

# Le monde merveilleux du thé

**On entend souvent que le thé noir est amer comme la bile et le thé vert a un goût de poisson. Ce n'est pas vrai: le thé est un vrai délice si on opte pour un produit de bonne qualité et qu'on le prépare correctement.**

Si la qualité et la préparation sont au rendez-vous, le thé est vraiment délicieux: doux, fruité ou au goût de noisette, fleuri ou âcre, terreux ou chocolaté. L'eau chaude réveille les arômes. Vous découvrirez pas à pas comment faire sur le tableau en page 24

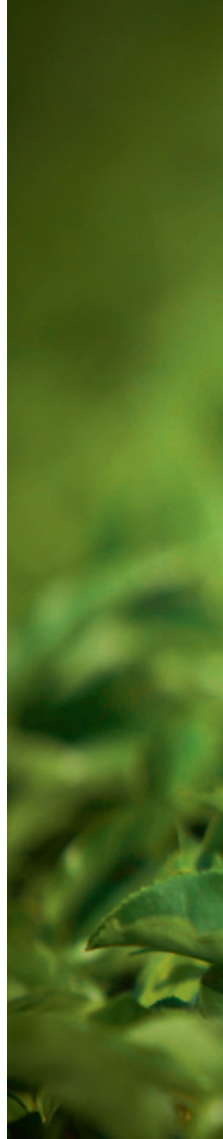
Les thés ne sont pas seulement délicieux. Ils ont aussi des vertus insoupçonnées. Le **thé noir** par exemple, qui figure parmi les thés les plus appréciés, contient de la caféine revigorante. **Armin Fischer**, droguiste diplômé et directeur de la droguerie herboristerie et maison du thé Fischer à Tägerwilen (TG), s'y connaît en la matière: «La caféine du thé est mieux supportée que celle du café

parce qu'elle se lie à des tanins dans le thé, ce qui retarde son effet. Le corps ne doit ainsi pas assimiler une charge importante de caféine en une seule fois. Le thé permet alors de rester réveillé plus longtemps.» Le thé noir donne donc bien plus qu'un coup de fouet. Les substances végétales secondaires comme la catéchine et la théaflavine favorisent la circulation sanguine et diminuent les radicaux libres néfastes dans le corps. La théophylline et la théobromine ont, entre autres, un effet régulateur sur la respiration, l'activité cardiaque et les vaisseaux sanguins. Mais pour profiter pleinement de ces bienfaits, il faut boire le thé pur. Le lait neutralise en effet une partie des effets bénéfiques. Des cardiologues de l'hôpital de la Charité à Berlin ont découvert que certaines protéines du lait, les caséines, se lient aux substances bénéfiques du thé et priveraient alors en priver le corps.

## Le thé vert: une bombe vitaminée

Le **thé vert** est le meilleur thé pour la santé. Il donne un coup de fouet avec sa teneur élevée en catéchines. Les connaisseurs ne sont pas unis sur la température idéale d'infusion. Certains comme Ernst Janssen («Janssens TeeAlmanach») disent que les feuilles de thé vert devraient tirer entre deux et quatre minutes dans de l'eau à 100 degrés. Cela libère les substances bénéfiques à la santé. En outre, il explique dans son livre que, selon les dernières connaissances, l'eau bouillante est recommandée pour infuser toutes les sortes de thé. Cela détruit les germes et les champignons. Sur le plan gustatif, le droguiste Armin Fischer conseille d'utiliser pour le thé vert une eau pauvre en calcaire qui n'est pas plus

**La récolte du thé est un travail manuel traditionnel. Ce sont essentiellement des femmes qui travaillent dans les plantations car elles sont plus adroites et plus soigneuses que les hommes.**



### Conseils:

- Conserver les thés au frais (mais pas au réfrigérateur), au sec et dans l'obscurité, idéalement dans des récipients hermétiques, afin que les insectes ne puissent pas y pondre leurs œufs.
- Avant l'achat, contrôler la pureté, la liste des ingrédients et la durée de conservation. Ainsi les thés verts ne devraient pas dater de plus de 12 mois. Selon Armin Fischer: «Plus le thé vert est frais, meilleur il est.»
- Certaines tisanes aux fruits contiennent des épices comme de la cannelle, de l'anis ou du poivre. Elles sont particulièrement appréciables en automne et en hiver car les épices réchauffent notre corps.
- Le choix des ustensiles comme les filtres, les passoirs, les théières et les tasses influence le goût du thé. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel.

chaude que 80 degrés. «Le thé deviendra ainsi moins âcre et amer. En outre, il a pratiquement les mêmes effets bénéfiques sur la santé.»

Le thé vert contient également de la caféine et il est riche en vitamines. D'une part des vitamines B, qui jouent un rôle important pour le métabolisme, et d'autre part de la vitamine C qui, par exemple, stimule l'activité cellulaire et renforce le système immunitaire. Conseil d'Ernst Janssen: ajouter à votre thé vert une giclée de citron frais et non traité. La vitamine C protège plus longtemps la catéchine de sa dégradation dans la circulation sanguine. En outre, les thés vert et noir contiennent des sels minéraux et des oligo-éléments. Parmi lesquels le fluor, le zinc, le calcium et le potassium. Ceux-ci régulent le métabolisme et le stimulent.

## Le Matcha capture les radicaux libres

«Si l'on accorde une importance particulière aux avantages pour la santé du thé vert, il faut essayer le thé japonais



Matcha», estime le droguiste Armin Fischer. Il se compose d'une fine poudre de feuilles de thé moulues et présente l'indice ORAC le plus élevé de tous les aliments. Il se monte en moyenne à 1500 unités par gramme. En comparaison, le chocolat noir contient environ 220 unités par gramme et les baies bleues entre 100 et 250. L'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) désigne la capacité d'un aliment à capturer des radicaux libres. En outre, selon des experts de l'Université du Colorado, le thé Matcha contient environ 137 fois plus de catéchines que le thé vert habituel.

### Les tisanes et le thé Rooibos

Les **tisanes** sont également très saines. Elles se composent de parties séchées de plantes comme la menthe, le thym ou la sauge. «Comme les tisanes ne contiennent pas de caféine, elles sont tout à fait adaptées aux enfants de même qu'avant le coucher», explique le droguiste Armin Fischer. On peut boire

deux litres de tisane par jour sans problème. Très riche en vitamines, le thé Rooibos se prête également très bien comme boisson quotidienne. «Il contient des tanins en toute petite quantité, ce qui le rend digeste. Comme les tanins sont parfois difficilement dégradés par le corps, ils peuvent avoir un effet constipant», explique le spécialiste du thé.

Selon ses ingrédients, la tisane a un goût différent et ses effets sur le corps et l'esprit dépendent aussi des plantes utilisées. N'hésitez pas à demander conseil à votre droguiste concernant le goût, les effets et le dosage.

La préparation de la tisane varie selon l'objectif. Si l'on souhaite un effet curatif, on peut utiliser une à deux cuillères à thé d'herbes ou mettre un sachet dans une tasse et laisser infuser dans de l'eau bouillante. «Si l'on veut que les substances bénéfiques à la santé passent dans l'infusion, il faudrait laisser la tisane tirer environ dix minutes», explique le droguiste.

### Préparer du thé aux fruits

Les **tisanes aux fruits** sont constituées, selon les sortes, de fruits, de feuilles ou de fleurs. Elles existent dans les variations les plus diverses. Elles se composent généralement d'un mélange de base fait de pomme, de cynorrhodon et d'hibiscus. Le goût acidulé de nombreuses tisanes aux fruits rebutte certaines personnes. «Les variétés sans cynorrhodon et hibiscus résolvent généralement le problème», résume Armin Fischer. Dans sa maison du thé, on trouve de nombreuses tisanes aux fruits avec notamment des baies, des morceaux de pommes et de poires. «Elles ont un goût doux, même sans sucre», ajoute le droguiste. Après un temps d'infusion plus long, la douceur fruitée s'impose davantage encore dans de tels mélanges. Il faut compter de 15 à 25 g de fruits par litre et laisser tirer pendant environ huit minutes. Comme la tisane aux fruits ne contient pas de caféine, elle peut être dégustée par petits et grands à tout moment du jour et de la nuit.



## Les plants de thé

Nous devons les nombreuses sortes de thé mentionnées sur le tableau aux deux plantes d'origine asiatique du genre *Camellia*. Les deux ont leurs propres caractéristiques :

Le *Camellia Sinensis* vient initialement du sud de la Chine et pousse en arbre ou en buisson au milieu des forêts montagneuses des provinces du Yunnan, du Guizhou, du Sichuan et du Hunan. On trouve dans les « montagnes noires » de Xishuangbanna différents exemplaires qui ont 1700 ans. Certains ont un tronc d'un diamètre de 1,5 mètre et mesurent 34 mètres de hauteur.

Le *Camellia Assamica* vient de Assam, en Inde. Les théiers de Assam prospèrent

dans des forêts primitives tropicales. La variété « Assamica » n'aime pas les zones sèches et fraîches. Aujourd'hui, on utilise plutôt dans ces zones le *Camellia Sinensis* ou une nouvelle variété cultivée Jats, hybride des deux sortes. Les principaux pays qui cultivent le thé sont l'Inde, la Chine, le Sri Lanka, l'Indonésie, ainsi que le Japon. Mais le thé pousse également en Afrique, en Amérique et en Europe.

## Les méthodes de fabrication

Les désignations de couleurs de thé (noir, vert ou blanc) découlent seulement des différentes manières de transformer les feuilles de thé récoltées.

Ainsi, les producteurs laissent fermenter les feuilles de thé noir, par exemple, à l'air libre jusqu'à ce qu'elles brunissent. Ce processus d'oxydation engendre une perte de certains composants sains.

« Mais le thé noir reste malgré tout une boisson saine », assure Armin Fischer.

Les feuilles de thé vert par contre ne sont pas fermentées. Après la cueillette, elles sont mises dans un wok, dans lequel elles sont étuvées avant d'être roulées à la main ou à la machine. Les feuilles doivent ensuite encore sécher. Les composants bons pour la santé restent en grande partie dedans. Le thé Pu-Erh est obtenu de la même façon. Seule différence : on ajoute aux feuilles roulées des microorganismes naturels qui forment des composants particuliers lors de la maturation. Cela permet à ce thé d'avoir une influence positive sur l'estomac et la flore intestinale. Le thé demi-fermenté Oolong commence à s'oxyder comme le thé noir. Les feuilles sont ensuite chauffées comme pour le thé vert. Cela empêche la fermentation de l'intérieur de la feuille. Ce processus provoque la perte d'une partie des principes actifs. « Pauvre en caféine, le thé Oolong ménage l'estomac et est donc tout à fait adapté à la consommation le soir », explique le droguiste.

Les producteurs de thé sont particulièrement soigneux avec le thé blanc. Ils le séchent avec prudence et le transforment un minimum afin de garder la structure de la feuille et ses fins petits poils clairs. Armin Fischer : « Le thé blanc est pauvre en caféine et bien adapté aux personnes qui commencent à boire du thé en raison de son goût fin fleuri. » Le thé jaune n'est pas non plus fermenté, comme les thés blancs et verts. Il repose toujours entre les différentes étapes de transformation et est séché plusieurs fois.

## Seul le bio suffisamment bon ?

Devant un étalage de thé, on a souvent l'embarras du choix. La bonne qualité dépend de nombreux facteurs, explique Elisa Pizzi, cheffe de produits dans l'entreprise Sidroga : « Des éléments comme la région de culture, le climat et le moment de la récolte jouent un rôle. Mais la transformation, le transport et le stockage sont tout aussi importants. » Ces informations ne figurent cependant pas toujours sur l'emballage. Certains consommateurs préfèrent se fier à des labels de qualité, en particulier les labels bio. Elisa Pizzi : « Mais même un label bio ne signifie pas que le thé contient davantage de composants bons pour la santé »



Il n'y aurait ni thé noir ni thé vert sans le *Camellia Sinensis*.

### Les sachets meilleurs que leur réputation

Le thé en sachet que l'on trouve en droguerie est cultivé, récolté et transformé selon des standards contrôlés. Les sachets protègent les principes actifs et l'arôme et ils contiennent la bonne composition et le dosage correct de composants.

ou qu'il a un meilleur goût que le thé non bio.» D'autres standards sont valables pour les tisanes médicinales, par exemple. «Elles sont cultivées en suivant la production intégrée et doivent contenir le plus possible de composants ayant des effets médicaux», ajoute Elisa Pizzi. Pour la tisane de feuilles de menthe, par exemple, il s'agit de l'huile essentielle de menthe, de tanins et de l'acide carboxylique phénolique, entre autres. Les exigences concernant les tisanes médicinales sont réglées par ordonnance. L'usage de produits phytosanitaires chimiques est en principe interdit pendant la culture «et ils n'osent être utilisés que dans des cas d'exception justifiés après discussion préalable», complète Mme Pizzi. Les champs sont plutôt dés-herbés à la main. Et une attention particulière est portée lors de la récolte des plantes médicinales. «Chaque type de plante est cueilli au moment opportun du point de vue de la physiologie de la plante afin de garantir une teneur optimale en principes actifs. Nous testons nos produits en laboratoire pour les résidus et les polluants afin que le consommateur puisse déguster son thé sans aucun risque.»

### Qualité optimale

Si l'on souhaite acheter un thé vert ou un thé noir de bonne qualité au niveau du goût, on peut se renseigner auprès du fournisseur sur le moment de la récolte. Pour le célèbre thé Darjeeling, la première récolte s'effectue en avril. Elle donne de petites feuilles jeunes et est en principe de première classe selon le «Jansens TeeAlmanach». Le thé Darjeeling de la première récolte a un goût frais et légèrement fleuri. La récolte intermédiaire a lieu en mai et la seconde récolte entre fin mai et juin. La seconde récolte de Darjeeling a une note aromatique cor-

sée. Dès juillet, les thés récoltés ont généralement moins d'arôme. C'est pourquoi ils s'adressent davantage à des consommateurs peu exigeants. La récolte d'automne elle aussi n'atteint que rarement la qualité des première et deuxième récoltes.

Selon Armin Fischer, les périodes de récolte ne déterminent cependant pas 100 % de la qualité du thé. «Une récolte automnale peut avoir meilleur goût qu'une récolte de printemps pluvieuse», conclut-il.

### Règle générale

En plus du moment de la récolte, le grade des feuilles d'un thé peut également influencer son goût. En gros, on distingue le thé de feuilles, fait à partir de feuilles entières, et le thé broken. Les thés broken à petites feuilles broyées lors des différents roulages sont très productifs et tirent rapidement. Comme les feuilles sont déchirées à de nombreux endroits, la surface s'agrandit et les composants peuvent mieux s'échapper. Les personnes qui apprécient un arôme doux ne laisseront donc tirer le thé broken que quelques minutes.

Concernant le thé noir, une règle générale permet aux buveurs de thé de vérifier la qualité: plus il y a de lettres au grade comme OP (Orange Pekoe), FOP (Flowery Orange Pekoe) ou GFOP (Golden Flowery Orange Pekoe) sur l'emballage, plus le thé est de qualité. Les descriptifs se composent de la droite vers la gauche. Ils donnent par exemple des informations sur le soin avec lequel le thé est conditionné et ils indiquent également si l'emballage contient en plus des feuilles des bourgeons terminaux enrobés d'un duvet blanc – synonyme de bonne qualité. Il est très difficile pour un buveur de thé moyen de faire la différence entre les différents niveaux de très bonne qualité. Même les spécialistes ne sont pas toujours d'accord en matière de qualité du thé. L'idéal est d'essayer de trouver ce qui vous convient. Le dernier mot appartient de toute façon aux goûts de chacun.

Découvrez dans les pages suivantes comment préparer correctement le thé de votre choix.

# Vous avez l'eau à la bouche?

Qu'il soit noir, vert, blanc ou de bambou, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur la dégustation du thé sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch), la plate-forme santé sur internet.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



**vita**gate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.



vitagate.ch – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet



# Comment préparer correctement le thé

Température de l'eau, temps d'infusion et quantité de thé peuvent influencer le goût du thé. Le droguiste Armin Fischer conseille une température de l'eau de 100 degrés pour tous les thés, excepté le thé vert qui doit être infusé dans de l'eau à 80 à 90 degrés. Mais les spécialistes en la matière ne sont pas d'accord sur le sujet. Un vendeur de thé en Suisse conseille pour sa part de faire infuser le thé blanc, le jaune et l'Oolong dans de l'eau à 80 à 90 degrés.

## Thé blanc

**Sortes de thé connues:** Pai Mu Tan (pivoine blanche), Mee Sum, Mo Li Yin Zhen «Jasmin Silber Nadel», Yin Zhen

**Préparation:** Une petite cuillère à thé par tasse. Temps d'infusion: 5 à 10 minutes. Armin Fischer conseille en particulier pour le thé blanc d'utiliser une eau pauvre en calcaire afin que l'arôme soit le plus fin possible.

**Arômes:** Doux, fleuri, léger et odorant.

## Thé jaune

**Sortes de thé connues:** Jun Shan Yin Zhen

**Préparation:** Vous pouvez préparer le thé jaune comme le thé vert. Le temps d'infusion se monte idéalement à une à trois minutes.

**Arômes:** Certaines sortes de thé jaune ont un caractère de noix, selon leur région de culture. D'autres ont un goût de châtaignes, de mangue ou même de chocolat.

## Thé rouge (thé Pu-Erh)

**Sortes de thé connues:** Menghai, Xiaguan

**Préparation:** Une cuillère à thé par tasse avec un temps d'infusion de 3 à 5 minutes selon l'intensité de goût désirée.

**Arômes:** Goût de terre ou même de fumée.



## Thé brun (Oolong)

**Sortes de thé connues:** Dung Ti, Ti Kuan Yin, Jade Oolong

**Préparation:** Préparation comme pour le thé vert. Certaines sortes peuvent tirer plus longtemps – il y a là une grande diversité.

**Arômes:** Le thé chinois Oolong est coloré et d'un goût plus fort que le thé vert. Il a un goût de pain. Le thé Oolong de Taïwan, en revanche, dans lequel des fleurs d'orchidées sont parfois introduites, a plutôt un goût de fleurs. Et suivant la sorte, le thé Oolong de Taïwan peut aussi séduire par son goût de malt et de pain.

## Thé noir (thé rouge en Chine)

**Sortes de thé connues:** Darjeeling, Dian Hong Cha, Assam, Ceylan, Yunnan, Keemun

**Préparation:** Une cuillère à thé rase par tasse. Pour obtenir un effet stimulant, il ne faudrait pas laisser tirer le thé plus de 3 minutes. Il a un effet moins stimulant dès 3 minutes d'infusion. Les thés aromatisés ont meilleur goût après un temps d'infusion bref. Raison: avec un temps d'infusion long, le goût du thé noir recouvre l'arôme ajouté.

**Arômes:** Chaque variété a son propre goût. L'arôme du Darjeeling peut ainsi être fleuri, au goût de noisette, selon le moment de la récolte. L'Assam a plutôt un goût malté et le Ceylan est très fruité. Les thés aromatisés comme l'Earl Grey offrent encore davantage de variations gustatives. L'Earl Grey est aromatisé à la bergamote par les fabricants.

## Thé vert

**Sortes de thé connues:** Gunpowder, Sencha, Li Zi Xiang, Yunnan Yun Yin, Long Jing, Jasmin Yin Hao

**Préparation:** Une petite cuillère à thé par tasse. Une cuillère rase pour le thé japonais. Temps d'infusion d'au maximum deux à trois minutes. Si on laisse infuser plus longtemps, davantage de tanins s'échappent des feuilles. Ils peuvent certes apaiser l'estomac mais le thé est aussi plus amer. Si l'on ne veut pas boire un thé vert au goût âcre ou amer, il faudrait le faire infuser dans de l'eau à 80 degrés au maximum. Vous obtenez cette température en laissant l'eau reposer environ 5 minutes après la cuisson. Le thé au jasmin est une variante du thé vert. Il se prépare de la même manière.

**Arômes:** Le thé vert est un vrai délice grâce à ses quelque 150 substances aromatiques. Les thés verts ont généralement un arôme fleuri, odorant, parfois herbu ou même légèrement amer. Ils sont rafraîchissants, délicatement fins et nobles. Conseil d'Armin Fischer: plus on utilise de l'eau douce, plus le thé vert, comme le noir, est fin et délicat.

