

Sri Lanka

Nelles
Verlag



Le Temple de la Dent • Détente sous les palmiers
Pèlerinage au pic d'Adam

De bons plans de voyage passionnants • Cartographie détaillée • Avec un extra d'histoire et de culture

LISTE DES CARTES

Colombo	62
Centre de la côte ouest	70
Negombo	76/77
Côte sud-ouest	92
Hikkaduwa	100
Galle, Fort	102
Côte sud	112/113
Südostküste	121
Province du centre	134/135
Kandy	137
Montagnes	152/153
District de Ratnapura	170/171
Province du centre-nord	180/181
Mihintale	184
Anuradhapura	186
Polonnaruwa, Site archéologique	205
Polonnaruwa, Quadrilatère sacré	205
Est du Sri Lanka	217
Environs de Trincomalee	224
Nord tamoul	233
Jaffna	236



LÉGENDE

	À ne pas manquer (sur la carte) (dans le texte)	Beruwala (Cité) <i>Alu Vihara</i> (curiosité, monument)	Lieu mentionné dans le texte		Voie rapide
	Très intéressant (sur la carte) (dans le texte)		Aéroport international / aéroport national		Grand itinéraire
	Numéro correspondant dans le texte et sur la carte	Doi That 1802	Sommet (altitude en mètres)		Route principale
	Numéro correspondant dans le texte et plan de ville	Bulutota 872	Col (altitude en mètres)		Route secondaire (en partie revêtue)
	Numéro correspondant dans le texte et plan de détail		Parc national / plage		Autre route, voie carrossable / sentier
	Bâtiment public ou important		Patrimoine mondial (UNESCO)		Chemin de fer
	Hôtel, hébergement		Temple hindouiste / temple bouddhique		Limite de district
	Ambassade / restaurant		Église / mosquée		Distance en kilomètres
	Hôpital / bureau de poste		Office de tourisme / police		Numérotation des routes
	Centre commercial / marché		Site archéologique / grotte		Arrêt d'autobus / parking
			Forteresse / phare		

ACHEVÉ D'IMPRIMÉ : Guide Nelles : Sri Lanka

All rights reserved

© Nelles® Verlag GmbH, 81379 München, Machtlfinger Str. 26 Rgb.

Info@Nelles.com, www.Nelles.com

Édition 2018

ISBN 978-3-86574-393-0

Clauses de licence : la relation d'usage a pour objet les guides touristiques numériques – "Guides Nelles" – édités par Nelles Verlag GmbH. Seuls les clients finaux sont autorisés par Nelles Verlag GmbH à utiliser le "Guide Nelles". Nelles Verlag GmbH leur concède un droit non exclusif et limité d'utiliser le "Guide Nelles". L'utilisateur est autorisé à télécharger une copie numérique du guide qui l'intéresse, à en effectuer une copie électronique à des fins de sauvegarde et, pour autant que Nelles Verlag GmbH en ait assuré la disponibilité, à en réaliser une version imprimée ainsi que deux copies de celle-ci. Toute autre utilisation requiert l'autorisation écrite de Nelles Verlag GmbH. En cas de non-respect de cette clause, l'utilisateur s'engage, indépendamment de toute autre demande de dommages-intérêts, à s'acquitter d'une pénalité conventionnelle pour tout manquement. Nelles Verlag GmbH informe en outre l'utilisateur que des mesures techniques de protection du "Guide Nelles" ont été prises. L'utilisateur n'est pas autorisé à contourner ces mesures de protection sans l'accord de Nelles Verlag GmbH. Il lui est interdit de modifier ou supprimer les indications relatives aux droits d'auteur, les sources ou les mentions de marques citées par Nelles Verlag GmbH.

Exclusion de responsabilité : toutes les informations figurant dans le "Guide Nelles" reposent sur des recherches approfondies menées par les collaborateurs de Nelles Verlag GmbH, elles sont réactualisées et leur véracité vérifiée autant que faire se peut. Malgré la rigueur avec laquelle ces recherches sont menées, il n'est pas exclu que certaines informations d'un "Guide Nelles" ne soient pas ou ne soient plus exactes. Nelles Verlag GmbH ou ses collaborateurs ne sauraient donc être tenus pour responsables en cas de défaut d'exhaustivité ou d'inexactitude des informations figurant dans un "Guide Nelles". Ne saurait en particulier incomber à Nelles Verlag GmbH et à ses collaborateurs la responsabilité de dommages, désagréments ou malentendus, infractions et autres conséquences provenant des informations figurant dans le "Guide Nelles". Cette exclusion de responsabilité ne s'applique toutefois pas aux dommages résultant d'une atteinte à la vie, au corps ou à la santé qui reposeraient sur une violation par négligence de ses obligations par Nelles Verlag GmbH ou sur une violation intentionnelle ou par négligence de ses obligations par un représentant légal ou un auxiliaire d'exécution de Nelles Verlag GmbH. Cette exclusion de responsabilité ne s'applique pas non plus en cas de dommages dus à une violation intentionnelle ou par négligence caractérisée de ses obligations par Nelles Verlag GmbH ou sur une violation intentionnelle ou par négligence caractérisée de ses obligations par un représentant légal ou un auxiliaire d'exécution de Nelles Verlag GmbH.

Nelles Verlag GmbH ne se porte pas garant de la disponibilité de ses prestations.

Les hyperliens et les annonces publicitaires étant des contenus étrangers, la responsabilité de leur exactitude n'incombe pas à Nelles Verlag GmbH, que n'engage aucunement le contenu des sites Internet auxquels ces liens ou annonces renvoient. Nelles Verlag GmbH ne saurait en aucun cas être tenu pour responsable de quelque dommage direct, indirect, spécifique ou autre résultant de l'utilisation de l'un de ces sites Internet.

Liste des cartes	2
Achevé d'imprimé / Légende cartes /	
Responsabilité de l'éditeur.	4

1 THÈMES SPÉCIAUX

Sites incontournables.	12
Invitation au voyage.	13
Aperçu historique	14
Du thé pour le monde	18
Cannelle, cardamome et curry	20
Ayurvédâ.	22
Annonces matrimoniales.	24

2 HISTOIRE ET CULTURE

Géographie	27
Histoire	35
Religion.	51

3 LE CENTRE DE LA CÔTE OUEST

Colombo	61
Mount Lavinia – Kalutara North	68
Kotte	69
Sitavaka	72
Kelaniya	73
Negombo	76
Dambadeniya.	82
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	85-87

4 LA CÔTE SUD-OUEST

Kalutara.	91
Beruwala	93
Bentota	94
Ambalangoda.	96
Hikkaduwa	99
Galle.	100
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	103-105

5 LA CÔTE SUD

Unawatuna	109
Weligama	109
Matara	110
Dondra	111
Tangalle	113
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	115

6 LE SUD-EST

Hambantota	119
Bundala National Park	121
Yala National Park	122
Tissamaharama	126
Kataragama	127
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i>	129

7 KANDY

De Colombo à Kandy	133
Le royaume de Kandy	135
Kandy	136
Le Mahaweli Ganga	143
Matale	145
Kurunegala	146
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i>	146-147

8 LES MONTAGNES

Les montagnes	151
Adam's Peak	153
Les Horton Plains	155
Nuwara Eliya	158
Kotmale / Badulla	161
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i>	164-165

9 RATNAPURA

Ratnapura	169
Sinharaja Forest	170
Uda Walawe National Park	173
Samanalawewa	174
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i>	175

10 LE RAJARATA

Le Rajarata	179
Mihintale	179
Anuradhapura	184
Aukana	196
Yapahuwa	198
Sigiriya	199
Dambulla	201
Polonnaruwa	203
<i>FICHE PRATIQUE: restaurants, curiosités</i>	210-211

11 L'EST

Buttala	215
Lahugala National Park	217

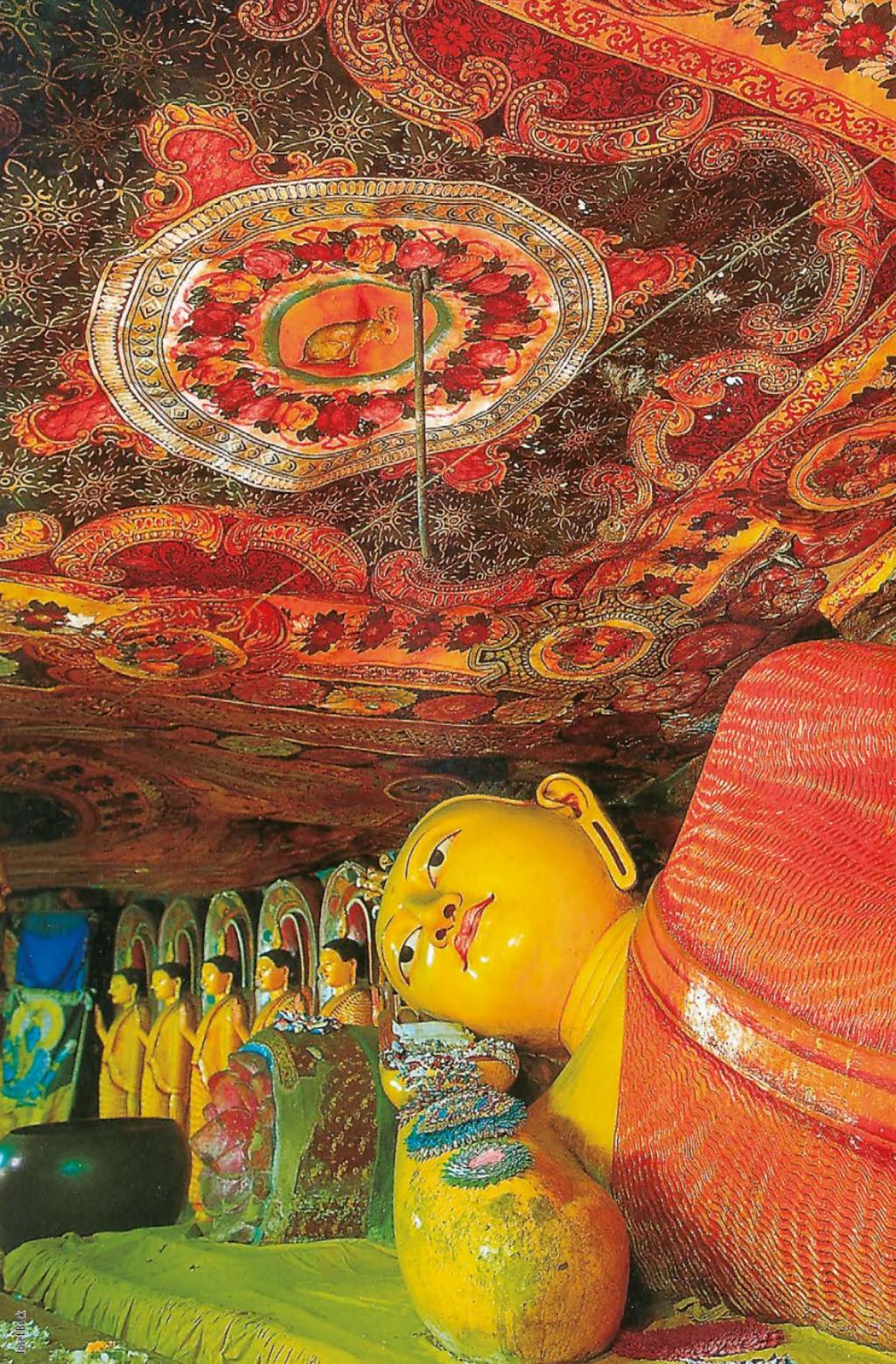
Pottuvil	218
Arugam Bay	219
Gal Oya National Park	221
Batticaloa	222
Trincomalee	223
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	226-227

12 LE NORD TAMOUL

Vavuniya	231
Padawiya	231
Kokkilai / Chundikkulam	232
Mantai	232
Mannar	233
La péninsule de Jaffna	234
Jaffna	237
<i>FICHE PRATIQUE : restaurants, curiosités</i>	239

13 GUIDE PRATIQUE

Préparation du voyage	240
Formalités / Visa / Devises	240
Précautions sanitaires	241
Climat / Saison conseillée / Vêtements	241
Le Sri Lanka en chiffres	242
Se rendre au Sri Lanka	242
En avion	242
En bateau	243
Se déplacer au Sri Lanka	243
En Avions / Trains / Bus	243
En tuk-tuk / En Taxis	244
Voitures de location, motos, permis	244
Réseau routier / Zones interdites	245
Répercussions du tsunami	245
Conseils pratiques	245
Alcool / Alimentation	245
Ayurvédá / Boissons / Coût de la vie	246
Décalage horaire / Électricité	246
Femmes voyageant seules	247
Fêtes, jours fériés et pèlerinages	247
Horaires / Mendicité	247
Prendre des photos / Rabatteurs	248
Savoir-vivre / Shopping	248
Tarifs des visites / Téléphone / Internet	249
Urgences / Vacances actives / Vols à la tire	249
Adresses utiles	250
Ambassades du Sri Lanka	250
Offices de tourisme	250
Lexique	250
Auteurs	251
Index	252
Hébergement	257





Depuis plus de 2 000 ans, le bouddhisme imprègne le Sri Lanka.



A photograph of a tropical sunset. In the foreground, several traditional wooden boats with thatched roofs are silhouetted against the bright horizon. Behind them, several palm trees stand tall, their fronds silhouetted against the sky. The sky is a dramatic mix of orange, yellow, and deep blue, with scattered clouds. A small white bird is perched on the top of one of the palm trees. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

Coucher de soleil sur la plage.

SITES INCONTOURNABLES

Capitale de bord de mer très animée, ★★**Colombo** (p. 61) offre un mélange fascinant de gratte-ciel, hôtels coloniaux, églises, mosquées, kovils hindous et temples bouddhistes.

Le ★★**fort** colonial de **Galle** (p. 100), sur la côte sud, est classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

★★**Kandy** (p. 136), cité royale jusqu'en 1815, figure au patrimoine de l'Unesco. À voir : le temple de la Dent, véritable sanctuaire national, la procession exotique de la ★★**Perahera de Kandy** et le jardin botanique.

★★**Adam's Peak** (p. 153), mont le plus sacré du pays (2 243 m), est un haut lieu de pèlerinage pour les croyants de toutes confessions.

★★**Anuradhapura** (p. 184) et ses trésors archéologiques sont inscrits au patrimoine de l'Unesco. À ne pas manquer : l'arbre sacré Sri Maha Bodhi, les sanctuaires anciens de Ruvaneliseya Dagoba et Thuparama Vatadage.

★★**Sigiriya** (p. 199) : la forteresse rocheuse du parricide Kassapa I^{er} est listée au patrimoine mondial tout comme les grottes voisines du monastère de Dambulla, vieux de 2 000 ans (p. 191).

★★**Polonnaruwa** (p. 203), classée au patrimoine mondial, en impose avec sa citadelle, son Quadrilatère sacré et les imposantes statues du Bouddha du monastère ★★**Gal Vihara**.

★**Negombo** (p. 76) séduit par sa plage de sable de plusieurs km et son port de pêche au charme authentique.

Ci-contre : l'orphelinat des éléphants à Pinnawela.

La côte ouest paradisiaque possède le plus grand nombre de stations balnéaires : ★**Kalutara** (p. 91) avec son temple de Gangatilaka Viharale, ★**Bentota** (p. 94), nichée entre fleuve et mer, ★**Ambalangoda** (p. 96, avec musée des Masques), ★**Hikkaduwa** (p. 99) avec récif de corail et nombreux hôtels.

Sur la côte sud, ★**Unawatuna** (p. 109) et ★**Tangalle** (p. 113) offrent de superbes plages.

Au ★**Yala National Park** (p. 122), vous verrez lors d'un safari en jeep éléphants, buffles, singes et oiseaux.

★**Tissamaharama** (p. 126) fascine avec ses lacs-réservoirs et ses temples médiévaux, à proximité du lieu de pèlerinage de ★**Kataragama** (p. 127).

★**Horton Plains National Park** (p. 155, classé patrimoine mondial), dans les montagnes au centre, près de ★**Nuwara Eliya** (p. 158), la ville la plus haute du pays.

★**Ratnapura** (p. 169), centre des pierres précieuses. Avec sa riche faune et flore, la ★**Sinharaja Forest** (p. 160) est classée au patrimoine mondial.

★**Buduruvagala** (p. 163) avec ses statues sacrées et le ★**bouddha géant de Maligawila** (p. 216) émergent des rizières et de la jungle.

★**Mihintale** (p. 179) : sanctuaire de montagne où fut introduit le bouddhisme au Sri Lanka il y a 2 200 ans.

Les Bouddhas géants d'★**Aukana** (p. 196) et de ★**Sasseruwa** surgissent dans un paysage de rizières millénaires.

Perles de la côte est : ★**Arugam Bay** (p. 219) et ★**Passikudah Beach** (p. 222), près de Batticaloa, deux hauts lieux du surf, ainsi que la ville portuaire de ★**Trincomalee** (p. 223).



Photo : Robert Retimiller

INVITATION AU VOYAGE

Au Sri Lanka, les vagues de l'océan Indien se brisent sur des récifs coralliens, dans des baies de rêve ou sur des plages de sable tropicales, ourlées de palmiers. L'île au sud-est de l'Inde offre 1 330 km de côtes. Amateur de tranquillité, de sports nautiques (kitesurf, plongée ou voile) ou de pêche au large, vous y trouverez votre bonheur. Les uns apprécieront les fêtes sur les plages, d'autres les dîners en bord de mer avec brise légère.

Produits de la mer, fruits exotiques, épices énivrantes – les spécialités culinaires ceylanaises, subtilement apprêtées, sont des cadeaux de la nature. Mais là, au carrefour des cultures de l'Orient et de l'Occident, vous vous régalerez aussi de plats venus du monde entier.

Les trésors d'une culture deux fois millénaire ainsi que les traditions bouddhistes et hindouistes dans toute leur diversité valent à eux seuls le voyage. Vous serez fascinés par l'immensité des cités en ruines, les temples, et assisterez à maintes fêtes et processions hautes

en couleurs. Nombre de personnalités ont honoré le pays de leur visite et l'on y a l'embarras du choix en matière d'hébergement : l'offre va du grand hôtel de luxe aux cabanes rudimentaires de plage au toit de palme.

L'intérieur du pays est un écrin de féérie avec ses jardins tropicaux luxuriants et ses mosaïques de rizières d'un vert tendre. Ce que l'on appelle la "zone sèche" ne manque pas de surprendre : on ne voit pas ici un désert s'étendant à perte de vue mais des terres verdoyantes, cultivées depuis des temps immémoriaux, des lacs, des troupeaux d'éléphants sauvages et le festival coloré de sa faune ornithologique. Le point d'orgue sont les montagnes (2 000 m et plus) dont les routes en lacets se frayent un chemin à travers l'exubérance de la jungle avant de sillonner des plantations de thé parfaitement taillées.

En ces lieux paradisiaques, la tradition millénaire de l'Ayurveda prend tout son sens. "Ayubowan", le salut traditionnel, signifie "Puissiez-vous vivre longtemps". Quel meilleur augure !

APERÇU HISTORIQUE

5000 av. J.-C. et avant, l'île était déjà peuplée à l'âge de pierre. Il n'est pas avéré qu'il s'agissait des ancêtres des Veddas qui seraient les tout premiers habitants du Sri Lanka.

V^e-VI^e s. av. J.-C. Des Cinghalais, venus du nord de l'Inde, s'installent en plusieurs vagues au Sri Lanka et introduisent l'irrigation dans les zones sèches, dans le Nord (Rajarata) d'abord, puis dans le Sud-Ouest (Ruhuna).

À partir du IV^e s. av. J.-C., Anuradhapura devient le centre du pouvoir de la partie nord. Des Indiens du Sud s'installent eux aussi sur l'île. Les relations du Sri Lanka avec ses voisins indiens oscillent entre amitié et hostilité.

250-210 av. J.-C. Sous l'influence du fils de l'empereur indien Ashoka, le roi Devanampiya Tissa se convertit au bouddhisme qui devient religion officielle. Mahavihara, à Anuradhapura, est le tout premier monastère bouddhiste.

161-137 av. J.-C. Le roi Dutthagamani, originaire du Ruhuna, l'emporte sur Elara, un Indien du Sud qui règne sur Rajarata, et unifie pour la première fois les régions du Sri Lanka.

1^{er} s. av. J.-C. Scission entre le bouddhisme Theravada orthodoxe et le bouddhisme Mahayana plus populaire, qui adore des dieux.

89 av. J.-C. Sous Vattagamani Abhaya, des adeptes du bouddhisme Mahayana fondent le monastère d'Abhayagiri à Anuradhapura.

274-301 Le roi Mahasena fait creuser des lacs-réservoirs aujourd'hui en partie réutilisés.

301-328 Sous Sirimeghavanna, la relique de la dent du Bouddha est ramenée d'Inde. Désormais emblème de la royauté, elle est conservée dans des temples dits "de la Dent".

455-473 Le roi Dhatusena passe pour avoir libéré l'île du joug de l'Inde du Sud. Il fait aménager de grands réservoirs d'irrigation.

473-491 Kassapa prend le pouvoir, mais ne réside pas à Anuradhapura ; il fait aménager la forteresse de Sigiriya et y installe sa cour.

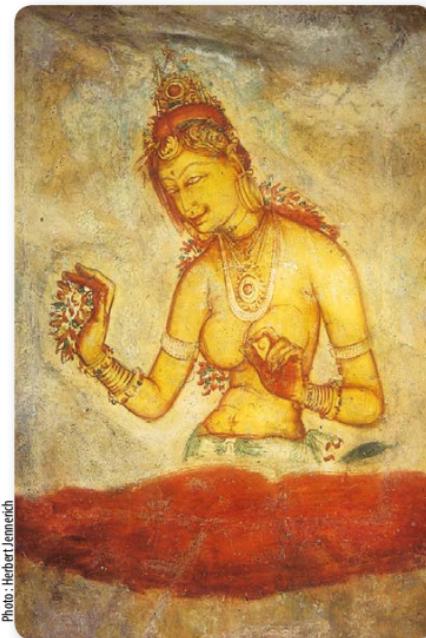
491-508 Mogellana, héritier légitime du trône et demi-frère de Kassapa, reprend le pouvoir grâce à l'aide de mercenaires tamouls. Anuradhapura devient le siège du pouvoir ; les "touristes" de l'époque purent admirer longtemps encore Sigiriya, en partie détruite.

V^e-X^e s. Les Indiens du Sud détruisent Anuradhapura plusieurs fois. Les Sri-Lankais mènent de temps à autre des incursions militaires en Inde du Sud.

À partir du VII^e s., comme en Inde, des navigateurs et marchands musulmans d'Asie Mineure s'installent au Sri Lanka.

985-1055 Les Cholas d'Inde du Sud prennent le pouvoir au Sri Lanka, détruisent Anuradhapura en 993 et capturent le roi Mahinda V qu'ils ramènent en Inde, où il meurt en exil. Ils règnent sur le Sri Lanka depuis Polonnaruwa, leur nouvelle capitale.

1055-1110 Vijayabahu I^{er} s'empare du Sri Lanka depuis le Ruhuna et en chasse les Cholas. Il laisse à Polonnaruwa son statut de capitale.



La forteresse du roi Kassapa I^{er} à Sigiriya est décorée de "demoiselles des nuages".

1153-1186 Parakramabahu I^{er} fait remettre en état les installations d'irrigation endommagées et ériger de très nombreux édifices ; un concile met un terme aux querelles religieuses.

1187-1196 Le roi Nissanka Malla entre dans l'histoire grâce à des édifices et des inscriptions, mais son règne bref sonne le glas de la "civilisation de l'irrigation" dans la zone sèche.

XIII^e-XV^e s. Les assauts des Indiens du Sud détruisent définitivement le réseau d'irrigation. Guerres et épidémies déciment la population. Pour

échapper aux armées ennemis, les survivants se réfugient dans les montagnes. Les rois transfèrent leur capitale dans des endroits de plus en plus difficiles d'accès.

XIV^e-XV^e s. Des empires cinghalais rivaux cherchent à s'emparer du pouvoir.

XVI^e s. Les Portugais colonisent l'île de Ceylan, christianisent la côte ouest, assujettissant le roi de Kotte (près de Colombo).

1593 Le roi Vimaladharma-Suriya élève la ville libre de Kandy au rang de capitale cinghalaise.



Photo : Volkmar E. Jancke

Les plantations de thé du Sri Lanka datent de la colonisation britannique.

1658 Pour contrer les Portugais, le souverain Rajasinha II pactise avec la Compagnie des Indes Orientales hollandaise (VOC) ; les Hollandais établissent leur pouvoir colonial sur la côte.

À partir de 1796, alors que le royaume cinghalais ne se réduit plus qu'aux montagnes, la Grande-Bretagne s'empare de l'ensemble du littoral de l'île qu'elle rebaptise *Ceylan*.

1815 L'armée britannique prend possession du royaume de Kandy ; intégration de Ceylan dans l'Empire britannique.

Jusqu'en 1948, les Britanniques transforment Ceylan, malgré l'opposition de la population, en colonie et y développent la culture du café, puis du thé ; ils font venir de la main d'œuvre tamoule d'Inde du Sud. Possédant de bonnes infrastructures (routes, écoles, administration ou droit de vote), Ceylan fait figure de modèle.

4 février 1948 Indépendance de Ceylan.

1948-1956 Des présidents issus des rangs de l'UNP libéral-démocrate, tel Senanayake, favorisent le secteur agricole.

1956 Le discours nationaliste du Sri Lanka Freedom Party (SLFP) cinghalo-bouddhiste dirigé par S.W.R.D. Bandaranaike (assassiné en 1959 par un moine) en faveur des Cinghalais bouddhistes et contre les Tamouls hindouistes (cause de la future guerre civile), lui permet de remporter les élections.

1960-1977 Sa veuve Sirimavo Bandaranaike met le cap politique à gauche, interrompu par un intermède UNP de cinq ans.

Depuis 1972, Ceylan s'appelle Sri Lanka ("île resplendissante") ; le cinghalais est la langue officielle.

1977-1994 Avec J.R. Jayewardene à sa tête, l'UNP gagne les élections. Reprivatisations ; création de zones de libre-échange et investissements étrangers profitant à l'économie.

À partir de 1983, émeutes anti-tamoules, puis guerre civile suite au conflit linguistique et à la domination cinghalaise. Ni la diplomatie ni l'armée ne viennent à bout des Tigres séparatistes tamouls (LTTE) qui perpètrent des attentats (assassinat en 1991 de Rajiv Ghandi en Inde ; présence sur l'île de 1987 à 1990 de troupes indiennes de maintien de la paix) et prennent le contrôle d'un territoire du Nord.

1993 Le LTTE assassine le président Premadasa.

1994-2004 Chandrika Bandaranaike Kumaratunga (SLFP) marche sur les traces de ses parents et devient présidente. Le SLFP prône une ligne plus dure avec le LTTE – avec qui le Premier ministre UNP Ranil Wickremesinghe signe en 2002 un accord de cessez-le-feu.

2004 tsunami : 35 000 morts et 500 000 sans-abri.

2009 Sous le président M. Rajapakse (SLFP), une offensive militaire met fin à la guerre civile (80 000 morts depuis 1983).

2015 Maithripala Sirisena gagne les élections présidentielles anticipées (par Rajapakse) pour l'UNP. Visite du pape François en janvier. Les crimes de guerre restent impunis.

2017 Les infrastructures touristiques à Jaffna et ses environs sont en grande partie reconstruites.



Mariés hindous.





Photo : Renata Holzbachová

DU THÉ POUR LE MONDE

Les zones montagneuses de Ceylan sont idéales pour la culture du thé (env. 2 040 km²) et, aussi rapidement que les plantations de café s'étaient répandues entre 1823 et 1873, le thé se développa suite à la destruction totale des plantations de cafétiers, victimes de la rouille.

En observant les rangées bien entretenues de jeunes plants dans un jardin de thé, on oublie vite que le théier est un arbre. D'origine chinoise, le plant de *camellia sinensis* pourrait atteindre les 10 m si on laissait faire la nature. Mais les plants cultivés sont, au cours de leur vie (d'env. 100 ans), émondés et rabattus pour qu'ils sépaissent près du sol et que les jeunes pousses soient à la portée des cueilleuses aux doigts habiles. Les plantations de thé exigent un travail intense, on fit venir du sud de l'Inde au XIX^e siècle des centaines de milliers

Ci-dessus : les testeurs contrôlent la qualité du thé. À droite : seules les jeunes pousses sont récoltées (cueilleuse tamoule).

de familles tamoules : les hommes pour la culture, les femmes pour la cueillette.

Plusieurs fois par jour, des groupes de cueilleuses, vêtues de leur saris colorés, partent dans les champs, un sac ou un panier attaché au front par une sangle pendant jusque dans le dos, de longues baguettes droites et fines à la main, un tablier fait d'un vieux sac en plastique souvent noué autour de la taille. Chaque femme se sert de sa baguette pour marquer sa zone de récolte ; elle la pousse devant elle en travaillant. Agile et rapide, elle cueille le bouton et les deux premières feuilles de chaque nouveau plant, et quand ses deux mains sont pleines, elle jette leur contenu dans le sac ou panier sur son dos.

Quand celui-ci est rempli, les femmes se rendent au lieu de collecte, où un contremaître les attend avec une balance. Elles font alors patiemment la queue jusqu'à ce que leur panier ait été vidé, son contenu pesé et la somme due inscrite. Le maigre salaire quotidien d'une cueilleuse de thé représente l'équivalent de 3 kg de riz.

La récolte est directement envoyée à l'une des 700 fabriques de thé du pays. Les feuilles fraîches et vertes à l'extrémité des branches doivent faner et perdre leur eau. Cela prend environ 24 h, mais on peut accélérer le processus en séchant les feuilles sur une grille métallique grâce à une soufflerie. Les feuilles séchées glissent ensuite dans une espèce d'entonnoir et tombent à l'étage inférieur sur un plateau rotatif où elles sont écrasées et finement coupées. Au cours de ce traitement, elles perdent peu à peu leur couleur verte, car le contenu de leurs feuilles commence à s'oxyder. Elles passent alors sur une surface cimentée ou carrelée : la couche de feuilles de thé écrasées de quelques centimètres seulement est aérée par un courant d'air frais humidifié. Cette dernière fermentation, qui dure souvent moins d'une demi-heure, a un effet décisif sur le parfum du thé. Pour atteindre le degré souhaité, il faut alors mettre immédiatement les galettes brun roux dans un séchoir, où elles sont grillées pendant une autre demi-heure à une température de 85° au minimum. Après quoi, le thé noir est prêt.

Puis il faut le trier et l'emballer. Après l'avoir tamisé sur une cribleuse, on le classe en fonction de la qualité. Plus la proportion de feuilles est importante, plus il est parfumé et foncé ; une couleur plus claire indique une plus grande part de tiges. La cribleuse permet de trier le thé selon la grosseur de ses particules : les plus fines sont appelées *Fannings*, puis *Fannings Broken Orange Pekoe*, ensuite *Broken Orange Pekoe* et d'autres qualités. La qualité *Dust* est très fine, mais il ne s'agit pas de déchets. Sombre, le thé est généralement de bonne qualité et grâce à son infusion rapide, il est utilisé en sachets.

Les théiers nécessitent une hygrométrie régulière – au moins 1 250 mm d'eau par an – et résistent mal au gel. Ces conditions sont réunies dans le Sud-Ouest, notamment en altitude, mais le goût du thé varie d'une région à l'autre.



Photo : Josef Fleck

Au Sri Lanka, on distingue trois grandes zones de production classées en fonction de leur altitude : le thé de haute altitude (40 % de la superficie), produit à plus de 1 200 m, le thé de moyenne alt. (25 %), produit à 600-1 200 m, et celui de basse alt. (35 %), en-dessous de 600 m qui pousse encore près de la mer. Le thé pousse plus vite dans les contrées humides et en basse alt., et plus lentement sur les hauteurs, plus sèches. La fréquence des récoltes dépend donc de l'altitude et du climat ; dans les plaines, on le récolte tous les 5 à 7 jours, sur les hauteurs, tous les 9 à 12 jours. Les thés à pousse lente ont un meilleur arôme et se vendent plus cher à Colombo.

Le Sri Lanka produit chaque année 340 000 tonnes de thé dont 90 % sont exportées. Il compte parmi les quatre pays exportateurs de thé du monde, avec l'Inde, la Chine et le Kenya. Le secteur emploie 6 millions de pers. au Sri Lanka et représente 20 % du volume des exportations. Le principal client est la Fédération de Russie qui achète plus de 50 % de la production.

CANNELLE, CARDAMOME ET CURRY

Le Sri Lanka a offert au monde deux épices : la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*) et la cardamome (*Elettaria cardamomum*). Quand les Portugais arrivèrent à Ceylan en 1505, ils se rendirent vite compte que les forêts côtières chaudes et humides renfermaient un trésor, le cannelier sauvage, dont l'écorce possède un parfum exceptionnellement raffiné. Au XVI^e s., les Portugais avaient le monopole du commerce de la cannelle, mais la Compagnie des Indes hollandaise s'assura le monopole de l'exportation de cette épice en 1636. La Grande-Bretagne s'en empara en 1796, et le conserva jusqu'en 1832. En 1668, les Hollandais parvinrent à cultiver la cannelle dans des plantations de la côte ouest, les *caneel landen*.

Écorcer la cannelle est un art et les *chaliyas*, membres de la caste des écorceurs de cannelle, se considèrent donc comme des artistes. Quand l'écorce est sèche après un double processus de fermentation, elle s'enroule sur elle-même ; les *chaliyas* glissent alors avec dextérité ces longs et étroits rouleaux l'un dans l'autre, pour qu'ils prennent moins de place et ne se brisent pas pendant le transport. Appelés *quills*, ces rouleaux d'écorce de plus d'1 m de long sont réunis en fagots ; ce sont eux qui se vendent le plus cher, bien que même les rouleaux cassés, appelés *quillings*, ou les moins précieux, produits à partir de rameilles tordues, les *featheringings*, et les *chips* (copeaux) trouvent aussi preneur, à un prix inférieur bien entendu. On utilise en outre les copeaux pour faire de l'huile de cannelle, un produit haut de gamme.

Les Sri-Lankais utilisent la cardamome pour leur propre consommation, seulement 5 à 10 % de la production est exportée. Dans les pays arabes, on en met dans le café, au Cachemire,

À droite : noix de muscade fraîche. Les épices tropicales se vendaient jadis à prix d'or en Europe.

dans le thé, en Europe, dans la pâtisserie. Presque toutes les poudres de curry contiennent de la cardamome ; dans un plat où il y a beaucoup d'ail, elle neutraliserait son odeur. La cardamome pousse à l'état sauvage dans les régions de montagne et se plaît à une altitude comprise entre 900 et 1 500 m. Les forêts d'origine du Sri Lanka leur offrent donc un milieu idéal. Cette plante, qui appartient à la même famille que le gingembre, a besoin de beaucoup d'ombre, et pousse dans les sous-bois. On plante donc la cardamome dans les forêts ou à la lisière ombrée des plantations de thé, où elle est accessible toute l'année et où on peut la récolter sans peine. Les Knuckles et la région de la forêt de Sinharaja sont des endroits où la culture de la cardamome atteint de hauts rendements.

Cette plante plus haute qu'un homme a de longues feuilles étroites. Ses grappes de fleurs blanches veinées de violet, qui rappellent de petites orchidées, poussent au pied des tiges. Elles donnent des fruits – des capsules à trois loges d'1-2 cm de long contenant des graines noires au parfum suave et camphré. On les cueille, les fait sécher, et quelquefois on les mouït avant de les vendre sur les marchés.

Le curry – un mélange varié

Le mot "curry" peut autant prêter à confusion que les arômes de l'échoppe d'un vendeur d'épices. Le curry n'est pas le produit d'une seule plante, mais un mélange d'épices qui peut changer selon les goûts et l'humeur d'un chef ou d'une ménagère et contient souvent de la cannelle ou de la cardamome.

Ce mélange constitue l'ingrédient principal des plats appelés "curries" qui accompagnent généralement un grand plat de riz, pièce maîtresse de n'importe quel repas au Sri Lanka. Il y a une cuiller dans chaque récipient, pour que chacun puisse se servir la quantité voulue de chaque curry, qu'il dépose sur une



Photo : Peter Hingley

montagne de riz. Vous remarquerez qu'il n'y a pas d'autre ustensile. Car vous avez tout ce qu'il vous faut sur vous : ici, on utilise la main droite pour mélanger le riz et le curry et les porter à la bouche.

La recette suivante est idéale pour les plats à base de poisson et de volaille :
 80 g de coriandre,
 50 g de graines de fenouil,
 30 g de cumin,
 10 clous de girofle,
 10 gousses de cardamome,
 1 bâtonnet de cannelle (env. 3 cm),
 5 feuilles de laurier (au Sri Lanka, on utilise les "feuilles à curry", plus fines),
 50 g de riz,
 2 cuillers à café de grains de moutarde,
 20 g de poivre,
 20 g de poudre de piment,
 1 cuiller à café de curcuma donne au curry sa couleur caractéristique.

Dans une poêle, sans huile, faites griller tous les ingrédients sauf le piment et le curcuma. Mélangez bien le résultat obtenu, encore chaud, au piment et au curcuma, et broyez le tout très finement dans un moulin à café.

L'incontournable noix de coco

Les Sri Lankais consomment beaucoup de noix de coco. Dans chaque cuisine, il y a une râpe spéciale à manivelle avec laquelle on extrait la pulpe blanche de la noix. Si vous craignez les curries trop forts, saupoudrez-les de noix de coco fraîche (servie sur demande avec les curries au resto) pour couper la force du piment. On utilise la noix de coco râpée dans de nombreux curries, et le lait épais, issu de la pulpe, y ajoute une saveur douce et exotique. Pour obtenir le lait, il faut râper la noix de coco avec un peu d'eau, puis la passer dans un chinois. On utilise aussi pour la cuire l'eau claire qui est naturellement à l'intérieur de la noix.

L'huile de noix de coco a plusieurs usages : pour frire ou cuisiner mais aussi pour les soins capillaires et corporels, sans compter les milliers de lampes à huile qui brûlent dans les temples et les autels domestiques du Sri Lanka.

AYURVÉDA

Les origines de l'Ayurveda, médecine indienne traditionnelle basée sur la "connaissance de la vie, de la naissance à la mort", remontent à des millénaires. La médecine ayurvédique est essentiellement pratiquée au Sri Lanka et en Inde par des praticiens agréés, ayant suivi une formation de cinq à six ans. À l'inverse de la médecine occidentale, l'Ayurveda ne se préoccupe pas en premier lieu de soigner la maladie, mais la personne dans son ensemble, considérée comme partie intégrante de l'univers : un être sain vit ainsi en accord avec lui-même et son environnement. Le but de la médecine ayurvédique est de parvenir à l'équilibre personnel, l'harmonie entre l"être" et l'univers.

Lorsque l'on entend le terme "Ayurveda", on pense spontanément aux cures de bien-être : un patient profite des bienfaits d'un bain de fleurs odorant, d'un massage exécuté par des mains douces, à l'aide d'huiles exotiques et parfumées. On s'octroie un peu de détente pour fuir le stress du quotidien et se ressourcer. L'Ayurveda propose d'innombrables cures de ce type, plus bénéfiques les unes que les autres. Les brochures vantant les mérites de cette médecine douce se contentent généralement de présenter ces soins, souvent dans un cadre aussi exotique que raffiné : coulée d'huile sur le front, massage simultané par deux masseurs, bains parfumés aux fleurs tropicales. Au Sri Lanka, qui jouit d'une longue tradition touristique, tout hôtel digne de ce nom propose désormais de tels soins ayurvédiques, permettant aux visiteurs étrangers de se familiariser avec la culture locale dans le respect de la tradition. Si ces soins apportent indéniablement des bienfaits, ils se limitent cependant essentiellement à des cures de bien-être. Lors d'une cure ayurvédique

sérieuse, les soins exotiques de bien-être ne représentent qu'une petite partie du traitement thérapeutique qui, pour être efficace, devra au moins durer trois semaines.

Pour le vacancier arrivant au Sri Lanka, il est donc essentiel de se demander s'il désire se faire choyer, dorloter grâce à l'Ayurveda (ce qui ne pourra se révéler que bénéfique !) ou s'il préfère entreprendre une véritable cure *Panchakarma*, la forme la plus intense, mais également la plus fatigante, voire éprouvante, des soins ayurvédiques. On choisira l'hôtel en fonction de la réponse : établissement touristique ou centre de cure (baptisé *resort*). Ces centres de cure sont généralement de petite taille, afin que l'on s'y retrouve facilement, et situés dans des contrées enchanteresses. Une véritable cure de purification et de régénération suppose que l'on se soumette à un règlement des plus stricts : les bains de mer sont ainsi déconseillés, il est impératif de renoncer à l'alcool et au tabac, et il est quasiment impossible d'entreprendre la moindre visite ou excursion, tout effort devant être évité.

La médecine ayurvédique part du principe que de nombreuses maladies, mais aussi un simple mal-être indéfini ou malaise intérieur, reposent sur une disharmonie des *doshas* (énergies vitales). Il s'agit donc, autant pour les malades que pour les bien-portants, de rétablir l'équilibre. On distingue trois *doshas* : le *vata* détermine les mouvements du corps et de l'esprit et le fonctionnement des sens. Le *pitta* est responsable des changements, du métabolisme, de la digestion et de l'intelligence. Enfin, le *kapha* conditionne la structure, la croissance et la force, ainsi que le système immunitaire.

Après un examen approfondi et un questionnaire détaillé, le médecin ayurvédique est en mesure d'évaluer la nature du *dosha* dominant chez son patient, s'il appartient au type *vata*, *pitta* ou *kapha*. Cette connaissance est essen-

À droite : soins ayurvédiques au Resort Amaya Lake de Dambulla.



Photo : Amaya Resorts & Spas

tielle à l'élaboration de la cure Panchakarma qui se déroule en trois phases :

Les traitements préliminaires ont pour but d'"affaiblir" les toxines dont le corps va se débarrasser durant la phase principale de la cure. Pour ce faire, on utilise principalement des huiles médicinales. L'huile est bue, appliquée en massage sur tout le corps (*Abhyanga*), versée en filet tiède sur le front (*Shirodhara*) etc.. On respire ensuite abondamment afin d'éliminer un maximum de toxines par la peau.

Panchakarma signifie littéralement "cinq actions", qui consistent en cinq moyens thérapeutiques qui permettent au corps de se nettoyer radicalement de ses toxines : *Vamana* désigne ainsi le vomissement, *Virechana* la purgation, *Basti* les différents lavements à base de décoctions d'herbes ou d'huiles, *Nasya* le nettoyage nasal et *Rakta Moksha* l'application de sanguines ou la saignée de sang toxique. Cette phase de la cure, le véritable Panchakarma, apparaît donc assez éprouvante, même si de nombreux patients ressentent dès lors un ef-

fet positif sur leur organisme. Beaucoup éprouvent un sentiment de légèreté, se sentent libérés de douleurs anciennes, la peau de tout le corps apparaît rafferme, radoucie.

Durant la troisième phase, il s'agit de redonner des forces au corps affaibli. Lors de cette cure de régénération et de réjuvénation baptisée *Rasayana*, la nourriture – légère et adaptée à chaque type de dosha – joue un rôle essentiel, au même titre que le yoga, la danse et la musique. Ceci permet de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Prendre un peu de recul sur son quotidien avant la cure – lors d'un petit circuit au Sri-Lanka par exemple – permet d'en augmenter considérablement les effets, de même que suivre les conseils du médecin ayurvédique après son retour à la maison.

Les centres de soins Ayurvédha proposent des cures toute l'année, même si la période des moussons (mai-juin) est considérée comme idéale pour un traitement. Autre avantage pour votre porte-monnaie, c'est la basse saison !

ANNONCES MATRIMONIALES

Le dimanche, les journaux du Sri Lanka sont particulièrement épais et amusants. Dans la partie culturelle du magazine *Sunday Observer*, les *marriage proposals* – petites annonces matrimoniales – reflètent l'état de la société sri-lankaise, à mi-chemin entre tradition et modernité.

Qui passe ces petites annonces ? Généralement des parents qui veulent trouver un conjoint pour leur fille ou leur fils, mais quelquefois ce sont d'autres membres de la famille qui se lancent dans cette recherche : frères, sœurs, tantes ou grands-mères.

Le choix du partenaire et le mariage sont extrêmement importants pour toute la famille qui n'attend pas que le hasard décide de l'amour entre deux jeunes gens. Pour s'unir, il faut que tous les éléments essentiels à la création d'un nouveau couple correspondent : éducation, lieu de résidence, caste, position sociale, horoscope et autres contingences – chaque famille ayant ses propres exigences.

Alors, comment les gens qui passent de telles annonces se présentent-ils, eux et leur famille ? La plupart mentionnent leur caste, bien que de nombreuses annonces précisent que la caste du futur partenaire est sans importance. Cette information indiquera aussi auquel des innombrables groupes ethniques appartient la famille du candidat : les castes cinghalaises comprennent les *Govigama*, *Karava*, *Salagama*, *Durava*, *Vishvakula* et *Radala*, la plus haute caste tamoule étant celle des *Vellala*.

Ces catégories se nuancent en fonction de la religion pratiquée ; les annonces précisent donc *parents Vellala catholiques romains*, appartenant à la plus haute caste des propriétaires terriens tamouls ; *mère Govigama bouddhiste*,

À droite : une bonne éducation donne plus de valeur à la fiancée – c'est d'autant plus important que la dot est faible.

mère de la caste des propriétaires terriens cinghalais et bouddhiste de surcroît ; *mère Karava catholique*, mère de religion catholique appartenant à la caste des pêcheurs cinghalais.

Si une famille n'attache pas d'importance à la caste, elle mentionne simplement *parents anglicans Tamouls*, indiquant le groupe ethnique, mais pas la caste. Une petite annonce de *parents Govigama/Vellala* signifie que la promise est née d'un mariage mixte entre un Cinghalais et une Tamoule. Les Maures, Malais et Burghers peuvent se décrire d'une manière plus concise : le système des castes ne s'applique pas à eux, la religion pratiquée va généralement de soi. Les parents aiment mentionner leur lieu de résidence. Serait-il important pour eux de garder leurs enfants à proximité ? Le niveau d'instruction de celui ou celle qui passe l'annonce semble révéler certaines exigences et être donc un indice de compatibilité entre les familles : *Frère d'un ingénieur maure de Ceylan cherche...* La liste des biens et des richesses peut aussi guider la recherche: *Govigama Catholic wealthy Colombo 7 business parents* (riches parents cinghalais et catholiques, propriétaires terriens, travaillant dans les affaires et vivant à Colombo 7, Cinnamon Gardens) met l'accent sur le quartier, le plus huppé de la capitale, la richesse et le sens des affaires.

Quant à la description de la future, on a presque toujours droit à sa taille, à son âge, ainsi qu'à son signe du zodiaque. On n'en dit pas trop sur son apparence, mentionnant plutôt son goût du foyer, son éducation, ses diplômes, sa profession, et son salaire ou sa dot. Ces deux derniers sont très explicites: salaire 6 500, dot 5 *lakhs* en liquide et 15 *lakhs* en biens (1 *lakh* = 100 000 roupies) ; ou bien, une fortune en investissements, voiture, appartement meublé, propriétés ; ou encore, revenu mensuel locatif de 15 000 ; la dot peut comprendre de l'argent liquide, une propriété et des bijoux pour plus d'un million. Si la dot



Photo : Robert Retimüller

n'est pas mentionnée, c'est que la candidate a un emploi bien rémunéré et sûr, une bonne formation ou qu'elle a au moins fréquenté une école réputée.

Que demande-t-on en contrepartie aux futurs fiancés ? La description physique n'est jamais mentionnée, mais souvent la tranche d'âge désirée. De nombreuses demandes de non-fumeurs et surtout de non-buveurs reflètent le fait que le Sri Lanka est un gros consommateur d'alcool. Ici aussi, les médecins et autres ingénieurs sont très appréciés, tout comme les comptables. Si une fille a fait des études universitaires, on en attendra autant du fiancé. En outre, un horoscope est presque toujours exigé.

Qui sont donc ces hommes à la recherche d'une femme ? Les annonces les plus nombreuses sont passées pour des Sri-Lankais vivant à l'étranger, souvent dans des pays du Commonwealth. Ils souhaitent une femme courageuse, peu de jeunes filles du Sri Lanka ayant eu l'occasion de voyager en Europe, en Australie ou aux États-Unis et se marier

dans un pays étranger exigeant un certain courage. Cependant, un Sri-Lankais vivant dans un pays riche et industrialisé ressemble à un prince de conte de fées, et est considéré comme un bon parti. Si un homme cherche une femme sans vivre pour autant à l'étranger, le fait d'avoir des frères ou sœurs à l'étranger le valorisera ; on trouve donc souvent des annonces de ce type : *...Parents cherchent partenaire bien éduquée pour deuxième fils. Deux frères en Australie.* On peut ainsi espérer une bru instruite, apportant une bonne dot ! Une promise, pour constituer un bon parti, se doit d'être jolie, sans travail, pieuse.

On peut aussi souvent lire la mention *caste / dot : sans importance*. Autre élément capital : le signe zodiacal. Une autre clause incontournable qui n'est cependant pas stipulée, puisque supposée, est la virginité de la fiancée.

Ces annonces sont passées sous chiffre. Et comme la plupart des annonceurs veulent tout connaître tout de suite sur le/la promis(e), ils terminent par : *tous détails dans première lettre.*



Photo : Kevin Aitken (Silversea Online)

GÉOGRAPHIE

Une plage de sable blanc bordée de palmiers verts et d'une mer bleu azur : pour beaucoup, le Sri Lanka est associé à cette image de paradis tropical. Mais s'il est vrai que cette île compte 1 330 km de côtes et qu'une bande de sable court sur la presque totalité de sa circonférence, l'intérieur du pays plus verdoyant enchantera aussi les visiteurs avec des paysages tropicaux fabuleux, des plaines et des montagnes à la flore luxuriante et à la faune exceptionnelle.

Plus proche de l'Équateur que de l'Inde, l'île du Sri Lanka – qui ne se trouve qu'à 30 km au sud-est de l'Inde – couvre 65 000 km². Elle ressemble à une gemme gigantesque taillée en forme de larme. En superficie, elle est plus petite que la république d'Irlande. Elle est longue de 430 km du nord au sud, et large de 225 km d'est en ouest. L'Équateur traverse l'océan Indien à 650 km plus au sud ; au-delà, jusqu'à l'Antarctique, il n'y a plus que la mer.

L'épicentre du séisme sous-marin responsable du tsunami – phénomène très rare au Sri Lanka (cf. p. 245) – du 26.12.2004 qui a traversé l'océan Indien avant de déferler sur les parties basses des côtes est et sud de l'île, a été localisé à plus de 1 500 km de là.

Vent de sud-ouest amène la pluie

Deux vents déterminent les saisons au Sri Lanka : la mousson du sud-ouest qui, entre mai et septembre, traverse sans rencontrer d'obstacles l'océan Indien, tandis que de novembre à mars la mousson du nord-est balaie le golfe du Bengale délimité par les terres.

Au début de la mousson, le côté de l'île exposé au vent reçoit pendant un mois environ de fortes précipitations, qui diminuent ensuite progressivement. La mousson du sud-ouest dure plus

Ci-contre : véritable paradis, les fonds marins font le bonheur des plongeurs.

longtemps que celle du nord-est, et ses pluies sont plus importantes. Ensuite, lorsque le vent change de direction, en mars / avril et en octobre / novembre, le climat reste relativement stable.

De même que les agriculteurs et les pêcheurs suivent le rythme des saisons, les flux touristiques sont eux aussi fonction de la mousson : la haute saison se situe pour les côtes sud et ouest à la période calme entre novembre et avril, pour la côte est entre mars et octobre. Certains touristes préfèrent voyager hors saison, et pas uniquement à cause des prix plus bas : il fait chaud en permanence et les jours de pluie persistante plutôt rares ; aux violentes averses succède bien vite un beau soleil. Le ciel nuageux tempère la chaleur de ce dernier sans en arrêter les rayons. Malheureusement, la mer est souvent trop agitée sur la côte exposée à la mousson pour qu'on puisse y nager. Les plus grands hôtels ont trouvé la parade : pourquoi affronter les dangers d'une mer déchaînée si l'on peut nager dans une piscine en toute quiétude ?

Dans le sud-ouest de l'île, des plages idéales pour la baignade se succèdent sans interruption, formant un quart de cercle qui s'étend de la péninsule de Kalpitiya (centre de la côte ouest) à Hambantota (centre de la côte sud). Entre ces deux villes, des centaines d'hôtels s'égrènent comme un chapelet coloré, allant de la modeste pension de plage à l'hôtel cinq étoiles. Les hôtels balnéaires abondent sur la côte ouest et sud. De hauts lieux touristiques tels Negombo, Beruwala, Bentota et Hikkaduwa sont à moins de 3 h du seul (pour l'instant) aéroport international à Katunayake. Dans les autres stations, les hôtels sont regroupés ou alors isolés, en particulier dans le Sud, où la côte variée alterne rochers et criques. Ils sont aussi aisément accessibles depuis l'ouverture de la Southern Expressway en 2011.

C'est le sud-ouest du Sri Lanka qui reçoit les plus fortes pluies, non seulement parce que la mousson du sud-