



Bien-être

Vous prendrez bien une tasse de thé?

C'est la boisson la plus consommée au monde après l'eau !
Mais savez-vous vraiment profiter de ses bienfaits et de ses saveurs ? Pas si sûr...

PAR MYRIAM LORIOLO



Des milliers de variétés, mais une seule plante !

Le thé, c'est comme le vin. Il y en a de plusieurs couleurs, de différents pays, de multiples appellations... Mais, à l'origine, il provient d'un seul et même arbuste, en l'occurrence le théier ou *Camellia Sinensis*. Selon les terroirs et leur climat, le thé n'aura pas le même caractère. Et c'est la manière de transformer les feuilles qui donne la différence de couleur. Le degré d'oxydation est déterminant. Plus le thé est malaxé et broyé, plus il libère des enzymes oxydantes. Et plus il est oxydé, plus il noircit.

- **Le thé blanc** (premiers bourgeons), très fragile, est juste séché 50 heures au contact de l'air.
- **Pour le thé vert**, on évite toute oxydation en commençant par chauffer les feuilles (à la vapeur ou sur le feu dans des grandes bassines).
- **Pour obtenir un thé noir**, les feuilles sont secouées mécaniquement, afin qu'elles se brisent, puis elles fermentent quelques heures au contact de l'air, avant d'être torréfiées à haute température.
- **Le oolong**, semi-oxydé, se situe entre le vert et le noir.
- **Le pu-erh** (thé sombre ou rouge) est peu oxydé, puis humidifié, afin qu'il puisse fermenter longtemps. On parle de thé postfermenté.



Je ne laisse pas mon thé infuser trop longtemps, de peur qu'il devienne trop fort

DOMMAGE! Une infusion trop expéditive influe sur les saveurs. Vous perdez le goût boisé du thé noir, apporté par les tanins, qui mettent du temps à passer dans l'eau. Le thé vert se retrouve également altéré, car ses composés aromatiques (qui, eux, passent vite dans l'eau) ne peuvent plus jouer le bon équilibre gustatif avec les tanins. Et infusion raccourcie ne signifie pas légèreté en théine! En effet, celle-ci se dissout quasi instantanément. Le bon tempo? Respectez dans un premier temps celui indiqué sur la boîte, et réduisez-le si le résultat vous semble trop « râpeux » ou amer.

Je suis adepte du thé vert, c'est le meilleur pour la santé

BIEN VU Très riche en antioxydants (catéchines), le thé vert en contient deux fois plus que le thé noir. Parmi eux, l'épigallocatechine gallate veille sur l'intégrité de nos cellules. Ainsi, le thé vert sencha a démontré son action anti-inflammatoire dans la polyarthrite, à raison de 3 tasses par jour. En outre, la consommation de 2 tasses de thé vert par jour diminue de 60 % le risque de perte des fonctions cognitives (source: *The American Journal of Clinical Nutrition*).

Je bois du thé vert dans l'espoir de perdre un peu de poids

EUH... On n'a pas encore la preuve formelle de l'effet minceur du thé vert. Si ce n'est que ses antioxydants (la fameuse épigallocatechine gallate) pourraient activer les dépenses énergétiques, et que la caféine qu'il contient est réputée brûler les graisses. Mais savez-vous qu'il existe un thé vraiment détox? Il s'agit du pu-erh. Connue sous le nom de « tuocha », ce thé sombre fermenté de la région du Yunnan, en Chine, se présente le plus souvent sous forme de « galettes ». C'est un allié contre la maladie du foie gras, la fameuse Nash. Comme le confirment de récents travaux, ses polyphénols évitent l'accumulation des graisses dans le foie et empêchent leur passage dans le sang, allégeant par la même occasion notre taux de cholestérol. Ainsi, le pu-erh se révèle être une arme anticholestérol! Cette action a d'ailleurs été démontrée par une étude clinique avec le thé Hao Ling (Thés de la Pagode).

Le noir, je le consomme uniquement avec du lait et du sucre

FAUSSE BONNE IDÉE Le sucre n'est bon ni pour la santé ni pour le poids. Mais c'est surtout le lait qui pose problème, car il fait flocculer les antioxydants du thé, les rendant peu ou moins actifs. Quel dommage quand on sait qu'ils restaurent notre microbiote intestinal, dont le déséquilibre serait à l'origine du diabète, de troubles de l'immunité, d'obésité... Bon à savoir également: les antioxydants du thé noir étant de plus grande taille que ceux du thé vert, ils restent cantonnés dans nos intestins. De ce fait, ils auraient une influence plus importante sur notre flore que ceux du thé vert.



Bien-être

Pour le préparer, je n'utilise que de l'eau du robinet, c'est pratique et économique

ATTENTION... L'eau du robinet ne fait pas bon ménage avec cette boisson délicate qu'est le thé. Primo, son odeur chlorée peut masquer les arômes. Secundo, les minéraux, métaux lourds et autres impuretés réagissent avec les tanins du thé. Résultat : la boisson devient trouble, moins « pure ». Il est donc conseillé de filtrer l'eau (le procédé Brita a en plus un effet antitartre et évite les dépôts résiduels dans les tasses) ou d'utiliser des procédés d'osmose inverse. Autre solution : acheter des bouteilles de Mont Roucoux ou de Volvic, laquelle présente l'avantage d'être neutre. C'est important quand on sait que le degré d'acidité interfère sur le profil aromatique du thé.

Je n'achète que des marques bio pour être sûr de la qualité

BON POINT Les labels bio (Ecocert, etc.) garantissent l'absence de pesticides, mais aussi de radioactivité (notamment pour les thés japonais). C'est l'assurance d'un thé sans additifs, au goût d'origine. On trouve des thés bio en supermarché ou dans les chaînes de type Palais des thés, mais il existe aussi des marques bio moins connues qui proposent des thés plus rares : Christine Dattner (christinedattner.com), La Route des comptoirs (laroutedescomptoirs.com), Thés de la Pagode (thesdelapagode.com), English Tea Shop (bienmanger.com). Pour autant, les thés non bio ne doivent pas tous être boycottés, car certains petits producteurs n'ont pas les moyens de financer la certification.

Je préfère le thé en vrac

BRAVO! Il subit moins de traitements que celui en sachets. Et, de cette manière, on voit bien l'aspect des feuilles. Dans les sachets, elles peuvent être brisées et/ou associées à des arômes artificiels au détriment de la qualité, même si, désormais, les grandes maisons de thé mettent un point d'honneur à proposer des feuilles entières dans leurs sachets. Si vous

achetez votre thé au poids, assurez-vous de sa fraîcheur : il faut que l'on sente les arômes et les feuilles ne doivent pas paraître trop sèches. On dit qu'un thé reste excellent un an après sa cueillette. Pour autant, inutile de paniquer si vous dépassez la date de péremption précisée sur la boîte. Vous risquez seulement de boire... une eau au vague goût de thé.

J'ai investi dans une théière en fonte

MAUVAISE PIOCHE! La fonte continue de chauffer et risque de détruire les composés aromatiques volatils. C'est gênant avec le thé vert, qui en contient beaucoup. On comprend mieux pourquoi il ne faut pas faire bouillir l'eau quand on le prépare (on conseille de 70 à 80 °C). Pour votre théière, préférez la porcelaine ou le verre, qui sont neutres. Quant à la terre cuite, on ne l'utilisera que pour la préparation d'un seul et même thé, car la terre est poreuse et favorise les échanges avec la boisson. A terme, elle va bonifier votre thé « habituel ». Mais si vous changez de variété, c'est le contraire qui se produira.

Comme le café, j'évite le thé après 16 heures

IDÉE REÇUE S'il est vrai que le thé contient de la caféine, appelée théine, la quantité s'y révèle bien moindre que dans le café : en moyenne 60 mg pour 150 ml contre 100 mg pour 35 ml. Il faut aussi savoir que les tanins du thé se « lient » à la caféine et empêchent son passage rapide dans le sang. En d'autres termes, son effet sera plus long (environ quatre heures), mais moins fort. Il n'existe pas de pic « excitant » de caféine. En principe, donc, le thé n'empêche pas de dormir, à moins d'être très sensible à la caféine. C'est votre cas ? Alors, vous pouvez facilement déthéiner votre thé en jetant la première eau. Autre possibilité : acheter des thés fumés pour le soir, naturellement moins riches en caféine. En revanche, évitez les thés déthéinés tout prêts qui sont passés par des filtres chimiques.

Merci à Carine Baudry, aromaticienne et experte en dégustation de thé (La Quint'Essence), et à Jean-Marc Zeil, président des Thés de la Pagode.

Nos recettes de thé glacé

POUR UNE PAUSE LÉGÈRE ET DÉSALTÉRANTE

Laissez infuser à froid de 4 à 5 heures. Le résultat sera allégé en théine – qui ne passe pas dans l'eau froide – et en tanins.



Aux fruits rouges

Pour 1 litre • de 13 à 15 g de thé vert à la vanille (5 ou 6 cuil. à café) • 300 g de fraises • de 10 à 15 feuilles de menthe

Versez l'eau froide sur le thé et la menthe. Coupez les fraises en quatre. Mélangez-les au thé une fois qu'il a infusé. Réservez au frais. Ajoutez du miel à votre convenance au moment de la dégustation.

POUR UNE BOISSON DE CARACTÈRE

Versez de l'eau chaude (10 °C de plus que la température conseillée). Infusez le temps habituel et laissez refroidir.



Aux épices

Pour 1 litre • 5 cuil. à café de thé noir earl grey • 1 orange bio • 4 ou 5 rondelles de gingembre frais • 1 bâton de cannelle

Faites infuser le thé avec les épices. Ajoutez ensuite les zestes d'orange et placez au réfrigérateur pendant une nuit. Filtrez au moment de servir.