

GEO

OPTIMISTE PAR NATURE



COLOMBIE

« J'AI PISTÉ
LES HIPPOS
DE PABLO
ESCOBAR »

Kerala

L'INDE

EN TOUTE SÉRÉNITÉ



LYON
DANS LE SECRET
DES «ARÊTES
DE POISSON» DE
LA CROIX-ROUSSE

SAHARA
MONTS
ET MERVEILLES
AU CŒUR
DU TCHAD

TAÏWAN
LES MATSU,
UN ARCHIPEL
AVEC VUE
SUR LA CHINE





Franck Guisou / hertis.fr

↑ Un dédale aquatique et végétal où il fait bon se perdre : sur les eaux tranquilles qui baignent l'île Munroe, dans le sud des Backwaters du Kerala, une petite barque glisse en silence sous la voûte des cocotiers.



L'INVITATION AU VOYAGE

Inde du Sud

Une échappée sereine au Kerala

CLIMAT, NATURE, ART DE VIVRE... ICI, TOUT INVITE À LA DÉCONNEXION. DANS LES ASHRAMS, GARDIENS DES SAVOIRS AYURVÉDIQUES, ET LES FORÊTS LUXURIANTES QUE BAIgnENT LES RIVIÈRES DES BACKWATERS, NOS REPORTERS ONT PARCOURU UNE INDE APAISÉE, LOIN DU TUMULTE DES VILLES.

DOSSIER COORDONNÉ PAR CYRIL GUINET

La vie à fleur d'eau

LES BACKWATERS, UN VASTE LABYRINTHE AQUATIQUE, SE DÉPLOIENT LE LONG DE LA CÔTE DE MALABAR. ONDULANT ENTRE LES COCOTIERS, CES VOIES NAVIGABLES PARSEMÉES D'ÎLES VERDOYANTES OFFRENT UNE PARENTHÈSE DE SÉRÉNITÉ LOIN DE L'EFFERVESCENCE INDIENNE.

TEXTE GUILLAUME DELACROIX

«Ici les gens ne mangent que du poisson. Le poulet, c'est réservé aux mariages !»

Le moment où sa longue barque bleu délavé s'engage dans l'estuaire de Thaikkadappuram coïncide généralement avec le lever du soleil. De retour du large, Rajesh voit le ciel s'embraser derrière les frondaisons de cocotiers qui barrent l'horizon. Le pêcheur, comme la plupart des populations du sud de l'Inde, n'utilise jamais de son nom de famille, au point de l'avoir presque oublié. Âgé de 55 ans et déjà édenté, il incarne la rudesse et la simplicité de la vie des habitants du Malabar, aux confins nord du Kerala, entre Kannur (Cannanore) et Mangalore. Il porte un *dothi* (une pièce de coton nouée autour de la taille) élimé, une simple chemise et un foulard attaché autour de la tête. Son regard songeur contemple le reflet rosé de l'aube dans le miroir de la lagune et des innombrables bras de rivières qui s'y rencontrent.

L'embarcation de Rajesh est chargée de *pomfrets*, maquereaux, sardines, crabes et calamars qui frétilent dans de larges bassines. Elle laisse à tribord la longue île de Valiyaparamba, qui étire sa plage de sable blond rectiligne en direction du sud. Au loin se dissolvent dans la brume matinale de

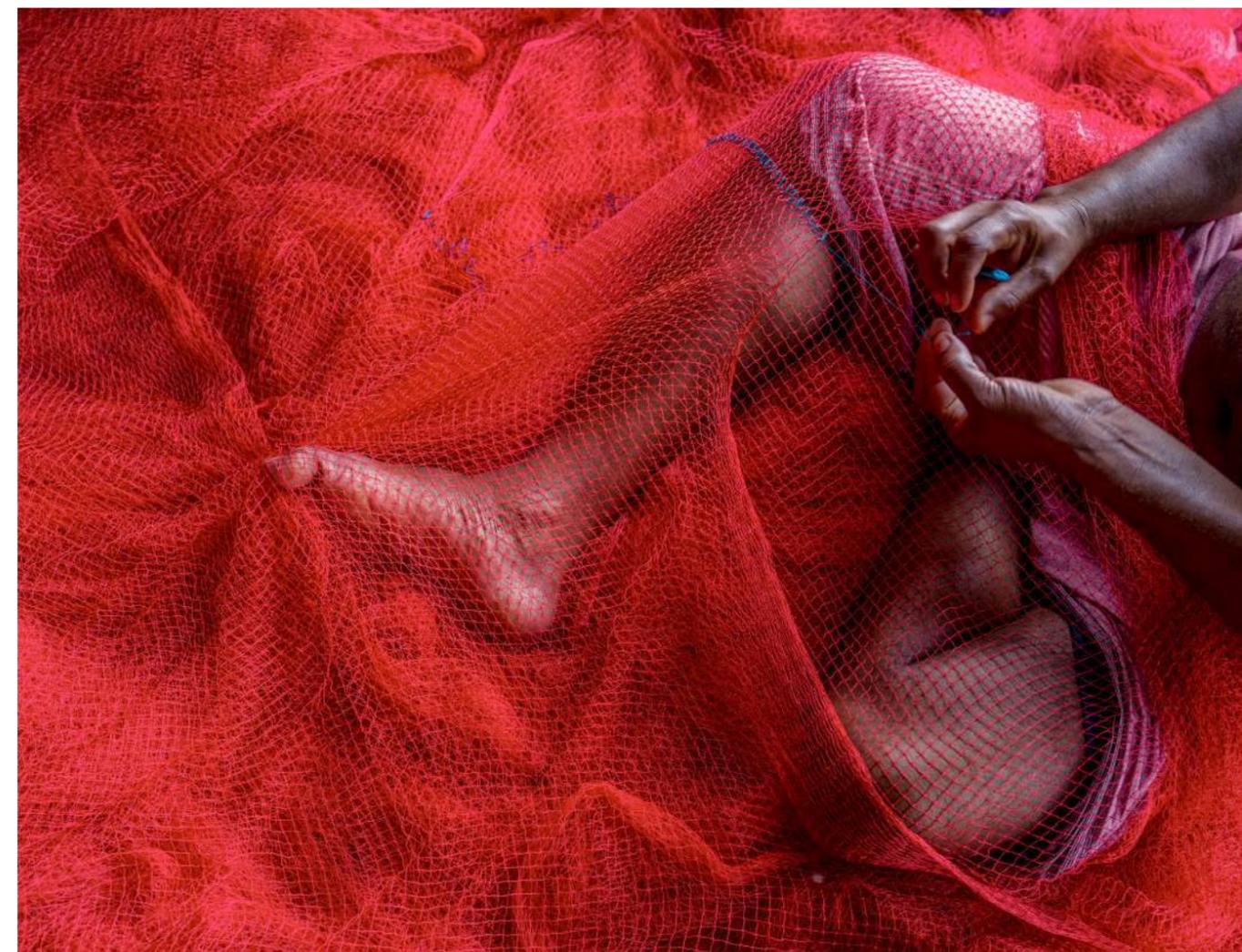
l'hiver – nous sommes en décembre – les silhouettes de sept collines gris bleuté nées, selon une légende, de la maladresse d'Hanuman. Volant avec une montagne dans les bras, le dieu hindou à tête de singe en aurait laissé tomber des fragments, donnant naissance à ce paysage unique.

Un dédale liquide sur des centaines de kilomètres

Cette contrée inspira jadis aux marchands arabes le nom de Malabar, «le pays des collines». Ici, les gens parlent un dialecte dérivé du malayalam, la langue officielle du Kerala, et se prétendent plus hospitaliers, tolérants et honnêtes que les citadins des grandes villes du sud, Kochi (Cochin) et Thiruvananthapuram (Trivandrum), la capitale. Ils sont fiers de leur patrimoine culturel et de leur rôle crucial dans la formation du Kerala moderne. La région, connue pour son commerce d'épices florissant, souvent surnommé le pays de Dieu, en référence à une légende hindoue qui raconte qu'il a été créé par Vishnou, a attiré de nombreux explorateurs et marchands au fil des siècles, notamment les Portugais, à la Renaissance. Son passé mou-

vementé a été marqué par des affrontements entre dynasties locales, des invasions étrangères et des luttes d'indépendance. Tout au long du littoral, les Backwaters, ce dédale liquide où vit Rajesh et que de maigres cordons de terres à fleur d'eau séparent de la mer d'Arabie, sculptent, du nord au sud de la côte de Malabar, un labyrinthe de lacs, canaux et étangs sur plusieurs centaines de kilomètres.

Il y a de cela cinq ans, Rajesh était conducteur de rickshaw. Avec son triporteur, il parcourait ce monde amphibie, passant d'une île à l'autre en



Photos : Matjaž Tančič

↑ À Nileshwar, village côtier qui est l'une des meilleures portes d'accès aux Backwaters, les pêcheurs se transmettent de génération en génération leurs techniques artisanales.

empruntant les ponts qui enjambent l'eau. Puis la vague de Covid-19 a déferlé, ravageant le sous-continent. Sans travail, Rajesh s'est converti à la pêche. «Ici les gens ne mangent que du poisson, dit-il. Le poulet, c'est réservé aux repas de mariage.»

Son nouveau gagne-pain lui assure un revenu quotidien d'environ 1000 roupies, l'équivalent de 11,20 euros (le double du revenu moyen par habitant en Inde, évalué à 493 roupies). Il se lève à 3 heures du matin et va jeter son filet à deux kilomètres de la côte, où les eaux très poissonneuses lui per-

mettent de vite remplir sa barque. Il vend ses prises au port de Madakkara, sous la surveillance intéressée de centaines de cormorans noirs et de milans sacrés, un rapace reconnaissable à son plumage rouille et à sa tête blanche. Des grues blanches alignées sur le toit de la criée guettent les marchands qui s'égosillent dans des effluves iodés. «C'est l'endroit où les poissonneries et les restaurants viennent se ravitailler, explique Kanakaraj. Les enchères ont lieu toute la matinée et il faut déboursé jusqu'à 400 roupies [4,50 euros] pour obtenir quatre ou cinq kilos de ▶



Tout est bon dans le cocotier : chaque feuille, branche ou fibre est mise à profit

← Cordages, tapis, meubles... on rencontre le coir, la fibre qui protège la noix de coco, dans de nombreuses activités artisanales.

◆ poisson, ce qui est assez cher pour l'Inde.» Originaire de Pondichéry, ce commerçant tamoul de 41 ans achète pour revendre sur un marché de rue à une vingtaine de kilomètres. Son approvisionnement ne se limite pas aux pêcheurs du large, comme Rajesh. Kanakaraj achète également des crabes et des crevettes à ceux qui bravent les eaux peu profondes, infestées de méduses blanches urticantes, où personne n'ose se baigner.

L'écosystème des Backwaters est le royaume des kettuvallam. Ces majestueuses embarcations sillonnaient autrefois le réseau aquatique chargées de cargaisons de riz et d'épices. Géants des eaux, ces bateaux en bois d'anjili

(*Artocarpus hirsutus*), un arbre typique du sud de l'Inde, et de fibre de coco peuvent atteindre 30 mètres de long. Ces péniches, devenues rares dans le nord du Kerala, restent omniprésentes dans le sud – plus touristique –, les plus grandes reconverties en luxueux hôtels flottants, glissant

paisiblement sur le miroir des lagunes entre embarcadères animés et villages assoupis, que les jeunes sont de plus en plus nombreux à quitter.

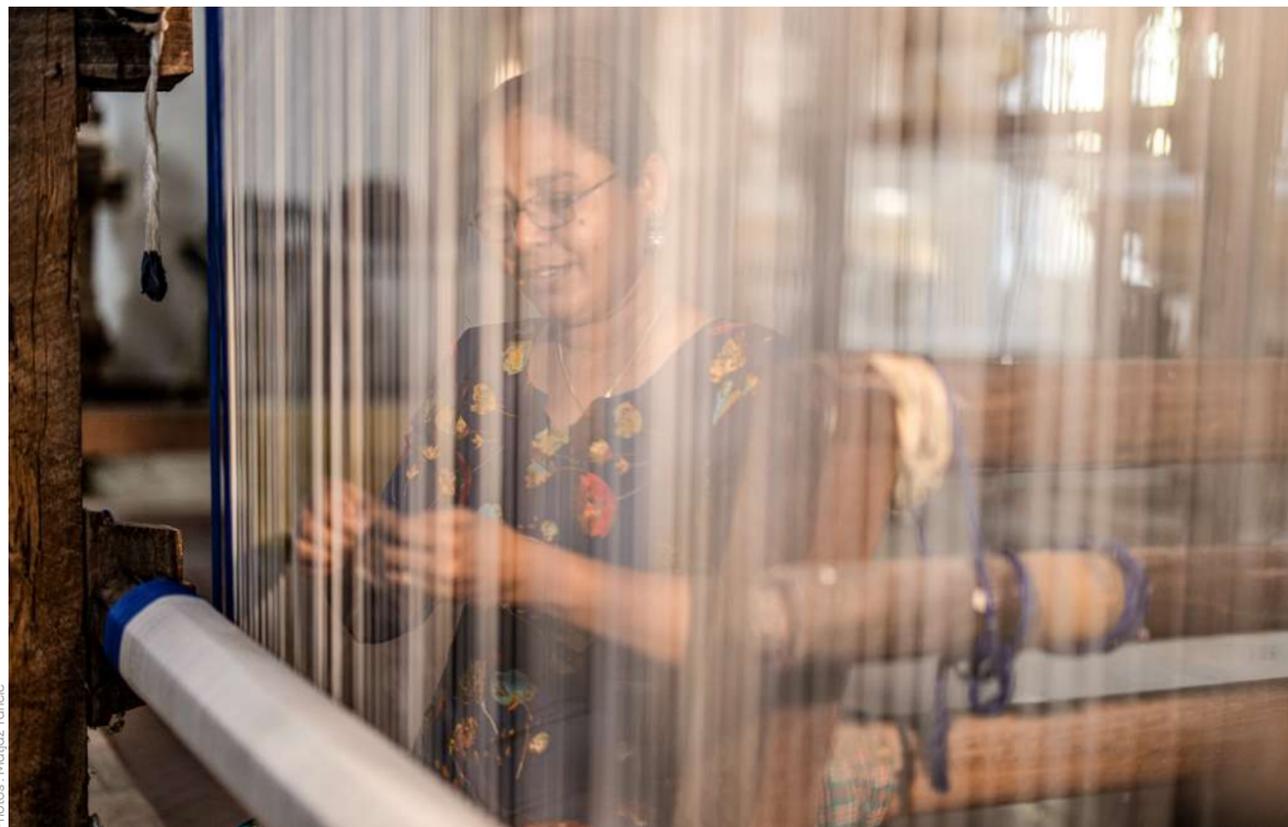
Le Kerala, avec ses 39 millions d'habitants, fournit depuis longtemps une main-d'œuvre bon marché aux pays du Golfe. Mais les nouvelles générations, à la différence des précédentes, vont plus volontiers en Occident et ne reviennent pas au pays. Tisserand dans un atelier du hameau de Thrikaripur, Kunjikannan témoigne : «Mon fils est parti vivre en Europe, je ne sais même pas dans quel pays. J'ai bien peur de ne jamais le revoir.» À 77 ans, l'homme est désormais l'un des derniers gardiens d'un savoir-faire ancestral : torse nu, penché sur les fils de chaîne d'un métier à tisser ◆

Matjaz Tančič

→ Retour de pêche à Madakkara (au nord de Kannur) : ici on vit des sardines, maquereaux, thons et nombreux crustacés. La grande diversité des prises reflète la richesse des eaux côtières du Kerala.



Ici on préserve les savoirs anciens, face à l'accélération du monde



Photos: Marijuz Tarničić

↑ Dans la région de Kannur se perpétue une tradition de tissage datant du XVI^e siècle, sur des métiers manuels en bois.

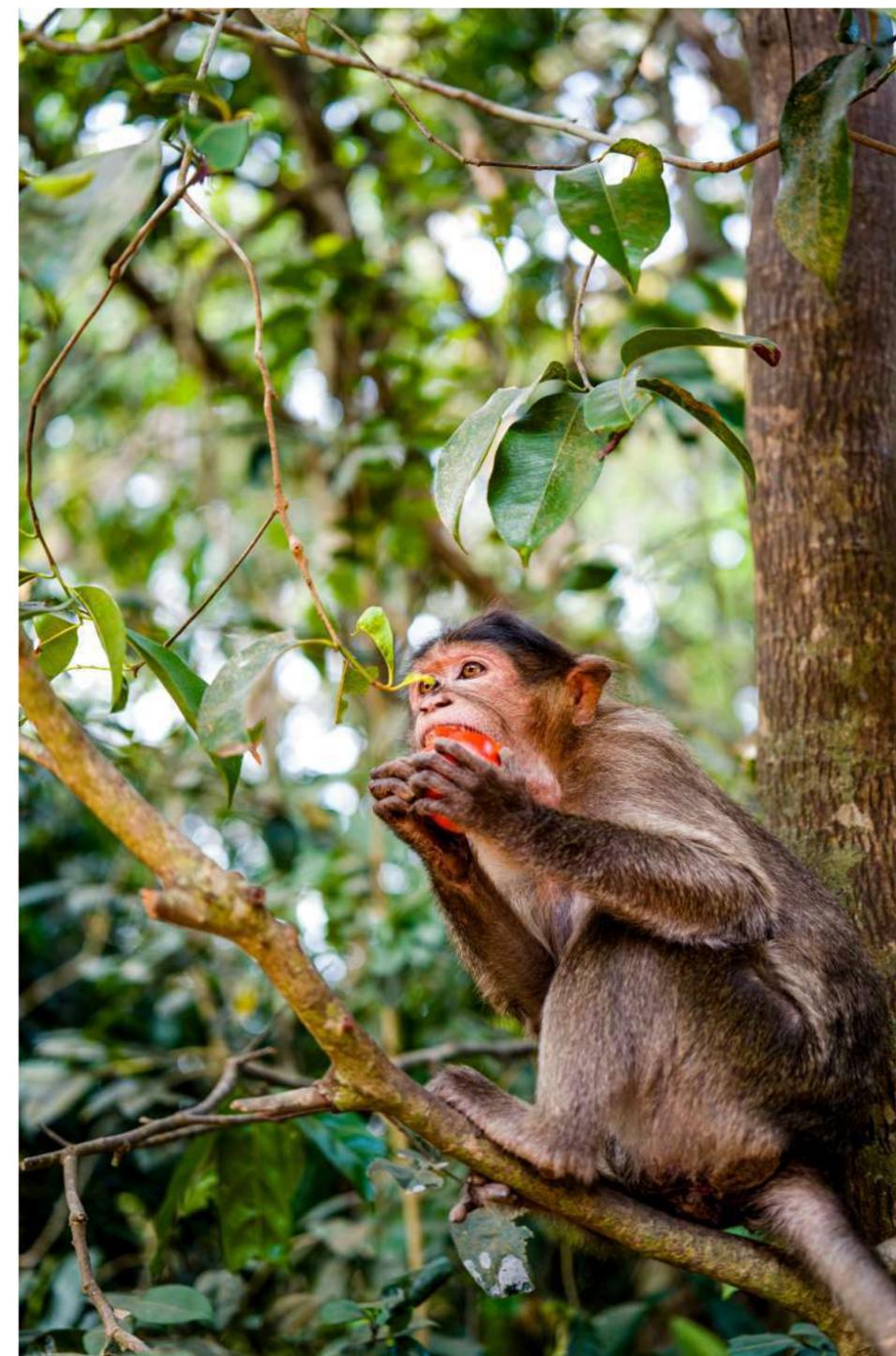
● qu'il doit nouer avec minutie. Autour de lui, dans des cliquetis réguliers, une trentaine de femmes confectionnent les cotonnades, en glissant les fils de trame perpendiculairement entre ces fils de chaîne.

La vie au bord de l'eau s'écoule, paisible, ponctuée par les rituels du Theyyam, un culte hindou spécifique au Kerala. Ces cérémonies incantatoires se déroulent aussi bien devant un temple, que sous un arbre sacré ou dans l'intimité de la maison d'une personne malade. Un initié du village exécute une danse en état de transe, et invite un avatar de Vishnou ou de Shiva à habiter son corps pour exaucer les vœux des fidèles. Auparavant, il a été grîmé durant des heures ; le visage savamment peint à l'aide d'une nervure de cocotier, trempée dans des pigments dilués dans du lait de coco, curcuma pour le jaune, latérite pour l'orange, safran pour le rouge, charbon pour le noir.

Ces eaux calmes recèlent aussi des pièges

Parfois, les dieux se montrent pourtant peu favorables. En 2024, la mousson d'été a duré six mois au lieu de trois. Les averses et les bourrasques ont frappé le littoral jusqu'en décembre, rendant la mer anormalement agitée, tandis que le thermomètre montait à des niveaux trop élevés pour la saison. Altaf Chapri, propriétaire d'un hôtel de charme sur la plage de Nileshtar, une ville de 40000 habitants dans le nord du Kerala, confirme : «*Au cours des vingt dernières années, le climat de la région a vraiment changé et cela m'inquiète beaucoup.*»

Au jour le jour, les riverains ont d'autres préoccupations. Les pythons à queue noire tapis dans la boue par exemple, capables d'avaler une chèvre entière après lui avoir brisé les os en la serrant dans leurs anneaux. Au printemps, les mytiliculteurs prennent ●



↑ Le roi du Kerala, c'est lui ! Endémique du sud de l'Inde, le macaque à bonnet (*Macaca radiata*), ici près de Kasaragod, se nourrit volontiers dans les champs cultivés ou près des habitations, faisant des festins de poubelles.



**Gracieuses péniches,
les «kettuvalam» se laissent
glisser entre rizières vert
tendre et villages assoupis**

→ Autour d'Alappuzha
(Alleppey, sud du Kerala),
cocotiers et rizières
dominent le paysage.
On y cultive aussi le
manioc, la mangue, la
banane et le poivre noir.

• donc leurs précautions, lorsque vient le temps de s'aventurer en barque le long des rives de la lagune pour «cueillir» les coquillages sur des lianes en fibre de coco fixées à des pieux en bois. «Les moules sont une spécialité locale, explique avec gourmandise Suchetha Venugopal, une retraitée de Mahé, ancien comptoir français aux allures de petit port désuet, à l'embouchure d'une rivière où ne reste plus trace du passé colonial. Certains les décortiquent et les font frire à la poêle, avant de les assaisonner de piment, curcuma, sel et poivre. D'autres en font des pickles en les plongeant dans le vinaigre et la saumure. Moi, je les fais cuire à la vapeur dans leur coquille, farcies d'un mélange de farine de riz, épices et lait de coco.»

La noix de coco n'est pas qu'un aliment ici. C'est tout un univers. Les cocotiers, qui ont donné son nom au

Kerala («le pays des cocotiers» en malayalam), sont omniprésents dans les Backwaters, leurs troncs serrés sur les rives laissant entrevoir çà et là des minarets (40 % de la population du Kerala est musulmane, contre une moyenne de 14 % en Inde). Non loin d'un atelier de glace pilée qui fournit la halle aux poissons de Madakkara, un groupe de femmes bêche au pied des arbres. Elles aménagent de petites rigoles circulaires autour de chacun d'entre eux, où seront versés des engrais naturels constitués de bouse

de vache, de restes de poissons, d'os d'animaux réduits en poudre et de sel mélangés à de l'eau. Vanaja, 49 ans, travaille ici six jours par semaine, de 9 heures à 17 heures. À la pause déjeuner, elle partage avec son équipe des *pathiri*, des galettes à base de farine de riz, accompagnées d'un peu de poisson frit et de curry de légumes disposés sur une feuille de bananier, à même le sol. Elle gagne 346 roupies par jour, soit moins de 4 euros.

Les feuilles de cocotier couvrent les toits des maisons. Les coques, elles,

↓ Dans le rituel de Theyyam, pratiqué dans le nord du Kerala, le maquillage utilise des pigments naturels (curcuma, charbon...) choisis pour leurs propriétés spirituelles.

Depuis plus de 1 500 ans, les dévots danseurs communiquent avec les dieux

alimentent, une fois séchées, les feux des cuisines. La fibre qui se trouve entre la peau verte et la noix, appelée coir, sert à tout : on en fait du rembourrage de matelas, des cordages ultrarésistants, mais aussi des meubles, des objets artisanaux de décoration. Au bord de l'eau, Narayanan, 69 ans, passe ses journées à séparer les noix des coques en les brisant sur un piquet métallique. Il achemine ensuite les coques et leur coir en barque jusqu'au village de Mavilakadappuram, sur l'île d'en face. Là-bas, une dizaine d'ouvriers s'active autour d'un engin hors d'âge, qui jouxte une école primaire où sont enseignés le malayalam, l'anglais et l'arabe. Le bruit de la cour de récréation est couvert par celui, assourdissant, de la machine qui avale les coques de coco sur un tapis roulant pour en recracher les fibres à l'autre bout, à l'aide d'une soufflerie •



← Accompagné de percussions hypnotiques, un danseur au costume flamboyant incarne une divinité lors du rituel du Theyyam dans le temple de Muthappan, sur les rives de la rivière Valappattanam.

Photos : Matjaž Tančič

◆ poussiéreuse. Le coir est ensuite rassemblé en bottes de 55 kilos que Parru, 67 ans, hisse sur sa tête pour les transbahuter sur la plateforme d'un camion. «Presque toute ma famille travaille la noix de coco», explique-t-elle. Janaki se fait aider de trois jeunes femmes pour filer le coir entre les paumes des mains et donner naissance à des cordelettes en échelons. Celles-ci sont ensuite liées quatre à quatre pour former un épais cordage, comme celui qu'emploient les éleveurs de moules dans la lagune. La fibre de noix de coco est également utilisée dans la construction navale. Son usage remonterait au X^e siècle avant notre ère, à l'époque où le roi Salomon, selon la Bible, se fournissait ici en teck pour construire le temple de Jérusalem. On trouve encore ce bois noble sur les hauteurs de Nilambur et ses grumes, descendues par voie fluviale jusqu'à Calicut, servent à la fabrication des célèbres *uru* de loisirs, inspirés des caravelles des grands navigateurs de la Renaissance, que de riches armateurs du Moyen Orient achètent pour caboter dans le golfe Persique.

Sur la rive opposée de la lagune, le coir est transformé en cordages. Janaki,

63 ans, a installé un rouet sur une étendue de terre battue aménagée entre les arbres. «Mon mari travaille à la cocoteraie mais cela ne nous suffit pas», explique-t-elle. Janaki se fait aider de trois jeunes femmes pour filer le coir entre les paumes des mains et donner naissance à des cordelettes en échelons. Celles-ci sont ensuite liées quatre à quatre pour former un épais cordage, comme celui qu'emploient les éleveurs de moules dans la lagune. La fibre de noix de coco est également utilisée dans la construction navale. Son usage remonterait au X^e siècle avant notre ère, à l'époque où le roi Salomon, selon la Bible, se fournissait ici en teck pour construire le temple de Jérusalem. On trouve encore ce bois noble sur les hauteurs de Nilambur et ses grumes, descendues par voie fluviale jusqu'à Calicut, servent à la fabrication des célèbres *uru* de loisirs, inspirés des caravelles des grands navigateurs de la Renaissance, que de riches armateurs du Moyen Orient achètent pour caboter dans le golfe Persique.

Grondements de singes et vocalises d'oiseaux

C'est aussi en altitude, entre 500 et 1000 mètres, que pousse encore le poivre noir réputé être le meilleur du monde, dans le district de Wayanad. Le commerce des épices fit la renommée du Malabar. Chinois, Grecs, Romains, Arabes venaient s'approvisionner en poivre, cannelle, cardamome, curcuma, gingembre... Quand le Portugais Vasco de Gama débarqua sur une plage entre Kannur et Kozhikode en 1498, l'agriculture connut un essor considérable sur les pentes des Ghats occidentaux, la chaîne montagneuse qui s'élève par-delà les Backwaters. Plante liane qui s'enroule sur les troncs des arbres, le poivrier y cohabite avec les buissons de caféiers, à l'ombre des aréquiers, le palmier



Matjaz Tancig

↑ Le soir, la terrasse de cet hôtel flottant offre un point de vue idéal pour profiter des paysages des Backwaters, à Nilleshwar.

RETOUR DE TERRAIN



Guillaume Delacroix
Journaliste



Guillaume Delacroix

« Une étonnante petite grand-mère m'a donné une leçon de vie et d'histoire... »

C'est à Thalassery que notre journaliste a rencontré Padma Devaraj, 97 ans. «Après les présentations, elle a commencé à chanter *La Marseillaise*, raconte-t-il. Sa mère, francophone, lui avait appris les paroles. Son père, lui, était policier à Mahé, ex-comptoir français sur la côte de Malabar.» Cette vaillante grand-mère, qui attribue sa longévité au climat agréable, à l'eau de son puits et à sa consommation de bananes, conserve précieusement ses photos de famille. «Elle était fière de me montrer son frère diplomate avec Lord Mountbatten, dernier vice-roi de l'Inde britannique.»

qui produit la noix de bétel. Au coucher du soleil, la forêt exhale des parfums capiteux. Des langurs du Nilgiri, singes au pelage beige et à la tête noire, s'en donnent à cœur joie dans la canopée, leur «won won won» faisant écho aux vocalises des drongos à raquettes, ces grands oiseaux noirs aux reflets métalliques qui passent leur temps à imiter le chant de leurs congénères. Une symphonie envoûtante au «pays de Dieu».

Guillaume Delacroix

Le Kerala, pays de Vishnou

SELON UNE LÉGENDE HINDOUE, CETTE RÉGION FUT CRÉÉE PAR UN AVATAR DE LA DIVINITÉ PROTECTRICE, QUI AURAIT FAÇONNÉ CE KALÉIDOSCOPE DE FORÊTS, DE DOUCES COLLINES ET DE PLAGES DORÉES BAINÉES PAR LA MER DES LAQUEDIVES.

TEXTE : CYRIL GUINET

Anton Jankov / Getty Images - Cartes : Légendes Cartographie

Kozhikode (Calicut) •

Kochi (Cochin) •

Munnar

Thiruvananthapuram (Trivandrum) •

À MUNNAR, UN OCÉAN DE VERDURE

← Son vert tendre tapisse les collines des Ghats occidentaux, chaîne montagneuse qui marque la frontière orientale du Kerala. Le thé, introduit par les Britanniques au XIX^e siècle, fait partie de l'identité de cette région et il a même son musée, à Munnar. Robuste thé noir aux arômes corsés, il est bu nature ou agrémenté d'épices. La région produit aussi du thé vert et du thé blanc.



Kozhikode (Calicut) •

Kochi (Cochin) •

Thiruvananthapuram (Trivandrum) •

UN TOIT D'OR VEILLE SUR LA CAPITALE

← Dédié à Vishnou, le temple de Sree Padmanabhaswamy, édifié au XVII^e siècle à Thiruvananthapuram (Trivandrum), est célèbre pour son opulence, en particulier sa toiture couverte d'or. En 2011, on y a retrouvé, dans des chambres secrètes, un immense trésor de bijoux, pièces d'or et pierres précieuses. Chaque jour à l'aube, l'ouverture de ce lieu sacré se fait au son des instruments traditionnels.



Photos : Matjaz Tamčič



Nileshwar

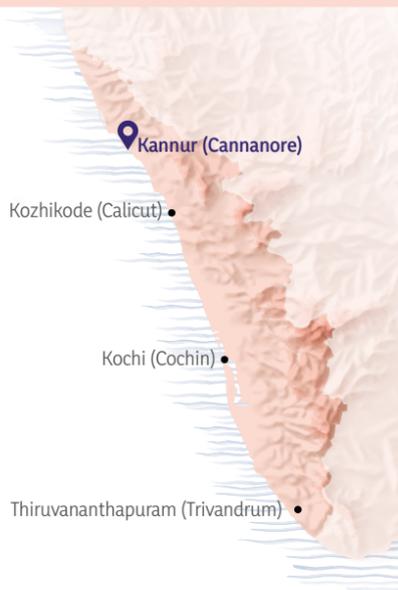
Kozhikode (Calicut)

Kochi (Cochin)

Thiruvananthapuram (Trivandrum)

UN TEMPLE ENTRE LE BIEN ET LE MAL

← Au petit matin, le temple d'Alinkal Sree Bhadrakali, à Nileshwar, dans le nord du Kerala, s'éveille. Dédié à un avatar bienveillant de Kali, déesse associée à la destruction, au temps et à la transformation, ce sanctuaire millénaire abrite aussi une effigie de Narasimha (à g.), mi-homme mi-lion, l'un des nombreux avatars de Vishnou, symbolisant le triomphe du bien sur le mal.



PRÉCIEUSE CÔTE DE MALABAR

→ Sur le sable mordoré de la plage de Payyambalam, à deux kilomètres de Kannur (Cannanore), des adolescentes jouent, leurs rires se mêlant au murmure des vagues. Mais Payyambalam, bien plus qu'un lieu de détente où profiter de la fraîcheur du soir, joue aussi un rôle crucial dans l'écosystème côtier de la région. Ses rivages sablonneux et la végétation environnante accueillent une faune riche, contribuant ainsi à l'équilibre écologique local.





↑ Chaque soir, au crépuscule, Mohammed, employé du centre Harivihar de Kozhikode, purifie les pièces avec des fumigations d'encens boisé.

La terre des gourous

C'EST AU KERALA QUE LES MAÎTRES DU YOGA, UNE PRATIQUE LIÉE À L'AYURVÉDA, LA MÉDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE, ONT FONDÉ DES ÉCOLES RÉPUTÉES DANS TOUT LE PAYS. NOUS LES AVONS RENCONTRÉS.

TEXTE GUILLAUME DELACROIX

Des plages de sable doré bordées de cocotiers à l'infini. Des montagnes luxuriantes où se nichent les plantations d'épices. Un entrelacs de lagunes et de rivières, paradis des oiseaux. Un voyage au Kerala est une invitation à ralentir. Et à s'adonner, de novembre à mars, lorsque les taux d'humidité sont plus raisonnables et les températures plus clémentes, à une pratique en plein air qui fait la renommée de cette région de l'Inde : le yoga.

Cette fameuse discipline, bien connue en Occident, est en Inde associée à l'ayurvéda, médecine traditionnelle s'appuyant sur des rituels d'hygiène de vie, une alimentation saine, souvent végétarienne, afin de purifier corps et esprit. Elle est vraisemblable-

→ Sur la terre craquelée d'une banlieue de la capitale Thiruvananthapuram, un adepte réalise la posture *ganda bherundasana* (sur le menton), une figure de yoga qui requiert une grande force et technique très avancée.

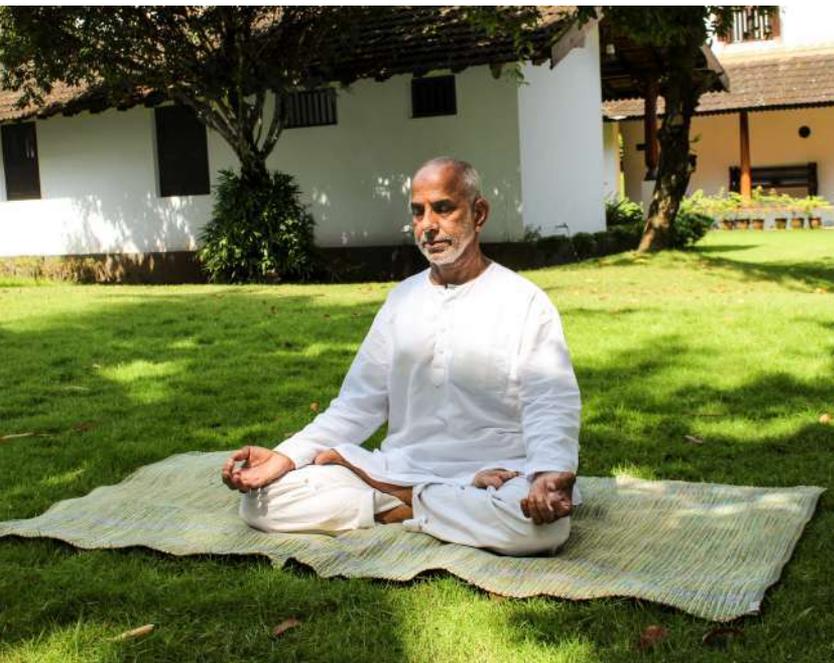
ment apparue il y a cinq millénaires, aux sources du Gange, dans l'Himalaya. Donc dans le nord de l'Inde. Pourtant, au Kerala, elle est particulièrement répandue. Les entreprises l'encouragent pour garder leurs employés en forme. Le matin, des groupes se réunissent pour des séances dans les parcs et sur les plages. Partout, on trouve centres de remise en forme et ashrams consacrés à cette pratique dans son approche la plus authentique, avec des cours de tous niveaux dispensés lors de séjours d'une ou plusieurs semaines par des professeurs expérimentés.

Le cobra, à l'aube et à jeun

«Au départ, il s'agissait d'imiter la nature, en reproduisant les gestuelles animales : les positions du chat, du chameau, du scorpion, du chien, du cobra, du papillon...», explique Sinu Kuriakose, professeur de yoga dans la région de Nileswhar. Elle-même est spécialiste de *hatha yoga*, discipline qui consiste à effectuer des exercices de respiration, avant de prendre les postures traditionnelles, les asanas, puis de pratiquer des étirements et une profonde relaxation. «L'idéal est de pratiquer vers 6 heures, avant le lever du soleil et à jeun», précise-t-elle.

C'est durant l'Antiquité que le yoga et l'ayurvéda ont sans doute fait du Kerala leur terre d'élection. Des peintures représentant des yogis en méditation, dans des postures proches des asanas actuelles, attestent de la diffusion du yoga dans le sud de l'Inde à cette époque. Au fil des siècles, les *ash-tavaidya*, des guérisseurs du Kerala, se sont transmis les savoirs ayurvédiques, ancrant ces pratiques dans la société, ➤





Harivihar Resort

← Bien que retraité, le gourou Gopalji, figure emblématique du yoga au Kerala, continue de rayonner à travers les nombreux élèves qu'il a formés.

◆ malgré les invasions et les colonisations. Certaines des techniques ne se pratiquent d'ailleurs qu'au Kerala. Ainsi, près de Kottayam, dans le Sud, un centre, niché dans un décor paisible de rizières et de palmiers, dispense le *kuti praveshika rasayana*, censé ralentir le processus de vieillissement, et qui voit le patient méditer, isolé dans une hutte sombre pendant trente jours.

Des cliniques ayurvédiques

Dans sa pratique la plus abordable, le yoga imprègne le quotidien des Kéralais. Le gouvernement local en fait la promotion, l'intégrant dans les programmes scolaires. En juin dernier, Veena George, la ministre de la Santé du Kerala a annoncé la création de 10000 clubs spécialisés. Elle espère la formation de 2,5 millions de personnes (sur une population de 39 millions de Kéralais) et voit dans le yoga «un moyen scientifique de développer le bien-être physique, mental et émotionnel de la population, plus

sérieux que les conseils de santé qui circulent sur les réseaux sociaux».

À Kozhikode (Calicut), c'est à l'aube que le gourou Gopiji, successeur de l'illustre Gopalji, une figure emblématique du yoga au Kerala, donne ses cours. Barbe et cheveux blancs, le sexagénaire, pieds nus, vante les mérites du *shavasana*, une posture de relaxation (allongé sur le dos, bras légèrement écartés, paumes tournées vers le ciel). «Cette position élimine la fatigue et favorise le calme spirituel», dit-il. La séance se poursuit avec le *sukhasana*, méditation en position assise, jambes croisées ou repliées sous les fesses, puis des exercices de la nuque et des mouvements des yeux destinés à mettre les sens en éveil. Elle se termine par une série de *pranayama*, des respirations lentes et profondes. «En s'oxygénant, l'esprit s'apaise et se tranquillise, les pensées deviennent plus claires», insiste le gourou.

Outre ses nombreux maîtres de yoga réputés dans le monde entier, le Kerala

est aussi connu pour ses cliniques ayurvédiques. À Chowara, petite ville de pêcheurs du centre du Kerala, le centre Somatheeram a été désigné à quatre reprises meilleur établissement ayurvédique d'Inde. Plus au nord, à Kottakkal, l'Arya Vaidya Sala incarne l'excellence depuis plus d'un siècle. Fondée en 1902, cette institution pionnière est passée d'une modeste clinique à un réseau impressionnant : cinq hôpitaux, quinze succursales, quatre jardins médicaux et un centre de recherche. Elle traite près de 800000 patients par an, venus du monde entier.

La nature compte sans doute pour beaucoup dans le succès de ces pratiques au Kerala. Ici, les forêts tropicales abritent quelque 900 espèces de plantes médicinales. On les utilise

pour des massages traditionnels ayurvédiques. Allongé sur une table en bois, on est massé de la tête aux orteils avec une huile chaude infusée d'herbes médicinales, appliquée à la main ou par tamponnements d'un *kizhi*, une poche de coton renfermant les composants ayurvédiques : herbes, riz, sable...

Dans les montagnes du Wayanad, une pépinière, Syam's Farm, entièrement bio, vend des boutures de ces plantes. Son propriétaire, Sasindran Thekkumthara, 63 ans, décrit avec passion les vertus attribuées à chaque essence : la *Strobilanthes* soigne les fractures, la *Cota tinctoria* le mal de dents et les démangeaisons, l'ase fétide les troubles digestifs... Ici, comme dans chaque village du Kerala, ces savoirs anciens ne sont pas de simples méthodes pour reconnecter le corps à l'esprit dans un monde qui va trop vite. Ils constituent un art de vivre venu du fond des âges. ■

Guillaume Delacroix

guide

Six étapes au Kerala pour se ressourcer

TEXTE GUILLAUME DELACROIX

1 KOZHIKODE, POUR HARMONISER CORPS ET ESPRIT

Grande ville historique de la côte de Malabar, Kozhikode (Calicut) est connue pour ses centres ayurvédiques qui proposent des séjours personnalisés entre soins, détente et exploration sereine des environs. Le soir, la cérémonie de la lumière inclut la lecture de textes hindous. Le Harivihar Wellness Retreat, ancienne demeure royale, propose des retraites d'une à deux semaines en pension complète. La cuisine locale est savoureuse et légère tandis que les livres d'histoire du Kerala invitent à la déconnexion. harivihar.com



DR

2 NILESHWAR, POINT DE DÉPART POUR LES BACKWATERS

La meilleure façon d'explorer les Backwaters et les villages cachés dans les cocoteraies est d'embarquer à bord d'un *kettuvallam*, une péniche traditionnelle transformée en confortable maison flottante (compter environ 40 euros pour une journée entière). Dans le Nord, on échappe à la foule des touristes d'Alappuzha (Alleppey), au Sud. Pour faire une folie, s'offrir une nuit dans le *Lotus Houseboat*, près de Nileshwar. Penser aux crèmes solaires et aux antimoustiques. abchapiretreats.in/ lotus-houseboat/

3 WAYANAD, OÙ ASSISTER À UNE RÉCOLTE ÉPICÉE

Dans le massif des Ghats occidentaux, loin des sentiers battus, des exploitations familiales de poivre et de café ouvrent leurs portes aux voyageurs entre novembre et avril. La plantation After The Rains est un endroit idéal pour assister à ce spectacle, au milieu d'une nature sauvage, avec des panoramas à couper le souffle. Se lever tôt permet d'admirer oiseaux, singes et papillons, lors de promenades sur des sentiers parfois glissants. Prévoir de bonnes chaussures de marche et proscrire les parfums : ils dérangent la faune. aftertherains.in

5 PAYYANUR, POUR S'IMMERGER DANS LA SPIRITUALITÉ HINDOUE

Chaque matin, à 10 heures, les prêtres du temple dédié à Subrahmanya, l'un des trois fils de Shiva, ouvrent l'enceinte sacrée, marquant le début d'un rituel ancestral. Les fidèles reçoivent un peu de lait de vache dans le creux de la main, des fleurs d'ixora, un jasmin orange, pour orner leurs cheveux, et un peu de pâte de bois de santal est appliquée sur leur front. À la fin de la cérémonie, une effigie du dieu, portée avec dévotion, effectue trois tours du temple. Il faut se déchausser à l'entrée du sanctuaire et les hommes doivent impérativement être torse nu.



Paolo / Alamy Stock Photo/ hemis.fr

KAPPAD, LA PLAGE DE VASCO DE GAMA

Sur cette plage du district de Kozhikode, une stèle commémore l'arrivée, en mai 1498, du navigateur portugais sur le rivage du Kerala. Ici, près du joli village de Kappad, des kilomètres de sable s'étirent le long de la mer des Laquedives et donnent, le temps d'une baignade dans une eau autour de 30 °C, l'occasion de méditer sur les prouesses des explorateurs de la Renaissance, partis sur la route des épices. Hors période de mousson (de novembre à avril), la baignade ne présente aucun danger. Les Indiens eux-mêmes ne nagent presque jamais, mais tolèrent le port du maillot de bain, s'il reste décent.

6 L'ÎLE DE VALIYAPARAMBA, OÙ L'ON PÉDALE DANS LA VOLUPTÉ

Pour admirer la beauté fragile des Backwaters, rien de tel que de parcourir à vélo les langues de terre qui séparent l'océan des lagunes. L'une d'elles, Valiyaparamba (30 km de long) est un joyau doté d'un chemin asphalté, ombragé de cocotiers et jalonné de maisons de pêcheurs. Sur ses belles plages désertes, on admire le coucher du soleil. Reliée à la terre ferme par plusieurs ponts, elle est accessible depuis Nileshwar, où hôtels et *kettuvallam* prêtent des vélos pour la journée. Prévoir une provision d'eau.

Ils nous ont aidés pour ce reportage

↳ Spécialiste de l'Inde, **Les Maisons du Voyage** propose des voyages et des circuits accompagnés au Kerala et dans l'ensemble du sous-continent indien. Un conseiller expert de la destination vous guidera dans la conception d'un périple sur mesure. Le circuit Trésors oubliés du nord du Kerala, 11 jours et 9 nuits, est à partir de 2980 €,

incluant vols, pension complète et visites guidées. ↳ Pour préparer votre voyage, l'agence organise des conférences en ligne gratuites. Labellisée ATR (Agir pour un tourisme responsable), elle s'engage à mener son activité dans le respect de l'environnement et des populations. ↳ maisonsduvoyage.com Téléphone : 0156813838