



Nutrition

Les Chinois le disent depuis des millénaires, les scientifiques actuels le confirment: le thé est plus qu'un breuvage parfumé et stimulant. Ces petites feuilles recèlent des vertus curatives essentielles. Alors autant joindre l'agréable à l'utile et apprendre à bien choisir et accommoder cette boisson si bénéfique. Par Marie-Paule Vadunthun

L'arbre à thé (*Camelia sinensis*) est un arbuste dont on distingue trois formes cultivées: l'Assam, le Yunnan et le Cambodiensis. Le théier est taillé pour ne pas dépasser un mètre de haut afin de faciliter la cueillette, qui s'effectue le plus souvent à la main, plusieurs fois par an selon les régions, au bout de trois ans de culture. Contrairement à ce que l'on imagine, ce ne sont pas différentes espèces qui offrent tant de variétés de thé, c'est le traitement des feuilles après la récolte.

Un seul arbuste et mille thés

Une fois cueillies, les feuilles vont être traitées selon différents systèmes qui vont donner tous ces thés que nous connaissons en boutique sous des noms poétiques ou signalant leur région natale: Earl Grey, Darjeeling, Ceylan, etc. Le thé vert, le plus proche de l'état naturel, est obtenu en chauffant les feuilles à haute température ou à la vapeur, selon différentes méthodes, afin de neutraliser le phénomène d'oxydation. Le thé jaune, d'origine chinoise, subit une légère fermentation à l'étouffée et l'on utilise seulement les bourgeons duvetés. C'est un thé très fin, délicat, comme le thé blanc, dont les feuilles, à peine oxydées, sont à peine flétries puis séchées. Le thé rouge, que les Chinois appellent « thé noir », est différent du rooibos. Ce dernier n'est pas du thé mais une infusion qui vient d'un arbuste d'Afrique du Sud.

La plupart des thés connus en Occident sont des thés noirs. Leurs feuilles sont fermentées selon des procédés mécaniques ou manuels, roulées, tamisées et souvent mélangées avec d'autres feuilles provenant de diverses plantations pour obtenir des saveurs précises. Le jasmin, la rose, la cannelle, les épices, la célèbre bergamote de l'Earl Grey ou encore la menthe sont des ajouts qui parfument le thé.

TEA for tout

Si la boisson de Bouddha a si bonne réputation, c'est qu'il y a des raisons au-delà des légendes. Les scientifiques attestent de la présence de polyphénols, qui permettent à l'organisme de lutter contre le vieillissement des cellules, d'antioxydants comme les théaflavines (dans les thés noirs) et des catéchines (dans les thés verts), que désormais certains scientifiques n'hésitent pas à recommander pour protéger du cancer, même si le sujet est encore discuté.

On dit également qu'il est bon pour la prévention des accidents cardiovasculaires, en limitant la formation de plaques d'athérome (dépôt riche en cholestérol provoquant l'athérosclérose), qui obstruent les artères. On trouve aussi des protéines, des acides aminés, organiques, des vitamines, des minéraux comme le fluor, le manganèse et le nickel. Une mine de petits composants bons pour l'organisme à plusieurs niveaux.

Une boisson zen

On a remarqué qu'un des composants principaux du thé, la théanine, avait des propriétés relaxantes sur le stress mental et physique. Le Yunnan noir de Chine en est particulièrement généreux, ainsi que

les thés verts. Autre actif, la théine. À ne pas confondre avec la caféine, même si chacune est un stimulant. La caféine produit un pic d'intensité de quelques heures qui retombe aussitôt et crée un manque, voire même un petit coup de barre. Les amateurs de café le savent bien, difficile de ne pas enchaîner les petits noirs tout au long de la journée. La théine, au contraire, produit une stimulation douce, qui dure longtemps et s'atténue doucement. Le thé stimule sans énerver, c'est la boisson tonique mais pas excitante des efforts calmes et longs.

Le thé vert tient la forme

Pourquoi le thé vert est-il régulièrement cité comme l'allié indispensable des régimes minceur, au point que de nouvelles gammes spécialisées dans ces « thés verts minceur » apparaissent sans cesse dans les rayons des supermarchés, avec succès? À cause de la catéchine? Ce polyphénol, puissant antioxydant brûle la graisse dans l'abdomen, maintient la stabilité de la glycémie et, cerise sur le gâteau, prévient les dommages cutanés et les rides, grâce à sa superpuissance antiradicalaire. Oui, c'est avéré, mais on a vu que les autres thés, noirs, blancs ou rouges, contenaient aussi ces actifs inhérents à la feuille de thé elle-même.

L'explication de la supériorité du thé vert tient sans doute au procédé qui endommage le moins les actifs puisqu'ils ne sont pas oxydés, ou très peu, un peu comme lorsqu'on cuit ses haricots verts à la vapeur au lieu de les laisser bouillir longtemps. Enfin, il a bon goût et on apprend vite à le préférer tel quel, non sucré, ce qui n'est pas plus mal pour la santé. Enfin, si on fait un tant soit peu attention à la qualité, les thés verts semblent travaillés avec plus d'exigence.



STEVEN VIDLER/EURASIA PRESS/COBIS

Les mots du thé

POUR DÉCRIRE LES THÉS, ON PARLE DE « GRADES », DÉSIGNÉS SUR LES EMBALLAGES PAR DES LETTRES QUE LES CONNAISSEURS LISENT À LIVRE OUVERT. POUR LES PROFANES, VOICI QUELQUES CLÉS.

Pekoe ou tip C'est le nom du bourgeon terminal, duveteux, d'après un mot chinois qui signifie « duvet ». Il indique (avec ses variantes, orange pekoe, flowery pekoe, etc.) un thé de meilleure qualité, constitué de très jeunes feuilles, les plus riches en arômes.

Broken (ou la lettre B), indique que les feuilles ne sont pas entières mais brisées. Qualité plutôt moyenne.

Fannings ou Dust (F ou D) Les feuilles sont broyées ou réduites en poussière. C'est le cas dans la plupart des sachets industriels.

À savoir : **Orange** ne signifie pas que votre thé sera parfumé aux agrumes mais « royal ». C'est une allusion à la famille royale des Pays-Bas, les Orange-Nassau. Un terme historique.

Thé mode d'emploi

Les puristes préfèrent le vrac. L'eau chaude (et pas bouillante) déplie les feuilles placées dans une chaussette à thé ou un filtre en bambou (la petite boule métallique est une hérésie), et les arômes se libèrent pleinement. Tout un rituel entoure la préparation du thé: température de l'eau, temps d'infusion, forme de la théière...

Une cuillerée à café suffit pour préparer une belle théière. La plupart des gens en mettent beaucoup trop. Ce n'est donc pas indispensable de se priver d'un thé supérieur acheté dans une marque spécialisée. On trouve de bons « jardins » (cépage ou plantation) à moins de 5 € le paquet de 50 g: inutile d'en acheter par grandes

quantités, le thé perd ses arômes en quelques mois. Le label bio assure que ni les pesticides ni d'autres salissures n'interviennent dans la culture ou la récolte. Les bonnes maisons de thé garantissent elles aussi la qualité et le respect du consommateur.

Mais si l'on n'a pas le temps ni la tête à jouer les geishas, lors du thé matinal par exemple, les sachets en mousseline, ceux qui laissent apparaître les feuilles, même coupées, mais surtout pas une sorte de poudre poussiéreuse, font très bien l'affaire. Et on en trouve à tous les prix dans tous les grands magasins.