after the Italian botanist and physician *Prosper Alpini*.

Alpinia petals are used to make necklaces, crowns and costumes for *Heiva* and Miss Tahiti contests.

In fact, it's quite amusing to see little girls wearing *opuhi* petals on their fingers as false nail varnishes. Its highly appreciated exotic appearance also makes it an important ingredient in bouquets of all kinds and for all occasions.

As you stroll through the garden, you may come across a scattering of red or pink *opuhi*. Please note that pink *opuhi*, which are robust by nature, are generally planted away from red *opuhi* so as not to crowd them out or deprive them of nutrients.

17. COCOTIER

(HA'ARI) *Cocos Nucifera*

Le cocotier est incontestablement l'arbre providence du Pacifique.

Les Tahitiens utilisaient le cocotier de multiples façons. Le tronc servait à construire des maisons (*fare*) et fabriquer des ustensiles domestiques, tandis que les feuilles tressées étaient utilisées comme toiture ou pour confectionner des paniers. La noix de coco fournit une eau subtilement aromatisée et une pulpe spongieuse, le *uto*. Cette pulpe est souvent utilisée pour fabriquer de l'huile de *coprah*. Enfin, la chair blanche, une fois râpée et essorée, donne le lait de coco, indispensable pour préparer le *mitihue*, le *taioro* et le célèbre poisson cru au lait de coco.

L'huile de *coprah*, parfumée aux fleurs de tiare, est utilisée pour fabriquer le Monoï de Tahiti. Mélangée à l'eau de coco, elle est aussi utilisée en médecine traditionnelle pour traiter les empoisonnements et les maladies rénales.



The coconut palm is undoubtedly the tree of life in the Pacific.

Tahitians utilized the coconut palm in various ways. The trunk was used for building houses (*fare*) and making household utensils, while woven leaves were used for roofing and baskets. Coconuts provide subtly flavoured water and spongy pulp, known as *uto*, which is often used to make coconut oil. The grated white flesh, when wrung out, yields coconut milk, essential for preparing *mitihue*, *taioro*, and the famous raw fish in coconut milk.

Copra oil, scented with tiare flowers, is used to produce Monoï de Tahiti. Mixed with coconut water, it is also employed in traditional medicine to treat poisoning and kidney disease.

18. JAMELONGUIER, FAUX-PISTACHIER

(PISTAS) *Syzygium Cumini*

Le jamelanguier, originaire de l'Indo-Malaisie, croît rapidement et peut dépasser 20 mètres de hauteur. Ses fleurs, petites et parfumées, sont blanchâtres ou roses.

Les fruits apparaissent après 32 jours de floraison. Son fruit, une baie ronde est appelée "Fruit de Dieu" car, selon la tradition, le roi Rama, avatar du dieu Vishnou, aurait survécu grâce à lui pendant quatorze années. Le fruit devient comestible lorsqu'il se détache de son pédoncule. Sa pulpe, mauve ou blanche, est juteuse, sucrée et riche en fer et en vitamines A et C, mais colore la langue et les doigts en mauve.

Le fruit se consomme cru ou transformé en tartes, confitures, sorbets, vin, vinaigre ou rhum arrangé.

Le jus du fruit traite les problèmes d'estomac ; les feuilles et l'écorce contrôlent la tension artérielle.



The jamelanguier, native to Indo-Malaysia, grows rapidly and can reach over 20 meters in height. Its small, fragrant flowers are either whitish or pink.

Fruits appear 32 days after flowering. The round berry is known as "God's Fruit" because, according to tradition, King Rama, an avatar of Vishnu, survived on it for fourteen years. The fruit is edible when detached from its stalk. Its pulp, purple or white, is juicy, sweet, and rich in iron and vitamins A and C, but it can stain the tongue and fingers.

The fruit can be eaten raw or used in pies, jams, sorbets, wine, vinegar, or rum.

The juice is known to treat stomach issues, while the leaves and bark help regulate blood pressure.

19. PERVENCHE DE MADAGASCAR

(PEREVAI, TIHAPAI) *Catharanthus Roseus*

La Pervenche de Madagascar est l'une des plus vieilles plantes médicinales du monde. Elle porte très bien son nom latin *Catharanthus*, qui signifie « fleur qui purifie ».

En effet, malgré la toxicité de ses tiges, elle permet notamment de lutter contre le diabète et l'hypertension, elle aide à guérir les plaies infectées, les piqures d'insectes.

Les Malgaches utilisaient la Pervenche tropicale pour ses propriétés coupe-faim. Lorsqu'ils partaient pour de longs voyages en bateau, ils prenaient avec eux des feuilles de Pervenche ce qui leur permettait d'emporter moins de vivres.



Madagascar Periwinkle is one of the world's oldest medicinal plants. Its Latin name, *Catharanthus*, means "purifying flower."

Despite the toxicity of its stems, it can be used to combat diabetes and hypertension, as well as to heal infected wounds and insect bites.

The Malagasy used tropical Periwinkle for its appetite-suppressant properties, taking the leaves on long boat trips to reduce their food supplies.

20. PANDANUS

(FARA) *Pandanus Tectorius*

Le Pandanus est utilisé par les polynésiens depuis la nuit des temps.

Ses feuilles tressées servaient de toiture aux maisons (*fare*) et sont encore utilisées dans l'artisanat local : paniers, chapeaux et sacs à main.

Ses racines, après traitement, sont utilisées pour confectionner des costumes de danse traditionnelle. Son fruit, autrefois consommé, parfume aujourd'hui les couronnes de fleurs.

La *hinano*, sa fleur, inspire la célèbre bière locale du même nom avec son doux parfum. On raconte qu'il faut jeter des graines de *fara* à la mer, dans la direction de la pirogue, avant de la mettre à l'eau. Par ce rituel, les Polynésiens prient le dieu *To'ahiti*, dieu des vallées et des précipices, de protéger l'embarcation.



The pandan tree has been used by Polynesians since ancient times.

Its woven leaves were traditionally used to roof houses (*fare*) and are still used in local crafts such as hats and handbags.

After treatment, its roots are used to make traditional dance costumes. Its fruit, once eaten, is now used to perfume wreaths.

The *hinano*, its flower, inspires the famous local beer of the same name with its sweet fragrance. It is said that one must throw *fara* seeds into the sea in the direction of the canoe before launching it. Through this ritual, Polynesians pray to the god *To'ahiti*, the god of valleys and precipices, to protect the vessel.

21. CITRONELLE

(TI TAPORO) *Cymbopogon Citratus*

La citronnelle est cultivée pour ses tiges et feuilles aux qualités aromatiques (à goût de citron).

Après rinçage, les feuilles de citronnelle fraîchement cueillies servent à préparer une infusion à même de calmer les troubles digestifs et à combattre la grippe et plus particulièrement le diabète : ses vertus permettent de diminuer la concentration de sucre dans le sang.

L'huile essentielle, autant que la plante en elle-même, servent d'excellents répulsifs à insectes et moustiques et s'avère être un très bon antiseptique à appliquer sur la peau en cas d'irritation cutanée.



Lemongrass is grown for its aromatic lemon-flavored stems and leaves.

After rinsing, freshly picked leaves are used to prepare an infusion that soothes digestive disorders, combats influenza, and helps lower blood sugar levels, particularly in diabetes.

Both the essential oil and the plant are effective insect and mosquito repellents and serve as excellent antiseptics for skin irritations.

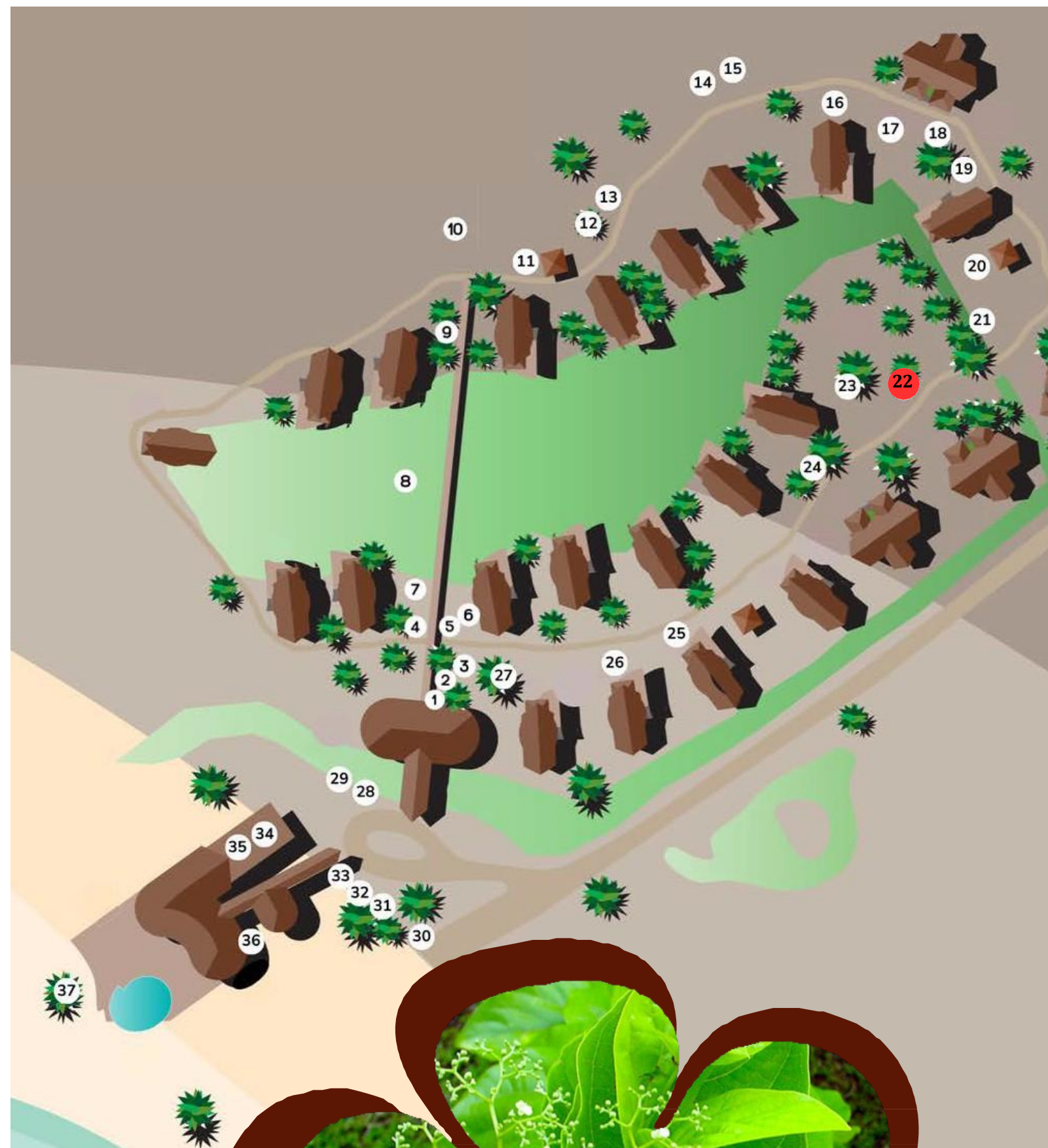
22. AVARO

Premna tahitensis

L'Avaro est reconnaissable à ses petites fleurs ovales et blanches, au parfum puissant, qui laissent place à de petites boules vertes devenant noires à maturité.

Dans l'ancienne religion polynésienne, cet arbre était l'emblème d'un dieu, et quiconque osait le couper risquait de voir sa peau se couvrir de taches semblables à celles de son écorce. Le nom "Avaro" signifie urticaire intense, en référence à cette croyance. Cependant, on pouvait éviter cette malédiction en brûlant une branche de l'arbre tout en demandant pardon à Avaro. Les feuilles de l'Avaro sont particulièrement utilisées en médecine traditionnelle.

Au siècle dernier, ses fleurs servaient à fabriquer le *Horo*, une parure pour les cheveux des Tahitiennes, et la plante entrain aussi dans la composition du *Umuhei*, un philtre d'amour marquisien fait de diverses plantes odorantes.



The Avaro can be recognized by its small, oval, white flowers that emit a powerful fragrance, which give way to small green balls that turn black when ripe.

In ancient Polynesian religion, this tree was the emblem of a god, and anyone daring to cut it down risked having their skin covered in stains like those on its bark. The name "Avaro" means "intense hives," referring to this belief. However, this curse could be avoided by burning a branch of the tree while asking Avaro for forgiveness. The leaves of the Avaro tree are particularly valued in traditional medicine.

In the last century, its flowers were used to create *Horo*, a Tahitian hair ornament, and the plant was also used to make *Umuhei*, a Marquesan love potion crafted from a variety of fragrant plants.

23. MANGUIER

(VI POPA'A) *Mangifera Indica*

Le manguier, originaire d'Asie du sud-est, est l'arbre fruitier le plus répandu au monde.

Son fruit riche en vitamines A et C varie considérablement en dimensions, formes, couleurs, parfum et goûts selon les variétés et suivant le stade de maturité. Celui-ci permet de resserrer les tissus de la peau, lutte activement contre la prolifération des vers dans le corps.

On raconte que ses feuilles étaient utilisées en médecine traditionnelle (*ra'au tahiti*) en traitement afin de soigner les maladies respiratoires telles que l'asthme et la bronchite.



The mango tree, native to Southeast Asia, is the world's most widespread fruit tree.

Its fruit, rich in vitamins A and C, varies considerably in size, shape, colour, fragrance, and taste depending on the variety and stage of ripening. It tightens skin tissue and actively combats the proliferation of worms in the body.

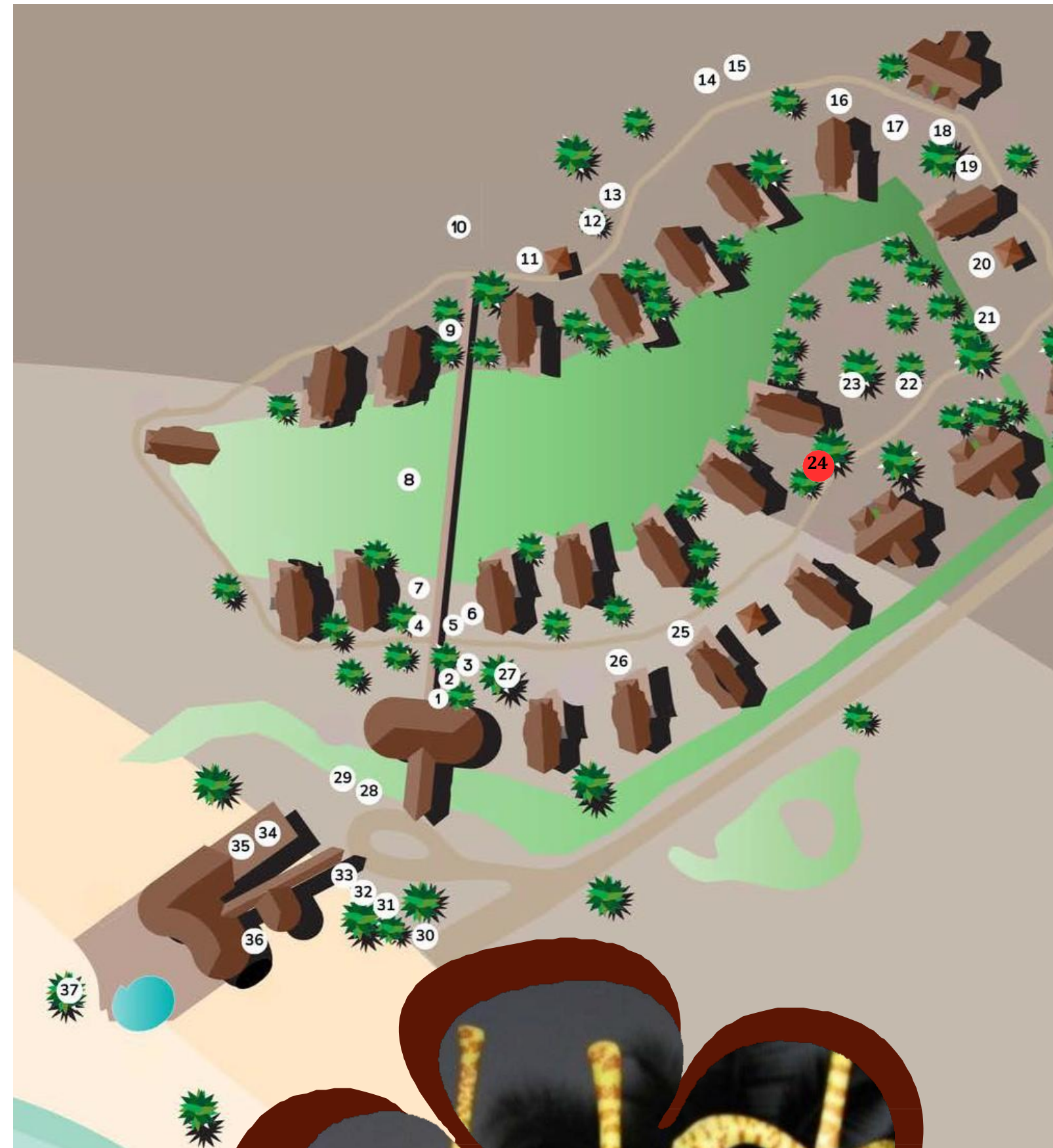
Its leaves are said to have been used in traditional medicine (*ra'au tahiti*) to treat respiratory illnesses such as asthma and bronchitis.

24. ORCHIDEEES

Orchidaceae

La famille des Orchidaceae regroupe plus de 25000 espèces aujourd'hui, chiffre qui ne cesse d'augmenter en raison de l'hybridation des différentes variétés de cette magnifique fleur.

L'élégance raffinée de cette fleur a séduit les jardiniers du monde entier. Elle s'impose de plus en plus comme la plante incontournable des serres et jardins polynésiens, que l'on cultive avec admiration et passion.



The Orchidaceae family includes over 25,000 species today, a number that is continually rising due to the hybridization of different varieties of this magnificent flower.

The refined elegance of orchids has captivated gardeners worldwide. Increasingly, they are the plant of choice in Polynesian greenhouses and gardens, cultivated with admiration and passion.

25. RUSSELIA, GOUTTE DE SANG

Russelia Equisetiformis

Le Russelia, originaire du Mexique et du Guatemala, se distingue par ses petites fleurs rouge vif qui évoquent des gouttes de sang ou de petits pétards, d'où ses noms communs « *Goutte de sang* » en français et « *Firecracker* » en anglais. À Tahiti, les enfants la surnomment « *Clochettes* ».

En médecine traditionnelle, elle serait utilisée pour soulager la douleur, pour traiter le paludisme, le cancer, les maladies inflammatoires et régule le diabète. Elle favoriserait aussi la croissance des cheveux.



Russelia, native from Mexico and Guatemala, is distinguished by its small, bright red flowers that resemble drops of blood or small firecrackers, which is reflected in its common names "*Blood drop*" in French and "*Firecracker*" in English. In Tahiti, children refer to it as "*Bells*."

In traditional medicine, it is said to relieve pain, treat malaria, cancer, and inflammatory diseases, and help regulate diabetes. It is also believed to promote hair growth.

26. DARTRIER

Senna elata

Le Dartrier, également connu sous le nom d'Épis d'or, est un arbuste originaire de Colombie et du Venezuela, mesurant entre 4 et 8 mètres de hauteur. Il présente de longues tiges semblables à des candélabres, ornées de longs épis jaune-orangé. Les feuilles et les fleurs de cette plante dégagent une odeur désagréable.

L'Épis d'or est principalement utilisé en médecine pour ses propriétés laxatives et purgatives. Il est également un remède puissant pour traiter diverses dermatoses. Traditionnellement, on applique sur les lésions le jus des feuilles hachées et pressées, avec ou sans jus de citron.



Dartrier, also known as Golden Thorn, is a shrub native to Colombia and Venezuela, growing between 4 and 8 meters tall. It has long, candelabra-like stems adorned with long, orange-yellow spikes. The leaves and flowers of this plant give off an unpleasant odour.

Golden Thorn is used medicinally for its laxative and purgative properties. It is also a powerful remedy for various dermatoses. Traditionally, the juice of chopped, pressed leaves is applied to lesions, with or without lemon juice.

27. JASMIN

(PITATE) *Jasminus Grandiflorum*

Le jasmin, originaire de l'Inde, doit son nom à l'arabe "*yâsamîn*", signifiant "*désespoir*" et "*mensonge*", en raison de son parfum qui l'emporte sur celui de toutes les autres fleurs et souvent offert par des maris infidèles à leurs maîtresses.

À Tahiti, la présence des fantômes (*tupapa'u*) dans une maison hantée se manifestent par des odeurs de jasmin, évoquant le parfum de nos arrière-grands-mères.

En Polynésie française, le jasmin est reconnu pour ses vertus cosmétiques : on se lavait le visage avec de l'eau parfumée de ses fleurs et on utilisait du monoï au jasmin pour le corps et les cheveux. Son parfum doux et floral est apprécié en parfumerie.

Médicalement, il est utilisé comme sédatif, pour réguler les règles, bloquer la lactation, et est considéré comme un aphrodisiaque puissant. L'huile essentielle de jasmin désinfecte les plaies et apaise les crampes.



Jasmine, native to India, owes its name to the Arabic "*yâsamîn*," meaning "*despair*" and "*lie*," due to its fragrance, which surpasses that of all other flowers and is often given by unfaithful husbands to their mistresses.

In Tahiti, the presence of ghosts (*tupapa'u*) in a haunted house is signaled by the scent of jasmine, reminiscent of our great-grandmothers' perfume.

In French Polynesia, jasmine is renowned for its cosmetic virtues: people used to wash their faces with water infused with its flowers, and jasmine monoï was used for the body and hair. Its sweet, floral fragrance is prized in perfumery.

Medicinally, it is used as a sedative, to regulate menstruation and block lactation, and it is considered a powerful aphrodisiac. Jasmine essential oil disinfects wounds and soothes cramps.

28. SOUCHET À FEUILLES ALTERNES

Cyperus Involucratus

Le souchet à feuilles alternes est originaire des Iles de la Réunion, Ile Maurice et de Madagascar.

Très souvent confondue avec son proche cousin le *Cyperus Papyrus*, cette plante est plus couramment appelée « *Ombrelle* » en raison de son feuillage semblable aux ombrelles des dames de l'époque coloniale.

Bien qu'elle se distingue du « *Papyrus* » par ses feuilles plus larges et plus élancées, l'ombrelle peut également être utilisée pour fabriquer le papyrus égyptien.



Cyperus involucratus, native to the islands of Réunion, Mauritius, and Madagascar, is often confused with its close cousin *Cyperus papyrus*.

This plant is more commonly known as "Ombrelle" because its foliage resembles the parasols used by colonial ladies.

Although it differs from *papyrus* in that its leaves are wider and slenderer, *Cyperus involucratus* can also be used to make Egyptian papyrus.

29. BADAMIER

(Autera'a popa'a) Terminalia catappa

Le Badamier est originaire des îles de l'Océan Indien jusqu'en Polynésie occidentale.

L'amande du Badamier, comestible mais de petite taille, est mangée principalement par les enfants.

Le Badamier est utilisé en plantation forestière afin de produire du bois d'ébénisterie.

Ses feuilles et jeunes pousses sont employées en médecine traditionnelle pour traiter les bronchites, les pustules d'origine infectieuse et les inflammations des testicules ou du ventre.

Dans les années 40, un atelier de tannage fonctionna à Tahiti en utilisant notamment l'écorce de badamier comme substance tannante.



The badamier, originally from the islands of the Indian Ocean to Western Polynesia, produces a small but edible kernel primarily eaten by children.

The badamier is used in forest plantations to produce wood for cabinetmaking.

Its leaves and young shoots are used in traditional medicine to treat bronchitis, infectious pustules, and inflammation of the testicles or stomach.

In the 1940s, a tanning workshop in Tahiti used badamier bark as a tanning agent.

30. ARBRE A PAIN

(*'URU, MAIORE*) *Artocarpus Altilis*

Le *Uru* est reconnu comme pain végétal des polynésiens.

Son fruit riche en féculent est la base alimentaire des tahitiens qui savourent sa chaire en accompagnement avec de la viande en conserve. Il est l'ingrédient principal d'un célèbre met marquisien, préparé en battant son fruit avec un pilon (*penu*) puis imbibée de lait de coco et servie chaud.

Le bois de l'arbre est utilisé dans la confection des pirogues, armes, instruments de musique, tandis que sa sève, mélangée au monoï, agit comme fixateur pour cheveux.

Selon les légendes polynésiennes, l'arbre à pain était autrefois un homme nommé *Rua-ta'ata*. Une sécheresse ayant frappé l'île avait privé la population, y compris sa famille, de nourriture pendant plusieurs jours. L'homme se transforma alors en arbre à pain pour nourrir les siens.



Uru is recognized as the Polynesian breadfruit.

Its starchy fruit is the staple diet of Tahitians, who enjoy its flesh as a side dish with canned meat. It is the main ingredient in a famous Marquesan dish, prepared by beating the fruit with a pestle (*penu*), soaking it in coconut milk, and serving it hot.

The tree's wood is used to make pirogues, weapons, and musical instruments, while its sap, mixed with monoï, acts as a hair fixative.

According to Polynesian legends, the breadfruit tree was once a man named *Rua-ta'ata*. A drought on the island left the population, including his family, without food for several days. The man transformed himself into a breadfruit tree to feed his family.

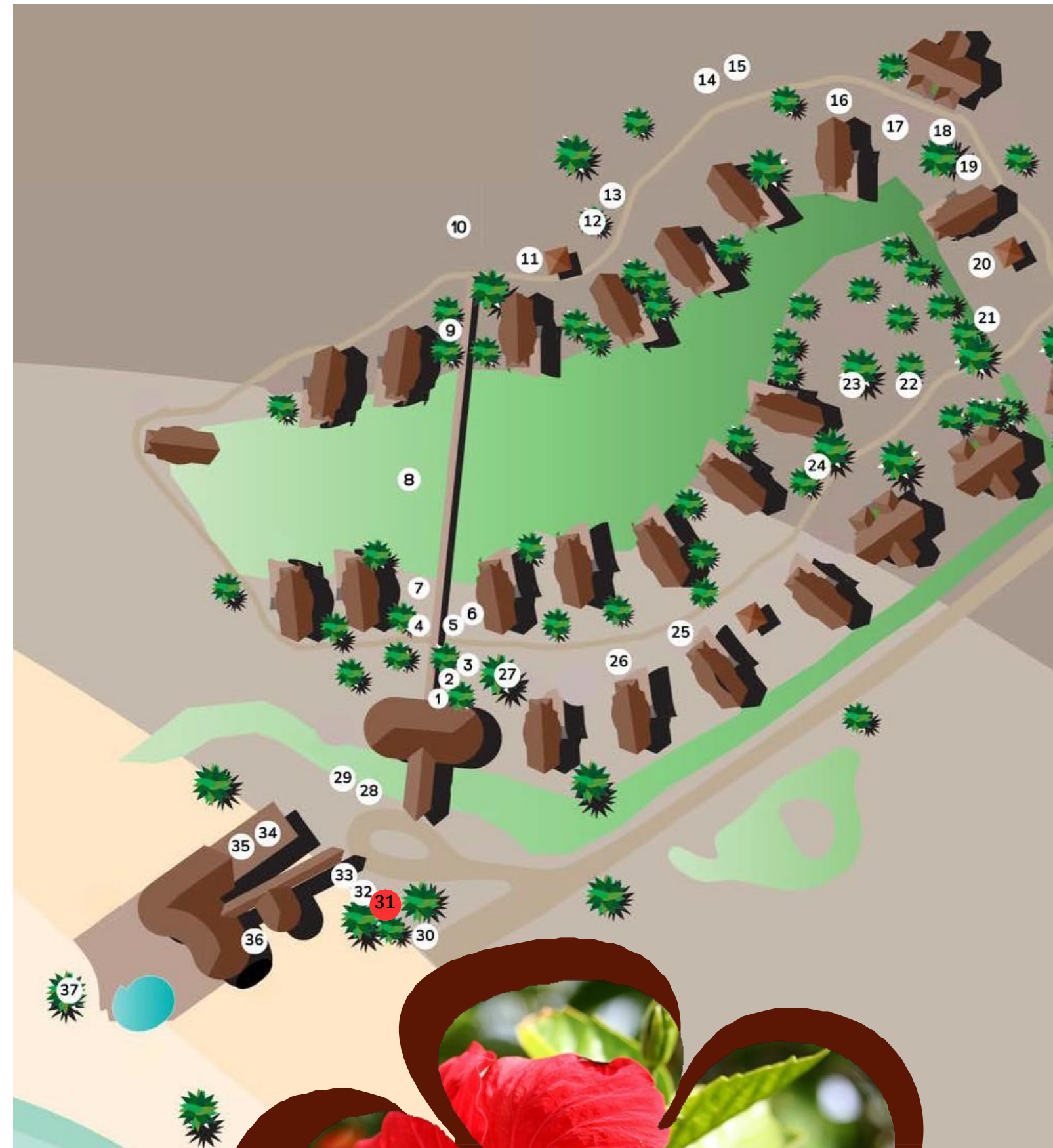
31. HIBISCUS ROUGE

(AUTE MAOHI, AUTE RAAU) *Hibiscus Rosa-sinensis*

Originaire d'Asie et les îles du Pacifique, l'Hibiscus vient du grec « *hibískos* », l'ancienne appellation grecque de la guimauve.

Planté à des emplacements bien précis, le *aute* rouge permettait aux anciens tahitiens de se repérer puisqu'il marquait les chemins menant aux cols. La floraison ininterrompue de ses fleurs au rouge vif remarquable leur assurait une rapide visibilité de cet arbuste pouvant atteindre les 2 mètres.

La tradition raconte que les polynésiens utilisaient également l'hibiscus en médecine traditionnelle pour ses propriétés calmantes. Les tahitiennes frottaient les pétales afin d'obtenir une teinture noire, qu'elles utilisaient pour se peindre le corps et le visage. Les européens, quant à eux, se servaient des pétales afin de cirer leurs chaussures.



Native to Asia and the Pacific Islands, Hibiscus comes from the Greek "*hibískos*," the ancient Greek name for marshmallow.

Planted in specific locations, the red *aute* helped ancient Tahitians navigate, as it marked the paths leading to mountain passes. The continuous blooming of its striking bright red flowers ensured the shrub, which can grow up to 2 meters tall, was easily visible.

Tradition holds that Polynesians also used hibiscus in traditional medicine for its calming properties. Tahitian women rubbed the petals to obtain a black dye, which they used to paint their bodies and faces, while Europeans used the petals to shine their shoes.

32. KAHAIYA

(TAFANO) *Guettarda Speciosa*

Le Kahaia est un arbre originaire de Polynésie française.

Les petites fleurs blanches du Kahaia s'ouvrent une heure avant le coucher du soleil et tombent le lendemain matin, dégageant une forte odeur surtout à l'aube. Elles sont utilisées pour confectionner des couronnes et dans le "*monoï Kahaia*" pour leur parfum et leurs propriétés. Traditionnellement, fleurs et jeunes feuilles servent de déodorant et aphrodisiaque. L'huile essentielle des fleurs est employée comme parfum.

Les feuilles de Kahaia sont pratiques lors des pique-niques sur les motus, servant d'emballage alimentaire, d'assiettes jetables, de tissu pour nettoyer les bébés et de papier toilette.

Le bois clair du Kahaia, idéal pour fabriquer pirogues, coffres et autres objets, est aussi réputé pour allumer un feu par frottement.



Kahaia is a tree originally from French Polynesia.

The Kahaia's small white flowers open an hour before sunset and fall the next morning, giving off a strong scent, especially at dawn. They are used to make wreaths and "*Kahaia monoï*" for their fragrance and properties.

Traditionally, the flowers and young leaves are used as a deodorant and aphrodisiac. The essential oil of the flowers is used as a perfume.

Kahaia leaves are useful at motu picnics, serving as food packaging, disposable plates, baby cleansing cloths, and toilet paper.

Kahaia's light-coloured wood is ideal for making pirogues, chests, and other objects, and is also reputed to start a fire by rubbing.

33. BANANIER

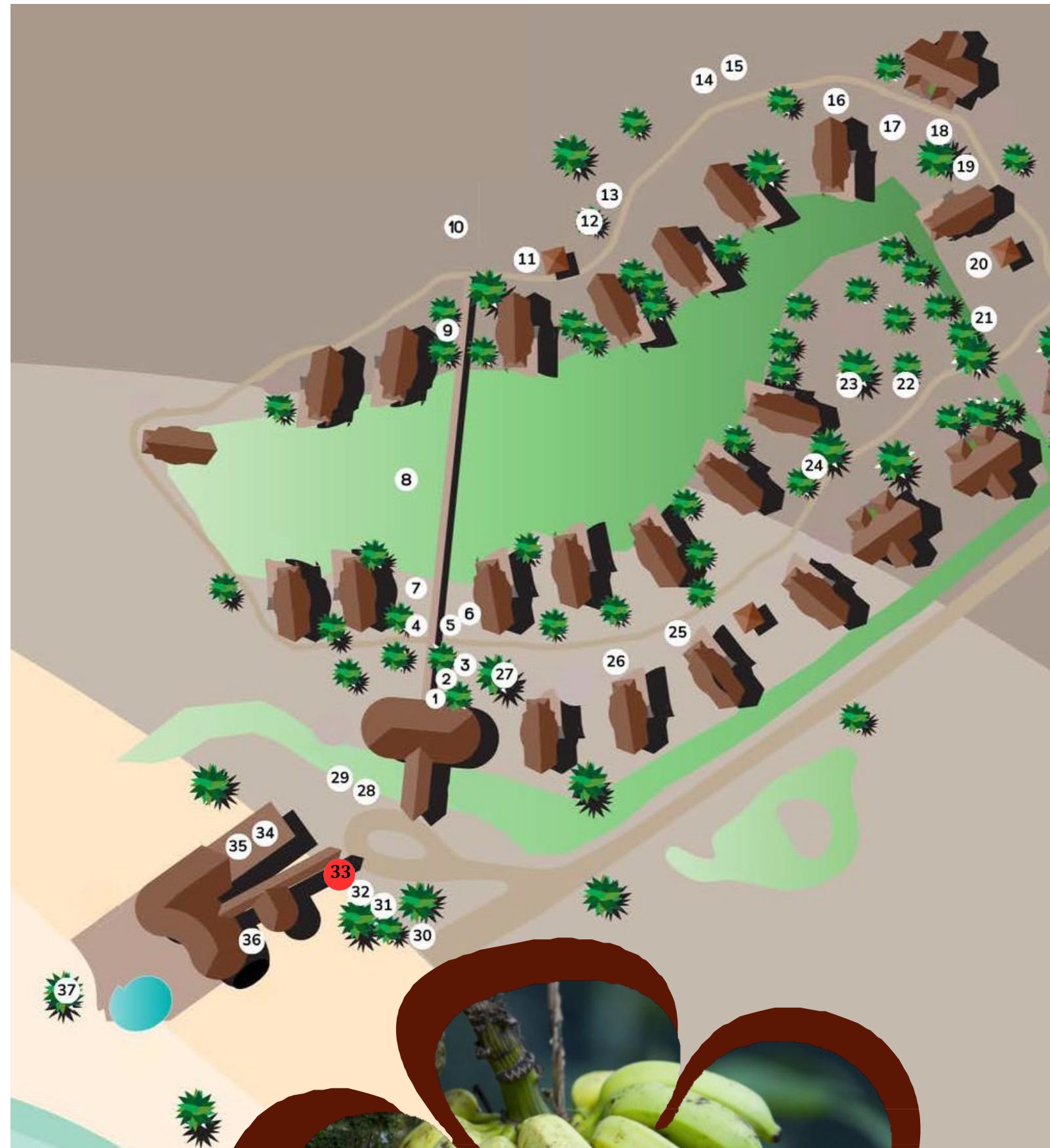
(MEI'A, FE'I) *Musa Paradisiaca*

Contrairement à ce que pense l'opinion publique, le bananier est en fait une herbe. La plus grande herbe du monde.

Malgré la diversité des espèces, les Polynésiens extraient principalement deux grandes catégories de bananes, dont le fruit est riche en vitamines et sels minéraux, et se classe parmi les plus appréciés et consommés.

Les mei'a sont les bananes proprement dites, que l'on consomme crues.

Les fe'i, ou bananes plantain sont des bananes qui nécessitent une cuisson à la vapeur ou au four avant d'être mangées. Cette dernière variété fut introduite en Polynésie par le peuple Lapita.



Contrary to popular belief, the banana plant is a type of grass, specifically the world's largest herb.

Despite the diversity of banana species, Polynesians primarily cultivate two main types: Mei'a, which are eaten raw, and Fe'i, or plantains, which must be steamed or baked before consumption. Fe'i bananas were introduced to Polynesia by the Lapita people.

Both types are rich in vitamins and minerals and are highly appreciated and consumed.

34. CHOU CARAÏBE

(MACABO, MALANGA) *Xanthosoma Saggitifolium*

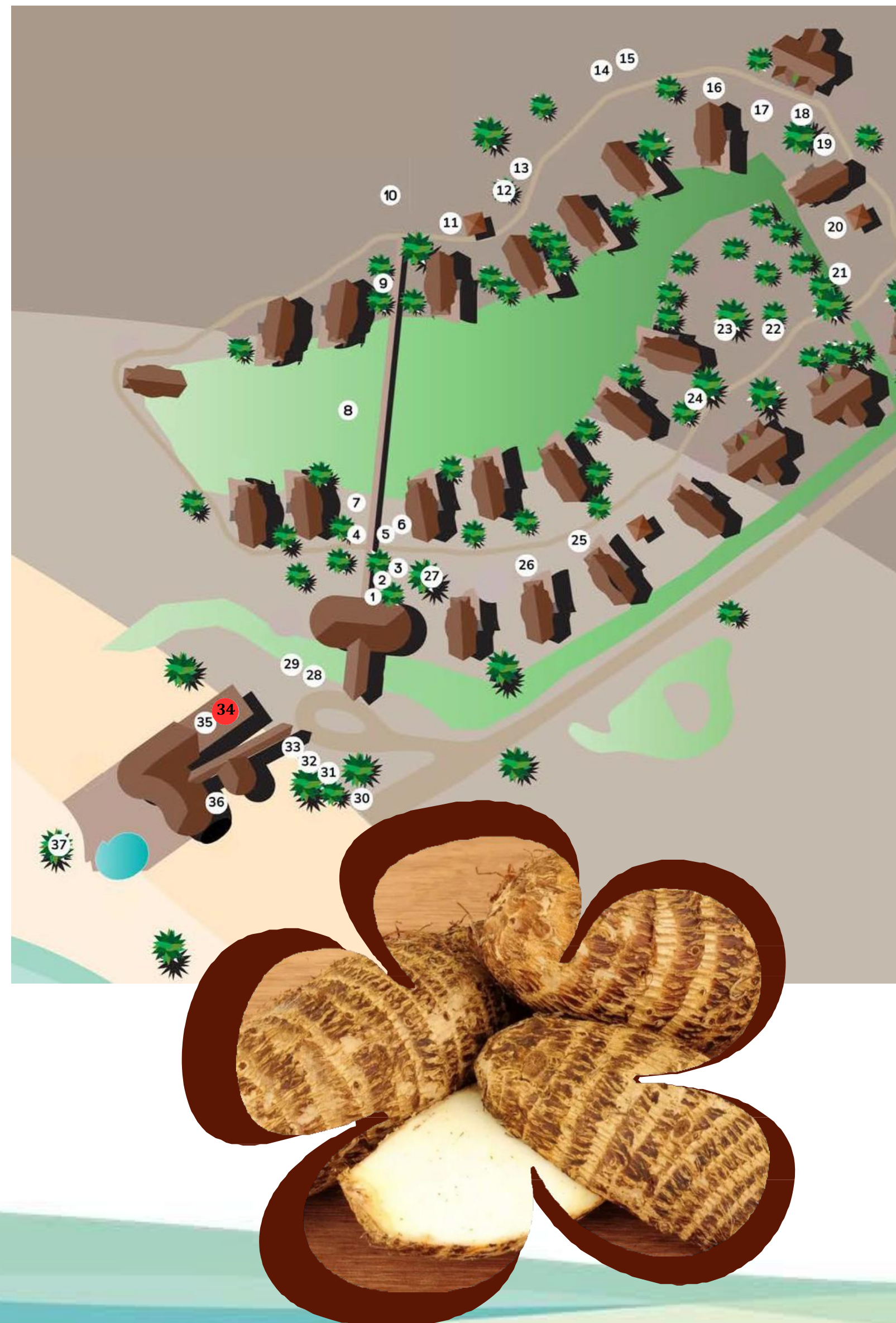
Le Chou Caraïbe est originaire d'Asie Tropicale.

Cette plante peut atteindre 2 m de haut.

Ses imposantes feuilles peuvent mesurer plus de 1m de long.

Les tubercules (*macabo*), de forme irrégulière et mesurant entre 18 et 25 cm de long, sont comestibles. Ils constituent une excellente source de féculents, consommés bouillis ou en potage.

Le chou caraïbe serait utilisé en cataplasme sur les brûlures superficielles car il faciliterait la cicatrisation.



Chou Caraïbe, originally from tropical Asia, can grow up to 2 meters high.

Its imposing leaves can measure over 1 meter in length.

The tubers (*macabo*), irregularly shaped and between 18 and 25 cm long, are edible. They are an excellent source of starch and are eaten boiled or in soups.

Chou Caraïbe is also said to be used as a poultice on superficial burns, facilitating healing.

35. SONGE CARAÏBE

(APE) *Alocasia Macrorrhiza*

Plante originaire d'Asie du Sud, le Songe Caraïbe est facile à reconnaître grâce à ses feuilles géantes aux nervures très prononcées, de couleur verte.

Le nom de taro géant (tubercules géants) lui va à merveille car au-delà de la taille de ses racines, elle peut elle-même atteindre 2 à 5 mètres de hauteur.

A cause de la forme impressionnante de son feuillage, le *Ape* est également connu sous le nom d'Oreilles d'éléphants géantes.

Sa racine était autrefois utilisée pour l'alimentation.

Elle est encore consommée aujourd'hui sous forme de *po'e*.



Native to South Asia, Songe Caraïbe is easy to recognize by its giant green leaves with pronounced veins.

The name "giant taro" suits it perfectly because, beyond the size of its roots, the plant itself can reach 2 to 5 meters in height.

Due to the impressive shape of its foliage, it is also known as Giant Elephant's Ears.

Its root was once used for food and is still eaten today in the form of *po'e*.

36. ROSE DE PORCELAINE

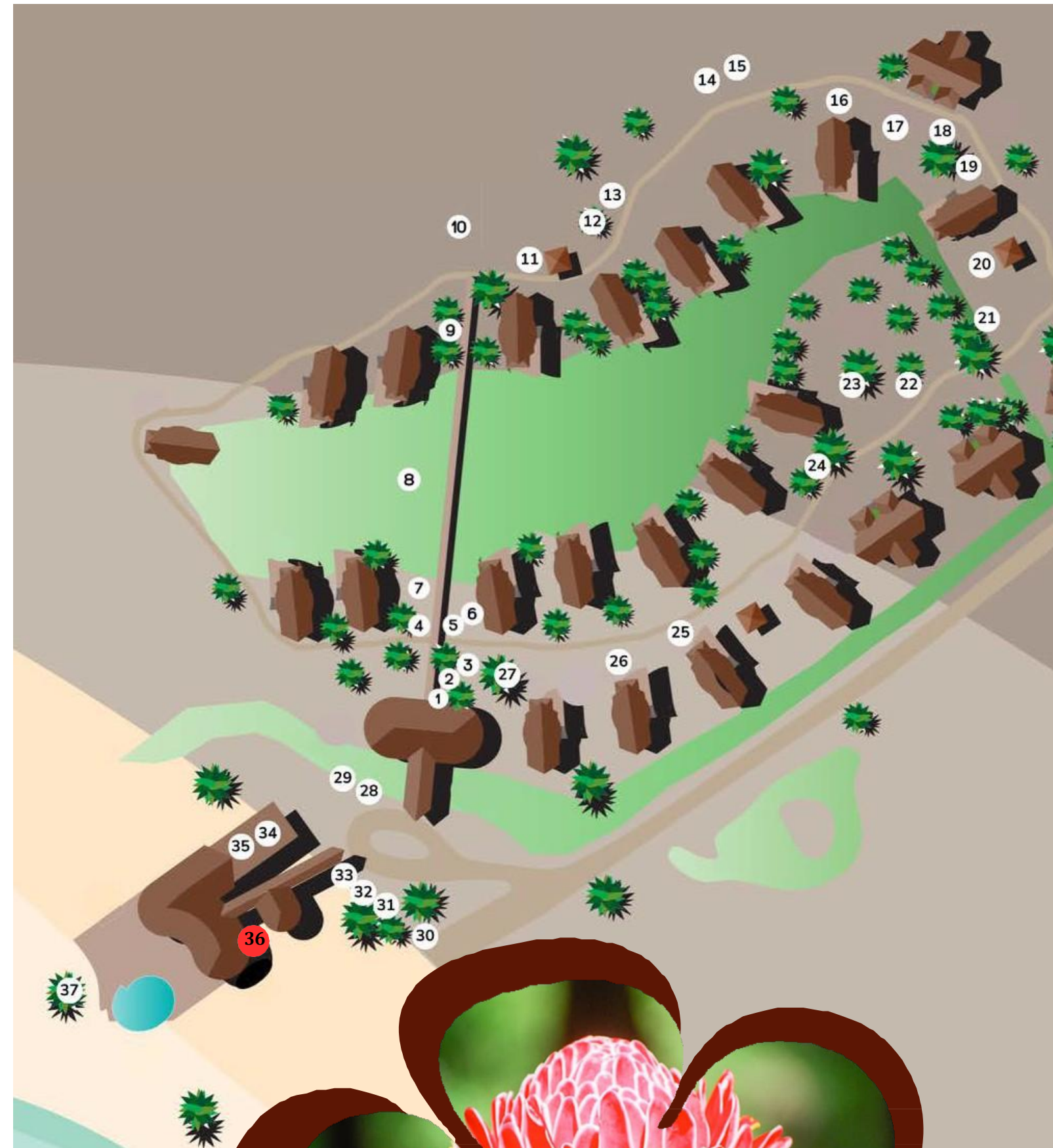
Etlingera Elatior

La rose de porcelaine, originaire de Malaisie et d'Indonésie, se développe près des points d'eau.

Elle commence par un bourgeon parfumé aux pétales épais et cireux. Une fois épanouie, la fleur atteint 60 centimètres de hauteur, dévoilant une magnifique teinte rose ou rouge vif, rappelant la porcelaine.

Les fleurs et les feuilles de la rose de porcelaine contiennent des huiles essentielles qui neutralisent les odeurs de transpiration.

Grâce à leur durabilité et à la vivacité de leurs couleurs, ces splendides fleurs sont des incontournables dans les bouquets de Noël.



The porcelain rose, native to Malaysia and Indonesia, thrives near water.

It grows as a fragrant bud with thick, waxy petals. Once open, the flower reaches a height of 60 centimetres, displaying a magnificent shade of pink or bright red, reminiscent of porcelain.

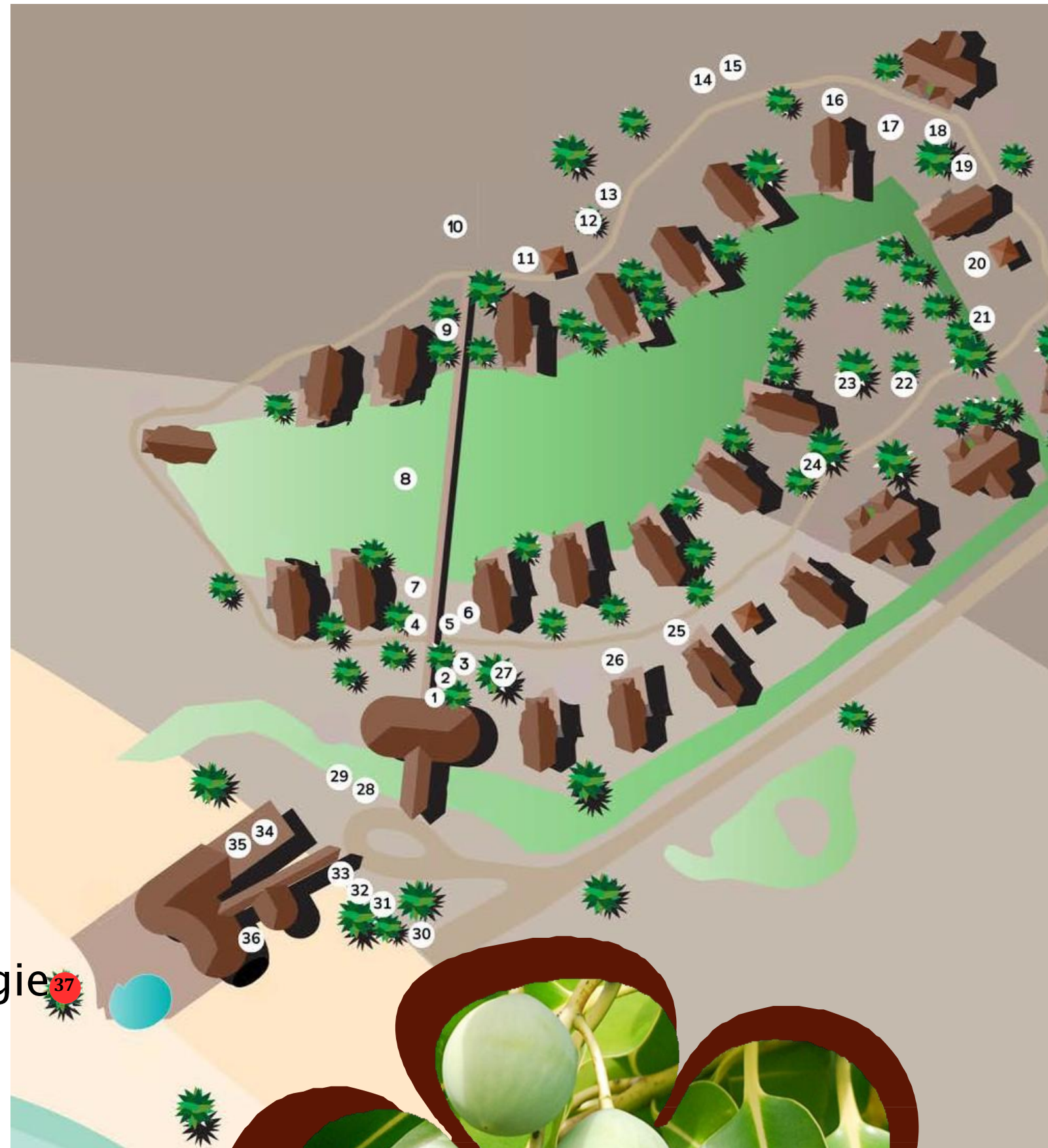
The flowers and leaves contain essential oils that neutralize perspiration odors.

Due to their durability and vivid colours, these splendid flowers are a popular choice for Christmas bouquets.

37. LAURIER D'ALEXANDRIE

(*TAMANU*, *POROATI*, 'ATI) *Calophyllum Inophyllum*

Dans les temps anciens, le *Tamanu*, considéré comme un arbre sacré du fait de ses vertus thérapeutiques, était souvent planté dans l'enceinte des marae royaux. De ses amandes, on récolte l'huile de *Tamanu*, également appelée l'huile miraculeuse. Les polynésiens sont, dès le plus jeune âge, accoutumé à cette huile que l'on utilise pour masser les nouveaux nés. Elle sert à soulager les piqures d'insectes, à soigner les infections et après exposition au soleil. Les propriétés anti-inflammatoires et régénératrices de l'huile de *tamanu* permettent d'hydrater la peau, d'apaiser et cicatriser les brûlures notamment dues aux coups de soleil. L'huile de *tamanu* se retrouve également en cosmétologie sous forme de baume ou pommade pour lutter contre le vieillissement des cellules. Le caractère robuste du bois de cet arbre en fait un bois très recherché en menuiserie, en ébénisterie, en sculpture et dans la fabrication des maisons (*fare*).



In ancient times, the *Tamanu* tree, revered for its therapeutic virtues, was often planted in the grounds of royal marae.

Tamanu oil, also known as miracle oil, is harvested from its kernels. Polynesians are familiar with this oil from an early age and use it to massage newborn babies. It is effective for relieving insect bites, treating infections, and soothing skin after sun exposure. *Tamanu* oil's anti-inflammatory and regenerative properties moisturize the skin and help heal burns, particularly sunburns. Additionally, it is used in cosmetology as a balm or ointment to combat the signs of aging.

The robust nature of the tree's wood makes it highly sought-after for joinery, cabinetmaking, carving, and home building (*fare*).