

Santé Nutrition

Les immenses bienfaits du thé

Les effluves d'une tasse de thé sont une invitation au voyage. Mais le thé est bien plus qu'une boisson qui désaltère et se partage. Il offre un moment de sérénité et grâce à ses polyphénols, de multiples bienfaits pour la santé.

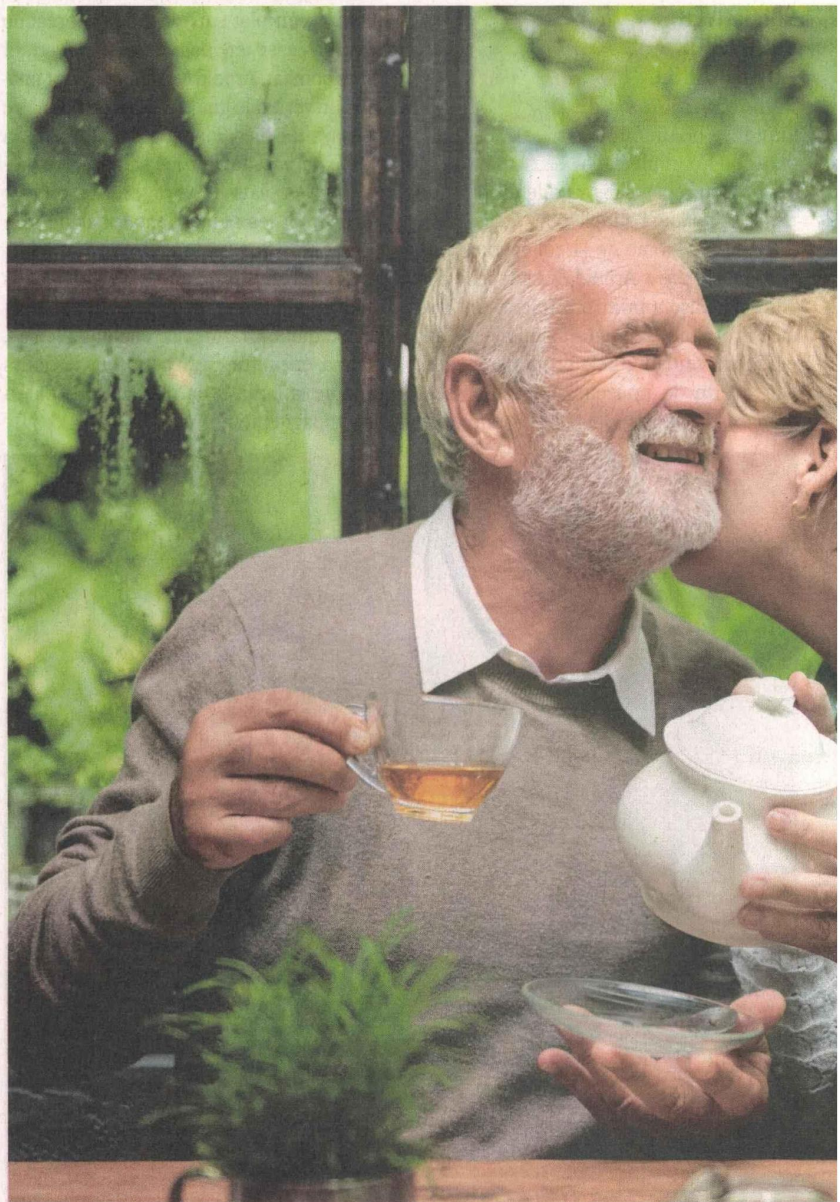
Depuis 4 000 ans, les Chinois boivent du thé pour son pouvoir revitalisant et protecteur. Les dernières découvertes scientifiques confirment que le thé est le champion des aliments pour protéger votre santé. Non seulement il peut prévenir le cancer, mais c'est aussi le meilleur allié du cœur : il fluidifie le sang, fait baisser tension et cholestérol.

DES VERTUS EN NOMBRE

Le thé a énormément de vertus : puissant antioxydant, il protège des maladies cardio-vasculaires, aide à l'amaigrissement, améliore le diabète, stimule le fonctionnement du cerveau, donne une belle peau, diminue le risque de maladie d'Alzheimer, contribue à prévenir certains cancers... Tous ces effets positifs pour la santé émanent de preuves scientifiques.

UN MÊME ARBRE AU DÉPART

Toutes les variétés de thé proviennent du même arbre, le théier ou *Camellia Sinensis*. Ce sont les bourgeons et/ou les feuilles qui seront récoltés pour donner naissance aux différents types de thé et non les fruits (ou les graines). Durant les phases de récolte, la cueillette pourra être plus ou moins fine et les meilleurs théés seront obtenus par la cueillette des bourgeons et des toutes premières pousses.



UNE QUESTION D'OXYDATION

Ce qui va distinguer les thés les uns des autres est le degré d'oxydation qu'auront subi les feuilles de théiers pendant le processus de fabrication. Les feuilles prendront alors une couleur de plus en plus sombre en fonction du degré d'oxydation. Cela donnera naissance aux différentes variétés de thé avec une couleur, des arômes et des vertus qui leur sont propres.



La Chine aux origines

La Chine figure parmi les références mondiales en matière de production de thé. Parmi les variétés les plus célèbres, on notera en particulier les feuilles du *Keemun* qui offrent un thé léger et subtil, parfait pour ceux qui n'aiment pas le thé trop fort. Il en est de même pour le *Lapsang Souchong* aux feuilles noires, qui produit une infusion claire et délicate, mais légèrement fumée. À ceux-là s'ajoute le thé *Yunnan* au léger goût de châtaigne.

Au Japon

Le *Sencha* est le type de thé (vert) le plus répandu au Japon, puisqu'il domine plus de 70 % de la production nationale. À la liqueur jaune-verte et translucide, il offre un parfum délicat ainsi qu'un goût agréablement subtil.

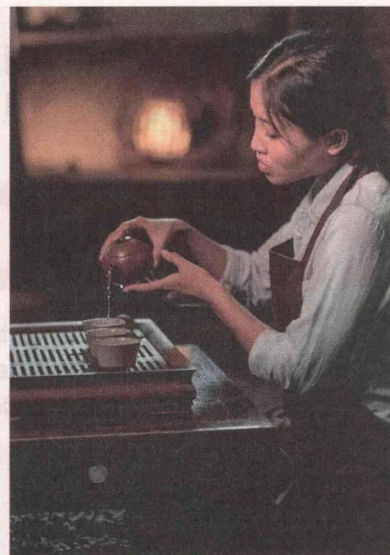
LES BIENFAITS DU THÉ VERT

Mondialement connu pour ses multiples bienfaits, notamment ses vertus minceur, le thé vert est un thé non oxydé. Riche en théanine, il a un effet relaxant. Il a la vertu de brûleur de graisses et est donc recommandé pour les personnes en régime. Il réduit la probabilité d'être exposé aux maladies telles que Parkinson ou Alzheimer. Il est principalement cultivé en Chine - où

5 TYPES

On obtient 5 thés, du moins oxydé au plus oxydé :

- Thé Vert (non-oxydé)
- Thé Blanc (très faible oxydation, environ 12%)
- Thé Oolong ou «bleu-vert» (semi-oxydation, pouvant aller jusqu'à 70%)
- Thé Noir (oxydation complète)
- Pu Er (oxydation naturelle pendant une longue période)



il représente 60% de la production de thé - et au Japon. Aujourd'hui, il est disponible dans plus de 1 500 variétés dans le monde.

NE PAS LE LAISSER TROP INFUSER

Après la cueillette, les feuilles subissent l'étape de la torréfaction à une température d'au moins 100 °C afin d'éviter ce qu'on appelle la réaction enzymatique d'oxydation. Elles sont ensuite roulées en perles, en bâtonnets ou en aiguilles selon les régions et les provenances, avant d'être séchées. Pour sa préparation, il est conseillé de ne pas le laisser infuser trop longtemps (entre 2 et 5 minutes) afin de préserver toutes ses propriétés. ■ V.L.

À LIRE

Sant(h)é !

Le thé est exigeant et nous impose la maîtrise de sa préparation : bien le choisir, l'infuser le temps nécessaire, à une certaine température, dans la bonne théière... Cet ouvrage santé est aussi un guide pratique pour le déguster dans les règles de l'art et y trouver tous les plaisirs de la gastronomie.



« Les vertus santé du thé » du Dr Hervé Robert, EDP Sciences, 188 p., 22 €.