



Okinawa, voyage dans l'île aux centenaires.

Cet été, me voici partie avec Chéri et Junior pour Okinawa, en quête du secret de longévité des Okinawaïens. C'est parti pour un voyage dans le temps et l'histoire de ce territoire stratégique.

Okinawa: Hawaï, USA ou Japon ?

Un peu des trois, mon capitaine.

Ruines du château de Nakijin



Hawaï, à cause de la **nonchalance** des habitants, de **l'ananas** omniprésent dans les assiettes, des paysages d'île tropicale. **USA**, à cause de la présence **militaire** américaine toujours importante dans l'île principale et de l'influence de la nourriture **Tex-Mex** comme le taco rice ou Blue Seal, le roi de la crème glacée à Okinawa. **Et Japon**, bien sûr, avec les vestiges des **châteaux des samouraïs**, les **maisons** traditionnelles en bois et **papier de riz**, les restaurants de **sushis**, yakitoris ou kaisekis.



Distributeur de glaces!

Okinawa: faune, flore et espaces naturels

D'après Junior qui est un plongeur sous-marin de bon niveau, l'île de **Kumejima** à Okinawa est l'**un des plus beaux sites de plongée** qu'il connaisse. En **snorkeling**, c'est pas mal aussi, beaucoup de poissons très colorés, avec certaines espèces endémiques. La **plage de Eef à Kumejima** est magnifique, encore très sauvage, **sable blanc**, eau **transparente**... Le grand aquarium d'Okinawa vaut vraiment la visite, avec ses **requins baleines** ! Les espaces non urbains à Okinawa sont recouverts d'une jungle épaisse, qui abrite un bon paquet d'animaux moyennement sympathiques ou venimeux. Attention donc pour les balades. Pour la flore, plein de **fleurs tropicales** magnifiques, des champs de **canne à sucre**, et aussi **d'ananas** partout, c'est le fruit emblématique d'Okinawa.



Champs d'ananas

Okinawa: meurtrissures de l'histoire

Avant 1879, les îles Ryukyu, ancien nom chinois de l'archipel d'Okinawa, étaient un territoire **chinois** qui vivait principalement du commerce. **Ensuite** les îles sont devenues un **territoire japonais**. La situation géographique des îles sur le trajet des typhons entre les Philippines et le Nord de la Chine et du Japon rend Okinawa particulièrement vulnérable, à raison de **2 typhons par mois en moyenne**.



Mémorial pour la paix

Okinawa est aussi célèbre pour avoir été le théâtre de **batailles** particulièrement meurtrières pendant la **seconde guerre mondiale** et de suicides en masse de ses habitants **kamikazes**. La visite des **souterrains de l'ancien QG de la marine impériale japonaise** est à ce titre très impressionnante.



Dans le souterrain de l'ancien QG de la marine impériale

L'île est restée **territoire américain jusqu'en 1972** et a servi de base arrière américaine pendant la guerre du Vietnam. Okinawa reste **stratégique** pour les opérations militaires américaines en mer de Chine et pour la surveillance de la Corée du Nord. La fermeture de l'immense base américaine n'est pas à l'ordre du jour. Attention pour les fêtards, les citoyens américains ne relèvent pas de la justice japonaise pour toute exaction commise à Okinawa. **Évitez les bars à GIs lourdement alcoolisés.**



American Village

Okinawa: à voir

Nous avons combiné la visite de **deux îles**: l'île principale et aussi Kumejima. **L'île principale est très urbanisée**, visitez donc le centre-ville de Naha avec la rue Kokusai, le château Shurijo presque entièrement restauré, le parc Shikinaen et l'ancien QG de la marine impériale.



Un shisa du château de Shurijo

Au sud de l'île, le **musée de la guerre** et le **mémorial pour la paix** sont à voir, ainsi que les **grottes de Gyokusendo**.



Grotte de Gyokusendo

Au centre de l'île, la **maison traditionnelle Nakamura** vaut le détour, passez aussi à l'**American**

Village à Chatan pour ses bars, restaurants et boutiques de souvenirs. Le PineApple Park n'est pas une étape nécessaire, sauf si vous avez des enfants en bas âge et que vous êtes fan de l'ananas sous toutes ses formes : en glace, en gâteau, en chips, en vin, en T-shirt, boucles d'oreilles, tongs etc.



L'aquarium et les requins baleines

L'aquarium Churami du Nord de l'île est un incontournable, c'est l'un des plus beaux du monde. Vous pourrez y voir des requins baleines !

Kumejima est une très petite île, vous en faites le tour en une demi-journée de voiture. Vous pouvez visiter les **sites** naturels, falaises et paysages au bord de mer, la maison traditionnelle de Uezu , le **musée** de la soie Tsmugi, les rochers tatami. Kumejima est surtout idéale pour la **plage** et les **sports nautiques**. Vous pouvez aussi prendre un cours de poterie ou de peinture pour fabriquer votre propre shisa. **Les shisas sont des figures protectrices**, mi lion mi chien, placées sur le toit des maisons et aussi à l'entrée. Le mâle a la bouche ouverte et montre les dents pour faire fuir les mauvais esprits. La femelle a la bouche fermée pour retenir les bons esprits domestiques.



Atelier de poterie et shisas mâles et femelles

Okinawa: en pratique

Vous pouvez tout réserver en ligne, hôtels, billets d'avion et location de voiture. Le **climat est sub-tropical, toute l'année est agréable** quoique plus frais en janvier et février. La saison des typhons court de juillet à octobre.

Hôtel Eef Beach à Kumejima : Ne vous attendez pas à un endroit très chic. C'est le seul hôtel de la

plage de Eef et la construction date des années 70-80 et n'a pas dû voir beaucoup de rénovations. Personnel très sympathique, maitrisant bien Google translate pour communiquer. **Club de sports pour plongée, snorkeling et tous les sports nautiques.** Bon restaurant, mais peu d'options pour Chéri qui est végétarien. Plein d'autres restos accessibles à pied de l'hôtel.



Une plage à Kumejima

Cours de poterie avec chez Yachimun Pottery à Kumejima, on vient vous chercher à votre hôtel et vous travaillez sous la direction d'un maître potier et de sa famille.



Chanteuse en vêtements traditionnels

Les **avions** de **Ryukyu Air Commuter**, filiale de JAL, desservent les petites îles à partir de l'aéroport de Naha. Conduire à Okinawa est assez facile, bien plus que dans le reste du Japon.



Avion de RAC

Naha est accessible en vol direct de 5h de Singapour avec Jetstar, quelques vols par semaine.

Vous trouverez de la nourriture partout, mais attention aux horaires d'ouverture, vous n'êtes pas à Singapour, et il est prudent de réserver au restaurant, surtout le soir.



Maison traditionnelle d'Okinawa

Okinawa: secrets de longévité

Et les centenaires alors? On n'en a pas vu beaucoup, mais peut-être que le plus important est leur durée de vie, pas le nombre de centenaires. Et comme certaines archives ont été détruites pendant la guerre, pas facile de connaître l'âge des personnes. Donnons leur cependant le bénéfice du doute.

Plusieurs explications à la longévité des Okinawaïens à mon avis : ils sont **super relax**, rien à voir avec Tokyo. Ils **mangent des algues étranges** comme des mini raisins verts ou de la laitue séchée, très riches en micro-nutriments. La nourriture est **produite localement, les poissons frais pêchés sont**

riches en oméga 3. Ils sont assez **sportifs** et ne craignent pas de rester au soleil, sur la plage ou en bateau.

Une vie plutôt saine et proche de la nature, est-ce là le secret ?

Marie-Hélène Mansard