

# CAHIER VIE PRATIQUE

## GÉNÉRATIONS



POÏTE Genève

## LE THÉ, MODE D'EMPLOI!

Comment boire un bon thé, à mille lieues des insipides breuvages produits industriellement, sous sachet? Un maître en la matière, Denis Braunschweig, nous livre ici quelques secrets pour préparer cette boisson dans les règles de l'art. Qu'on le savoure seul ou entre amis, le thé pacifie, stimule et offre à l'organisme ses vertus médicinales. Boisson la plus répandue sur la planète après l'eau, le thé ne contient pas de calories s'il est consommé sans sucre. Il est aussi exempt de colorants ou d'agents de conservation. Il s'agit donc d'un produit tout à fait naturel, aux variétés et aux saveurs innombrables. Bienvenue dans le monde du thé, pour une pause opportune!

## Ce mois... dans Vie pratique

- 28 Enquête**  
Le thé, mode d'emploi
- 30 Cantons**  
La gym des seniors
- 32 Romandie**  
Le mois des impôts
- 36 Pro Senectute**  
Eviter les fuites
- 38 Agenda**  
Le memento romand
- 40 Droits**  
Rappel de paiement
- 41 Info Seniors**  
Le couple et l'argent
- 42 Partage**  
Idées et « système D »

# UNE BOISSON POUR ÉTANCHER

Le thé noir a été popularisé sous nos latitudes par les Anglais. Mais il serait dommage d'en rester là. Thé vert, Oolong, P'uh-êhr, il existe encore quantité de variétés à déguster, de goûts subtils à faire tâter à nos papilles novices...

**D**enis Braunschweig officie dans sa boutique de Gland, à deux pas de la gare. En vitrine, des théières de toutes origines, des plus ventruës aux plus menues, jouxtant des tasses de géants et des bols de petits nains. Des boîtes en métal renferment les précieuses feuilles de *camelia sinensis* ou *camelia assamica*, l'arbuste qui donne le thé. Pas d'odeur particulière dans ce beau magasin lumineux: «Si l'échoppe sent les différents parfums du thé, c'est mauvais signe! Cela veut dire qu'il est mal conservé, les fragrances doivent rester dans la boîte pour développer leur saveur!» A bon entendeur... Denis Braunschweig est en effet très exigeant sur la conservation de ses produits.

Mais d'abord, pourquoi boit-on, dans la plupart des cafés et des restaurants suisses, de si piètres préparations? «Il n'y a pas de culture du thé ici. Nos grands-parents buvaient de bonnes préparations en vrac, mais l'habitude du sachet s'est imposée. Il faut savoir que même de très bons sachets ne produisent qu'une boisson médiocre. Les sachets impliquent une trop longue manipulation du thé, qui perd ses qualités. De plus, les sachets sont souvent mal stockés et ne contiennent plus rien d'intéressant», explique le spécialiste. «Mais le consommateur, ajoute-t-il, est coresponsable. Pourquoi ne se plaint-il pas au restaurateur du mauvais breuvage qu'on lui sert?»

### LES FAMILLES

Avant d'apprivoiser la technique de préparation, il faut se familiariser avec les quatre grandes variétés de thés.



Denis Braunschweig donne des cours pour mieux faire découvrir le thé.

• **Thé noir.** Il est parvenu jusqu'à nous grâce à la tradition anglaise. Les feuilles de thé sont entièrement fermentées, pour qu'on obtienne cette infusion aux belles couleurs cuivrées et au goût soutenu. Les thés noirs les plus connus proviennent d'Inde, du Sri Lanka (ancienne Ceylan), de Chine et du Népal. La classification des thés est déterminée par la sélection des feuilles (bourgeon, première ou deuxième feuille). Le moment précis de la cueillette a également une influence sur la qualité du produit.

Les thés indiens de la région d'Assam sont puissants, tandis que ceux du Darjee-

ling sont fins et aromatiques. Il existe donc dans la famille des thés noirs des goûts très différents, même s'ils sont issus d'un même pays. La Chine produit aussi beaucoup de thés noirs intéressants, comme les Keemun ou les Yunnan, mais les Chinois consomment de préférence des thés verts.

• **Thé vert.** Il fait depuis peu une percée en Europe, alors qu'il est abondamment bu en Chine et au Japon depuis des siècles. Le thé vert n'est pas fermenté. Les feuilles sont flétries, roulées et directement séchées. L'infusion varie, selon la sorte, du vert pâle au jaune tendre. Les variétés ja-

# TOUTES LES SOIFS

ponaises de thé vert s'appellent Sencha, Bancha ou Genmaicha. Le thé au jasmin est préparé à partir d'une base de thé vert, aromatisé de fleurs de jasmin.

- **Oolong.** Ces thés semi-fermentés sont originaires de Chine et de l'île de Formose. La technique de fermentation contrôlée produit un goût équilibré entre thé noir et thé vert, légèrement caramélisé et délicatement ambré. Il existe une vaste gamme de parfums différents.

- **Thés P'uh-êhr.** Ils appartiennent à la quatrième grande espèce de thé. Leur nom provient d'une ville de la province du Yunnan. Les Chinois considèrent le P'uh-êhr comme le véritable thé noir, issu d'une fermentation sans oxygène, plusieurs fois répétée. Il se distingue par son goût de terre, de sous-bois ou même d'algues. Il est apprécié pour ses vertus médicinales et contrairement aux autres, il se bonifie avec le temps. Pour une bouche occidentale, il est probablement le plus surprenant.

Le thé blanc, d'une production limitée, est simplement flétri et séché. Très rafraîchissant, il est réputé abaisser la température du corps. Il a les mêmes vertus que le vert. Les thés parfumés sont créés à partir de thés noirs, oolong ou verts, selon des recettes plus ou moins anciennes. L'un des plus connus est le Earl Grey, remis à la mode par le comte Edouard Grey au début du 20<sup>e</sup> siècle, d'après une formule chinoise. C'est un mélange de thés noirs, aromatisé à l'essen-

ce de bergamote. Différents mélanges floraux ou à base de fruits sont très appréciés, qu'il s'agisse du thé de Noël, du thé à la rose, etc. Pour les novices, les mélanges parfumés constituent une porte d'entrée facile et agréable dans le vaste univers des thés.

## CONSERVATION, PRÉPARATION !

Denis Braunschweig conseille d'être particulièrement vigilant quant à la conservation des produits. Une boîte en métal est indispensable, dans laquelle il recommande de garder le sac d'origine dûment replié et fermé par une agrafe. Le thé ne supporte ni l'humidité, ni la lumière, ni l'air, ni les odeurs.

Pour déguster un bon thé, deux solutions: utiliser une théière ou le préparer dans une tasse. Il existe une multitude de théières, de toutes tailles, en porcelaine, terre cuite, fonte, verre, métal. Les théières poreuses s'imprègnent du parfum du thé, il ne faudrait donc les utiliser que pour une sorte de thé seulement. Pensez à réchauffer la théière à l'eau chaude avant emploi. Disposez dans la théière une large passoire métallique aux mailles serrées pour que le thé libère tout son arôme. La boule à thé de petite dimension n'est pas une solution adéquate: les feuilles de thé y sont trop comprimées. Pour réaliser une bonne infusion en tasse, choisissez une tasse haute avec un filtre profond qui plonge bien dans le récipient. Dans la préparation d'un thé, il est essen-

tiel de savoir que les thés noirs s'infusent à l'eau bouillante, ce qui n'est pas le cas pour les thés verts ou les blancs. Pour le thé vert, l'eau ne doit jamais dépasser 70 degrés. Un bon truc donné par Denis Braunschweig: verser un quart d'eau froide et trois quarts d'eau bouillante dans la théière pour obtenir ainsi la température parfaite, chaude, mais pas brûlante. Idéalement, l'eau doit être filtrée, pour empêcher les goûts « parasites » comme le calcaire.

« A chacun de trouver sa manière ensuite: dans un petit bol délicat, dans un gros mug qui réchauffe la main, dans un verre, qu'importe, pourvu qu'on se sente bien. Le degré d'infusion aussi est très personnel. Les Asiatiques le préfèrent beaucoup plus fort que nous. J'aimerais surtout que le public soit curieux et essaie des goûts qu'il ne connaît pas. C'est heureusement la tendance que nous constatons, une véritable envie de bons produits ! » remarque le spécialiste.

**Bernadette Pidoux**

»» Denis Braunschweig donne des cours d'introduction aux thés (deux soirées).

**Adresse:** Le T Fine Tea Trading Company, 6, route de Begnins, Gland, tél. 022 995 14 03, voir [www.le-t.com](http://www.le-t.com)  
Quelques autres adresses en Suisse romande: Aux saveurs royales, rue Fleury 16, Neuchâtel. Le comptoir de thés, rue de Lausanne 84, Fribourg. TheNTee, ruelle du Grand-Pont 6, Lausanne.

## LES EFFETS DU THÉ

Tous les thés contiennent de la théine, qui n'a pas les mêmes incidences que la caféine sur le corps humain. Le café donne un coup de fouet. La théine, elle, a un effet plus progressif et plus durable sur le cerveau et le système nerveux central. A noter que les thés verts sont moins riches en théine que les noirs. Le thé

contribue à assouplir les vaisseaux sanguins et des artères. On sait également que les polyphénols du thé sont antioxydants, excellents contre les radicaux libres qui provoquent le vieillissement. D'autre part, le thé aide à combattre le cholestérol. De plus, il est riche en fluor, qui renforce l'émail des dents.

Le thé vert a des vertus propres: il est particulièrement doté en vitamines C, A, B et P. Il agit sur la digestion, aide à la régénération de la peau et a un effet anti-dépresseur. Les composants actifs du thé vert agissent sur la dégénérescence des cellules, et permettent ainsi de lutter contre le développement de cellules cancé-

reuses. Les thés P'uh-êhr soulagent en cas de diarrhée et d'indigestion. Ils sont efficaces lors de maux de gorge et aident à combattre refroidissements et maux de tête.

On constate aussi que le thé peut freiner l'absorption du fer par l'organisme. Il vaut mieux boire du thé en dehors des repas.