BON À SAVOIR

Guide d'achat: thés

Toutes les sortes de thé (noir, vert, rouge, blanc, etc.) proviennent d'une seule et même plante: le théier (Camellia sinensis), un arbuste du genre des camélias. On a toutefois tendance, notamment en Suisse romande, à nommer «thé» toutes les infusions à base de plantes (rooibos, menthe, verveine, etc.).

A l'état sauvage, le théier peut atteindre une hauteur de 20 m. Lorsqu'il est cultivé, il est généralement taillé à une hauteur de un mètre. Cela facilite la récolte des feuilles supérieures qui sont les plus intéressantes. En marge de nos tests sur les thés verts , les rooïbos et les thés noirs, voici les explications et les conseils de notre rédaction.

Les différentes sortes de thé

Le thé noir: souvent appelé thé rouge en Chine, il est issu de feuilles qu'on laisse fermenter. Entreposées dans une atmosphère humide, elles s'oxydent et prennent alors une couleur brune. Le thé noir peut se conserver plusieurs années.

Le thé vert: l'oxydation naturelle des feuilles est rapidement stoppée après la cueillette, ce qui permet de maintenir la teneur de diverses substances naturelles bénéfiques pour la santé à un haut niveau. La fermentation est arrêtée en chauffant les feuilles dans des cuves (méthode chinoise) ou à la vapeur (méthode japonaise). Le thé vert se conserve moins longtemps que le noir.

Le thé blanc: il n'est, lui aussi que très faiblement oxydé. Il est majoritairement constitué de bourgeons ou de feuilles à peine écloses, qui ne sont ni roulées ni torréfiées. Il est considéré comme léger et rafraîchissant.

Le thé jaune: il n'est, lui aussi, que soumis à un processus qui stoppe l'oxydation des feuilles. Il est ensuite emballé dans du papier ou du coton pour subir une légère fermentation à l'étouffée. L'opération est répétée plusieurs fois, tirant progressivement la couleur des feuilles vers le jaune.

Le thé bleu ou Oolong: sa fermentation est incomplète, entre le thé vert et le thé noir.

Le thé sombre, ou post-fermenté: il subit une première oxydation, puis une fermentation en milieu chaud et humide sous l'influence de moisissures, levures ou bactéries. Ce vieillissement peut durer plusieurs années. Le plus connu est le pu-erh.

Certains thés sont aromatisés, par exemple à la bergamote (comme l'Earl Grey) ou au jasmin. Quant aux blends, il s'agit d'un mélange de feuilles de plusieurs

provenances. La plupart des produits vendus en sachets sont des blends.

L’effet stimulant

Les feuilles du théier, tout comme les graines du caféier, contiennent de la caféine. On a coutume, pour le thé, de nommer cette substance «théine». Toutefois, contrairement à une idée reçue, il s’agit strictement de la même molécule, avec les mêmes effets stimulants.

A poids égal, les feuilles de thé ont plus de caféine que les grains de café. Mais la teneur varie considérablement en fonction du type de thé et de la durée de l’infusion. Et comme cette dernière est généralement plutôt courte dans une tasse de thé, la caféine y est généralement moins élevée que dans un café.

Certains spécialistes estiment que le thé est moins excitant que le café, car la présence de tanins dans les feuilles annulerait l’effet de la caféine, ou l’étalerait dans le temps. En outre, comme la caféine se diffuse plus vite que les tannins, un thé contiendrait plus de caféine «active» s’il est peu infusé. Ces hypothèses ne font cependant pas l’objet d’un consensus scientifique.

Les bienfaits pour la santé

Le thé contient des antioxydants en grand nombre, les flavonoïdes, qui appartiennent à la grande famille des polyphénols. D’une manière générale, ils préviennent les maladies et le vieillissement. On en trouve davantage dans les produits peu ou pas fermentés (le thé vert notamment). Des études ont montré que l’effet antioxydant du thé est supérieur à celui de la vitamine C.

Le thé est également bénéfique pour la tension artérielle. Dans une étude australienne, les personnes ayant consommé trois tasses de thé noir par jour ont vu leur pression baisser de deux à trois points. Une telle diminution est susceptible de réduire de 7 à 10 % les risques de maladies cardiovasculaires. Enfin, d’autres travaux scientifiques ont mis en évidence, toujours avec une consommation de trois tasses par jour, une réduction de 11 % du risque d’infarctus et de 21 % du risque d’accident vasculaire cérébral.

Revers de la médaille, une grande partie des thés vendus dans le commerce sont contaminés par des substances indésirables: pesticides, chlorates et perchlorates, alcaloïdes pyrrolizidiniques et anthraquinone notamment. Lors de nos derniers tests, réalisés en 2016 et 2017, 25 % des thés noirs, 43 % des thés verts et 67% des rooibos ont obtenu une appréciation insuffisante en raison des substances problématiques qu’ils renfermaient.

Trucs et astuces

- Pour préparer un thé noir, la température idéale de l’eau est de 90° environ (frémissante), contre 70 à 80° pour un thé vert.
- Laisser infuser entre trois et quatre minutes est un bon compromis pour libérer suffisamment de polyphénols, tout en évitant que le thé devienne trop amer.
- Il est préférable de boire le thé en dehors des repas, surtout en cas d’anémie, car il diminue l’absorption du fer d’origine végétale.
- On peut obtenir un thé moins caféiné en jetant la première eau d’infusion après 30 secondes.
- L’eau idéale pour préparer un thé est une eau aussi pauvre que possible en minéraux, car ceux-ci peuvent dénaturer le goût du thé.
- Les thés froids industriels doivent être considérés comme des aliments plaisir et consommés en petite quantité, car ils contiennent beaucoup de sucre. En moyenne, un litre couvre déjà la totalité des besoins en sucre d’un individu dont l’activité physique est modérée.