



Sommaire

Introduction

✓

1^{re} partie : De l'arbre à la théière

1

1. À l'origine du thé	2
2. Le théier et sa culture	4
3. La cueillette des feuilles	6
4. Le traitement des feuilles	8
5. La classification des thés chinois	11
6. La classification des thés japonais	13
7. Les autres thés	13
8. Les grades des thés	15
9. La production de thé	16
10. La consommation de thé	20

2^e partie : La composition du thé

25

1. L'eau	26
2. La théine ou caféine	27
3. Les autres alcaloïdes	35
4. Les polyphénols	37
5. Les macronutriments dont la L-théanine	46
6. Les micronutriments	48
7. Les polluants	51

3^e partie : Les bienfaits santé du thé 55

1. Le thé prévient les maladies cardio-vasculaires	56
2. Le thé fait-il maigrir ?	65
3. Le thé est-il une boisson « Détox » ?	71
4. Le thé protège les diabétiques	77
5. Le thé lutte contre certaines maladies digestives	80
6. Le thé protège les os	85
7. Le thé améliore le fonctionnement du cerveau	90
8. Le thé est bénéfique pour la peau	97
9. Le thé contrôle les infections	101
10. Le thé protège les allergiques	103
11. Le thé a-t-il une action contre le cancer ?	105
12. Le thé augmente-t-il l'espérance de vie ?	108
13. Les femmes enceintes peuvent-elles boire du thé ?	111
14. Le thé améliore-t-il les performances du sportif ?	113
15. Quelques précautions avec le thé	116

4^e partie : Voyage au pays du thé 121

1. Sociologie des buveurs de thé et marketing	122
2. Quel thé choisir ?	125
3. Philosophie et rituels du thé : pour l'authenticiTHÉ	129
4. La préparation du thé, pour exprimer ses qualiTHÉS	137
5. La dégustation du thé, THÉâtrale	149
6. Le thé, épice de qualiTHÉ	155
7. Le thé du bien-être : parfum et cosmétique	158
8. Le thé domestiqué	161
9. La langue du thé	161

Épilogue 165

Bibliographie 167