

São Tomé & Príncipe



Un peu d'histoire...

Le 21 décembre 1470, jour du solstice d'hiver, les navigateurs portugais à la recherche de la route des Indes accostent sur une île du golfe de Guinée, exactement située sur la ligne de l'Équateur.

Cette île, d'origine volcanique, est riche en végétation dense mais inhabitée. Ils la nomment São Tomé, en référence au saint du jour selon le calendrier.

Poursuivant leur navigation, ils découvrent une autre île plus petite, qu'ils baptisent Príncipe, en l'honneur du Dauphin du Portugal. Ainsi débute l'histoire de São Tomé et Príncipe, les îles du milieu du monde.

En 1493, la couronne portugaise décide d'exploiter les îles en y envoyant diverses populations :

- Des bagnards, officiellement pour leur offrir une chance de rédemption, mais en réalité pour les éloigner et bénéficier d'une main-d'œuvre gratuite.
- Des esclaves, capturés sur les côtes d'Afrique centrale et au-delà.
- De manière plus exceptionnelle, 2000 enfants et adolescents juifs espagnols orphelins. Pendant l'inquisition, la communauté juive espagnole s'était réfugiée au Portugal, et de nombreux jeunes se retrouvent orphelins. Ils partiront vers la terre nouvelle.
- Les premiers colons et militaires viennent compléter la population.

Rapidement, les colons s'enrichissent grâce à la culture de la canne à sucre, mais la taille réduite des îles et leur topographie ne permettent pas de concurrencer les productions de la Caraïbe et de l'Amérique du Sud.

S'ensuit une période de léthargie jusqu'en 1822, année de l'indépendance du Brésil. Les descendants des premiers colons s'y étaient installés avant d'être chassés par l'indépendance.

L'origine de l'île-chocolat

Certains colons décident de quitter le Brésil pour aller à São Tomé et Príncipe plutôt que de retourner au Portugal, apportant avec eux les richesses du Nouveau Monde, dont le cacao, qui traverse l'Atlantique pour la première fois en 1822. Le cacaoyer, cultivé pour son aspect ornemental, trouve à São Tomé et Príncipe les conditions idéales pour prospérer, marquant ainsi le début de l'âge d'or du cacao de São Tomé, lui valant le surnom toujours d'actualité d'île chocolat.

Aujourd'hui, la production de cacao de São Tomé est très modeste, environ 2000 tonnes sur une production mondiale dépassant les 4 millions de tonnes. Cependant, ce cacao est apprécié et reconnu comme l'un des plus fins au monde.



Une population jeune et une nature généreuse

La population, d'environ 200 000 habitants, est majoritairement jeune, composée d'Africains, de métis et de descendants de travailleurs venus des autres colonies portugaises, formant une nation accueillante et ouverte aux visiteurs.

Les deux îles s'étendent sur 1001 km², la plus grande diagonale de São Tomé faisant environ 65 km, avec un sommet à 2024 mètres.

La végétation luxuriante, favorisée par la richesse des terres volcaniques et le climat équatorial, abrite plus de 180 espèces d'oiseaux, dont une trentaine, endémiques, tandis que les eaux poissonneuses accueillent dauphins, baleines et tortues marines.

Une destination préservée

Pour les amateurs de nature, de randonnée ou de trekking, São Tomé et Príncipe offrent une destination de premier choix, avec de nombreuses possibilités d'itinéraires vers le **Lagoa Amelia**, un cratère d'un ancien volcan, le **Pico de São Tomé** culminant à 2024 mètres, ou la découverte de l'île par les pistes de **Roças en Roças**.

Les plages de sable blond, souvent désertes en dehors des week-ends, parsèment la côte. Sur le plan culinaire, le poisson et les fruits de mer, cuisinés de nombreuses manières, rivalisent avec les spécialités locales telles que le **Calulu**, plat national, et les recettes inspirées de la cuisine portugaise.

Les herbes et épices locales parfument la grande variété de légumes présents, tandis que les fruits sont également abondants.

Encore préservées du tourisme de masse, São Tomé et Príncipe constituent une destination naturelle avec une population accueillante et une richesse historique.

Les tips de Jean-Pierre

Mes adresses sympas à São Tomé

Restaurant Pirata : Grande terrasse, face à la mer, repas bercé par les vagues, cuisine locale moderne.

Cacau : Galerie d'art, centre culturel et restaurant. Le jeudi, soirée Santoméenne avec buffet de spécialités, musique, danse.

Club Santana : le samedi soir, dîner barbecue sur la terrasse, devant la plage, en musique et sous les étoiles.

Mon coup de cœur

L'**Ilheu das Rolas**, l'île des tourterelles, située à la pointe Sud de l'île de São Tomé et traversée par la ligne d'équateur. Superbes plages, monument marquant la ligne d'équateur et déjeuner avec les pêcheurs.

Les infos pratiques

- Formalités : passeport, pas de visa pour un séjour jusqu'à 15 jours
- Climat tropical équatorial : saison humide, en mars/avril, mais en fait, alternance fréquente de pluies et de soleil
- Change : parité fixe : 1€ = 24,5 Dobras.
- Décalage horaire : une heure en hiver et deux heures en été
- Vêtements : légers, chaussures de marche.
- Langue : portugais, mais aussi plusieurs créoles. Le Français est la première langue étrangère parlée.
- Religion : chrétienne à plus de 80 %, nombreuses églises, évangélistes.
- Courant électrique : 220V, prise standard.
- Wi-Fi : disponible assez largement.

En savoir plus

www.sao-tome.st

www.fondationmicocondo.com

Posté par Jean-Pierre Bensaïd, adhérent depuis 2022

