



## Le thé

# Une boisson bien-être mondialement réputée

◁ Si la légende dit vrai, nous devrions la découverte du thé à un coup de vent. Qui aurait projeté une feuille de thé dans un verre d'eau bouillante, que l'empereur chinois Sheng Nung s'apprêtait à siroter. L'eau devint couleur d'or, l'empereur la goûta – et cela lui plut. 5000 ans plus tard, le thé est, après l'eau, la boisson la plus populaire du monde. Et son influence positive sur la santé ajoute à sa notoriété.

### PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Avec 100 tasses de thé par an, les Suisses figurent au 85<sup>e</sup> rang des nations buveuses de thé, proche des Français (95 tasses) et des Allemands (120 tasses). En Europe, ce sont les Irlandais qui tiennent la corde. Ils vident 15 fois plus de tasses de thé que nous autres Confédérés. Mais les champions toutes catégories, avec 8 tasses par jour, vivent dans les Emirats arabes unis. Le théier est originaire de Chine, d'Asie du Sud et du Sud-Est. Pour faciliter la récolte des feuilles de thé, l'arbre est taillé en arbrisseau, et reste donc petit. Les experts distinguent entre la variété *Sinensis* à petites feuilles et la variante *Assam* à grandes feuilles, principalement utilisées pour le thé noir. Ce sont les Anglais qui, pour briser le monopole chinois, ont introduit en 1851, dans leur colonie indienne, la variante *Sinensis* déjà connue en Chine depuis plus de cinq siècles. Mais l'on avait déjà découvert, en Inde du Nord-Est, des plants sauvages de thé *Assam*, à grandes feuilles et arôme corsé. C'est ainsi que chuta la toute-puissance du thé chinois, et que l'Empire britannique imposa ses thés noirs *Assam* et *Darjeeling* – puis le thé de Ceylan. Un succès jamais démenti, la production mondiale de thé ne cessant de croître. Mais ni l'Inde ni la Chine n'en sont les principaux exportateurs, la plupart des exportations provenant du Kenya, surtout sous forme de thé en sachet.

### Le thé en sachet – un malentendu

Une anecdote raconte qu'il y a près d'un siècle le marchand de thé américain Thomas Sullivan,

désireux d'économiser le prix des lourdes et coûteuses caisses dans lesquelles il expédiait son thé, imagina de l'enfermer dans de petits sachets de soie. Ses acheteurs comprirent, à tort d'ailleurs, qu'il s'agissait d'un service à la clientèle: le thé une fois tiré, on pouvait ôter les sachets de la théière. Une trouvaille involontaire mais fort pratique, qui cependant fut bientôt très mal vue. Le sachet de thé est opaque, on ne peut distinguer son contenu. Une affaire juteuse pour les marchands de thé filous, qui y cachaient des déchets de thé ou d'autres feuilles séchées. A long terme, cependant, ce sachet si pratique poursuivit sa marche triomphale. Et même l'Angleterre conservatrice finit par adopter le thé en sachet, voici 60 ans.

Jusqu'ici, les vrais amateurs de thé ont toujours évité les sachets, car ils contiennent des feuilles de thé très finement brisées. Or, plus un thé est fin, plus il perd d'arômes. Les puristes affirment

**Le sachet de thé: une trouvaille involontaire mais extrêmement pratique, qui cependant fut bientôt très mal vue.**

en outre que la feuille de thé en sachet ne peut développer ses arômes aussi bien qu'en flottant dans une théière. «Nous nous sommes battus 30 ans contre le thé en sachet dans les hôtels et restaurants», clame Katrin Lange de la fameuse société de thé de la Längasse, à Berne. «Nous estimons que, dans un restaurant, c'est le cuisinier qui doit préparer le thé. Et nous n'en démordrons pas!» Nombreux sont les bons restaurants qui continuent à servir le thé en sachet accompagné d'eau bouillante. Autrement, le client ne sait pas depuis quand le sachet nage dans l'eau, et il ne le sort pas en temps voulu. A l'exemple

### LA CULTURE DU THE EN SUISSE

Le Monte Verità, au-dessus d'Ascona, doit être le seul lieu en Europe où l'on cultive du thé, le cueille à la main et le travaille de manière traditionnelle. Peter Oppliger qui, en sa qualité de pharmacien, s'intéressait déjà au thé vert voici 50 ans, a trouvé au Tessin un microclimat autorisant la culture du thé. Il y édifie un Jardin du thé comprenant une Maison du thé pour des séminaires et des cérémonies. Cette année comme les autres, en mai, Peter Oppliger attendait des aides particuliers: des Japonais qui savent encore, de façon artisanale, transformer en thé les feuilles tout juste récoltées. Il perpétue ainsi une tradition qui, à l'époque du thé industriel, se fait de plus en plus rare, même au Japon.

Sur le Monte Verità, se déroulent régulièrement des cérémonies du thé japonaises, où les participants en quête de sérénité cherchent à se distancier du quotidien. Pour Oppliger, il est important d'explicitier cette culture du thé, qui participe du bouddhisme zen. «Personne ne devrait participer à cette cérémonie sans connaissances de base. Elle ne devrait jamais être un spectacle. Il est essentiel que chacun s'implique à fond.»



Maurice Grüning

△ Peter Oppliger récoltant son thé vert à la Maison du thé, sur le Monte Verità.

du thé Darjeeling, le problème, c'est de ne pas le laisser tirer assez longtemps. Il existe des variétés, dit Katrin Lange, qui n'ont aucun relief s'il leur manque 15 secondes. Et d'autres qui ont un goût amer après 15 secondes de trop. «Il n'y a pas de règle, chaque thé a son caractère, et il faut le traiter en conséquence.»

Ce qui semble un brin compliqué. Quant au sommelier du thé, Peter Rindisbacher, il pratique chaque jour – en dosant, faisant infuser, laissant tirer, versant le précieux breuvage – un exercice qui l'aide à trouver la sérénité. «Faire un bon thé représente en tout et pour tout quinze minutes de travail. Et il ne veut énoncer aucune règle générale. Dans ses séminaires, il donne aux amateurs le conseil suivant: «Faites selon votre goût. Que celui qui aime le thé avec du lait ou du sucre candi le prenne ainsi. Je bois toujours mon thé pur, mais il faut du temps pour apprécier le thé nature!» Notre expert dixit, les thés aromatisés sont ok, ils font aimer le thé à de nombreuses personnes. Et je suis heureux chaque fois qu'un participant à mes cours se découvre un faible pour le thé. Pour moi, un thé noir avec un caramel à la crème est des plus légitimes.» Peter Rindisbacher nous conseille d'inaugurer par un thé noir notre première expédition au royaume du

thé, et de nous munir d'un thermomètre à eau. «Car, en aucun cas, le thé ne doit être infusé avec de l'eau cuisant à gros bouillons. 95 degrés, c'est l'idéal pour le thé noir. Pour le thé vert ou blanc, laisser, suivant les sortes, refroidir l'eau jusqu'à 60 à 80 degrés.»

### Ses enfants préfèrent le thé glacé

Peter Rindisbacher est l'un des cinq sommeliers du thé exerçant en Suisse. «Pour que les gens s'intéressent au thé, j'organise des Events sur le thème du fromage et du thé, par exemple. Un thé noir très fort est parfait avec une fondue au fromage. Et je montre que d'autres variétés de thés vont très bien avec le fromage. Les quatre enfants de Rindisbacher, tous adolescents, sont également des amateurs de thé – de thé glacé. Qui a les qualités d'un cola, le positif de la chose étant qu'enfants et ados entendent le mot «thé». Ils aiment aussi le thé aromatisé Rooibos.» Avec leur préférence pour le thé glacé, les enfants Rindisbacher sont en bonne compagnie, car, au plan de la consommation annuelle de thé glacé, les Suisses sortent du lot avec 28,5 l par personne. Ce sont donc des buveurs de thé! Dans aucun autre pays d'Europe, on n'approche cette quantité. Dans une bouteille d'un demi-litre, se



cachent 40 g de sucre. Et même les thés glacés qui cherchent, avec du thé vert et de la stevia, par exemple, à donner l'image d'une boisson

**Actuellement, les experts font des recherches sur les composants du thé, ceux qui protègent du cancer et des maladies circulatoires.**

saine, contiennent encore, du moins pour une partie d'entre eux, 24 g de sucre par bouteille d'un demi-litre. Soit la moitié de la dose maximale de sucre recommandée pour un adulte (!).

**Pouvoir amaigrissant et écran protecteur**

Bu dans sa version originale, le thé, et le thé vert en particulier, est considéré comme une denrée saine. Les Chinois, déjà, utilisaient ses vertus contre la fatigue, les blocages stomacaux et les maux de ventre, par exemple. C'est l'effet de sa caféine (théine). Actuellement, les experts font des recherches sur les composants du thé, ceux qui protègent du cancer et des maladies circulatoires. C'est ainsi que l'on a découvert les «catéchines», qui interviennent dans le contrôle de la croissance des cellules, servant ainsi de remède anticancéreux. Le professeur Peter Stehle, de l'Université de Bonn, a constaté que près de 3 tasses de thé vert par jour boostent le niveau d'antioxydants dans le sang. «Ces derniers contribuent à nous protéger contre les maladies du cœur et de la circulation, et aussi contre certaines formes du cancer. Quant au Dr Sven Wolframvom, de la société bâloise DSM Nutritional Products, il recommande de boire cinq à six tasses de thé vert par jour, pour fortifier le cœur et le métabolisme. Ses recherches visent également les effets amaigrissants des catéchines du thé vert. «Elles limitent la formation des graisses, le poids corporel, l'absorption des lipides ainsi que les valeurs des graisses du sang.» Simultanément, elles élèvent la température du corps, attisant ainsi le fourneau brûlant les calories. Il manque encore des études à long terme, qui confirmeraient leurs effets sur l'homme.

**Du rouge au vert – des thés multicolores**

De la façon dont les thés sont transformés après la récolte, naissent des variétés d'un caractère et d'un goût radicalement différents.



**Le thé blanc**

Ce sont des thés jeunes, blanc brillant, dont le duvet des feuilles a l'éclat de la soie et qu'on laisse sécher à l'air 2 jours, avant de les chauffer brièvement. Seuls des thés haut de gamme, venant en particulier du Japon et de la Chine, ont les qualités nécessaires à la fabrication de ces thés.



**Le thé vert**

Une fois flétries, les feuilles de thé seront brièvement chauffées, à haute température ou à la vapeur. Ce qui stoppe l'oxydation de manière que les feuilles restent vertes, donc aussi bonnes que si elles n'avaient pas fermenté. Les feuilles refroidies passent ensuite sur des rouleaux. Un dernier séchage élimine l'humidité résiduelle.



**Le thé jaune**

Ces thés ont droit, après le chauffage, à une plus longue période de repos, avant d'être roulés, puis séchés. Fabriqué selon une ancienne tradition monastique chinoise, ce thé rare possède, outre sa couleur jaune, une légère note de châtaigne.



**Le thé Oolong**

Une fois récoltées, les feuilles de thé flétries sont secouées et râpées pour éliminer le suc de la plante et que les feuilles brunissent à l'air. Le fait de chauffer les feuilles stoppe ce processus. Le nom de ce thé semi-fermenté signifie «Dragon noir» et se distingue du thé vert par des feuilles plutôt sombres et de préférence allongées.



**Le thé noir ou rouge**

A l'instar du thé Oolong, les feuilles de ce thé prennent couleur, mais ici cette oxydation n'est pas stoppée, si bien que les feuilles deviennent entièrement rouge-brun. Aujourd'hui, le thé noir est surtout fabriqué industriellement selon le procédé CTC. En cassant (crush), déchiétant (tear) et roulant (curl) les feuilles, le thé s'oxyde plus rapidement et produit plus de caféine.



**Le thé fumé (Lapsang Souchong)**

Cette spécialité chinoise est un thé noir spécialement traité, dont les grosses feuilles sont séchées dans la fumée de bois résineux qui brûlent lentement. C'est ainsi que ces thés obtiennent cette note fumée qui souvent couvre les arômes du thé.