

Le thé, potion de sérénité

Deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau, le thé est l'élixir bien-être par excellence. Santé!

Vous êtes-vous déjà demandé ce que boivent tous ces gens qui se baladent avec leur thermos à longueur de journée? Quelle est cette boisson sirotée de bon matin dans ces gobelets ultra colorés? Ce breuvage n'est autre que du thé! En quelques années, il est devenu la boisson tendance, celle qu'on boit pour se sentir bien.

A la boutique de thés Ravann, à Vevey (VD), Gérald Jaquet et son épouse sont les premiers témoins de cette tendance: «On a toujours plus de curieux qui viennent s'initier au thé. Pas simplement pour en boire, mais aussi en connaître les saveurs, la provenance et comment bien le préparer.»

Tout un art auquel la vaudoise Yolande Butticaz, 60 ans (Aigle, VD), s'adonne jusqu'à trois fois par jour, un peu comme un rituel de détente. «Ce que j'aime dans le thé, ce sont les odeurs, qui sont très variées, et je trouve qu'il y a quelque chose de très

visuel dans la préparation. Par rapport au café, je bois le thé en prenant plus de temps. C'est une pause où je m'accorde un moment pour moi.»

ÉVEIL SENSORIEL

Ainsi, le thé est souvent associé à un moment de plaisir qui, selon Gérald Jaquet, passe par le goût, mais aussi par le toucher: «En plus de

«Beaucoup de clients veulent toucher les feuilles pour sentir la finesse.»

GÉRALD JAQUET



sentir le parfum, beaucoup de clients veulent toucher les feuilles pour sentir la texture et la finesse. D'autres

espèrent même retrouver un thé dégusté lors d'un voyage et se rappeler des bons moments.»

Une envie d'évasion que les distributeurs ont bien comprise. Entre les parfums toujours plus spécifiques, les coffrets de mélanges pour les différents moments de la journée et les sachets jetables pour infuser la multitude de thés achetés en vrac, tout est fait pour déguster l'élixir en toutes circonstances.

BIENFAITS DES ANTIOXYDANTS

Mais le nouvel engouement pour cette boisson millénaire s'explique aussi par les bienfaits qui lui sont attribués. Parmi eux, il y a ces fameuses molécules dont tout le monde parle: les antioxydants. De récentes recherches ont notamment révélé que ces substances, présentes en grande quantité dans le thé, aideraient à prévenir des maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et même certains cancers.

Une action bénéfique sur l'organisme que précise le docteur Dimi-

NOS CINQ CHOUCHOUS POUR CET HIVER



Le délicat: l'Earl Grey Blue Flower

Rien qu'à l'odeur, ce thé noir parfumé à la bergamote et subtilement mélangé à des pétales de bleuet annonce son univers tout en finesse. Et il tient ses promesses!

Prix: 7 fr. / 100 gr.



L'exotique: le Thé du Hammam

Inspiré des senteurs relaxantes des bains turcs, ce mélange gourmand de thé vert, fruits rouges, fleur d'orange et dattes vertes sera votre ticket pour l'évasion.

Prix: 10 fr. / 100 gr.



Le confidentiel: le Puerh Impérial

Faible en théine et connu pour être un «mangeur de graisses», les notes terreuses de ce thé chinois plairont aux amateurs de goûts forts et authentiques.

Prix: 12 fr. 50 fr. / 100 gr.

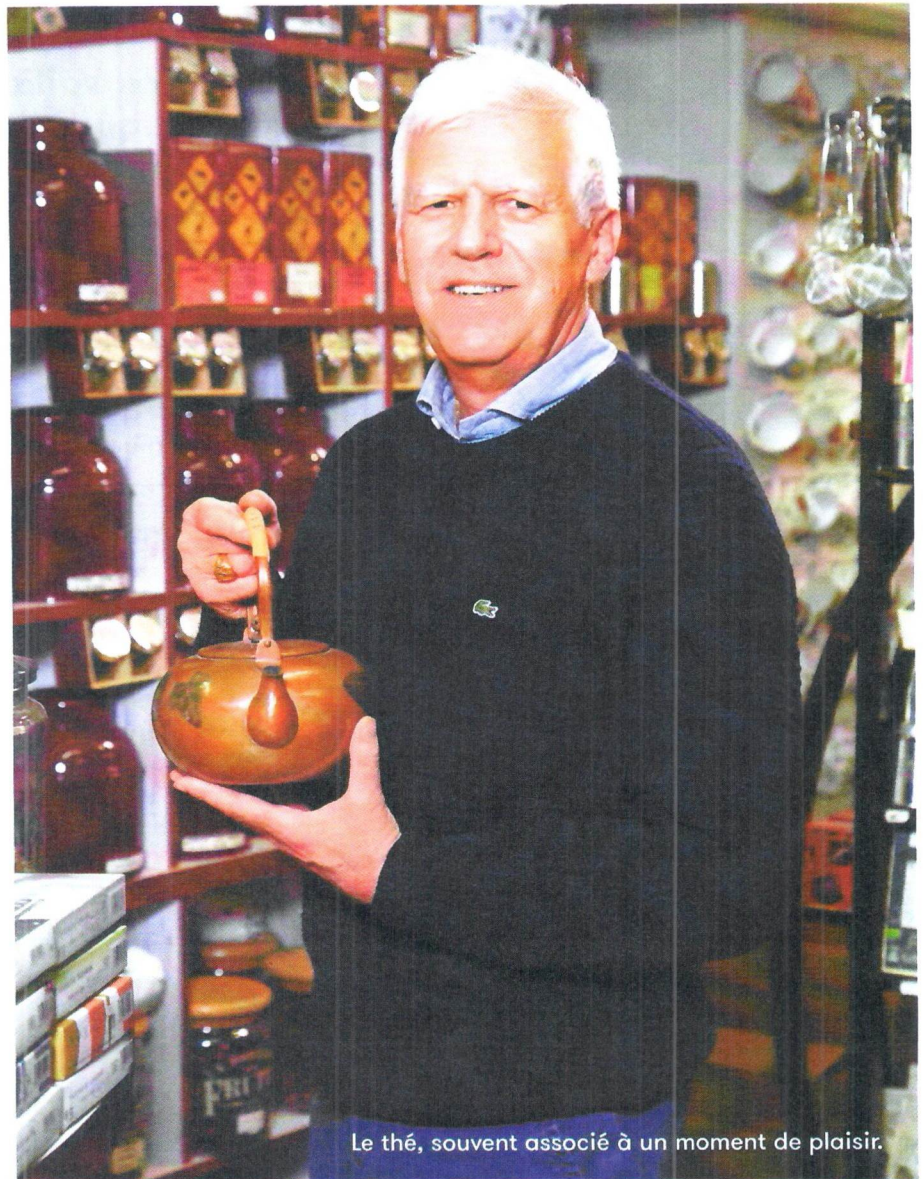
trios Samaras, médecin consultant à l'unité de nutrition aux Hôpitaux universitaires de Genève : « Parmi les substances antioxydantes du thé, il y en a surtout une qui a un effet positif: les catéchines. Ce sont elles qui, par exemple, inhibent l'oxydation du cholestérol, le processus qui bouche les artères. »

La science a donc contribué à la bonne réputation du thé. Pourtant, il est encore loin de devenir un remède miracle: « Ces études sont à prendre avec précaution, car elles ont été menées séparément. Les études globales menées sur l'homme n'ont pas encore montré de résultats concluants », poursuit Dimitrios Samaras.

Mais pour le médecin spécialiste en nutrition, à moins de souffrir de problèmes de sommeil ou d'acide urique — car, il faut le savoir, cette boisson est drainante et contient de la caféine — le thé reste un bon atout santé: « Si on fait la balance entre les effets négatifs et positifs, et si on n'en abuse pas, la consommation du thé reste bénéfique, car c'est un bon hydratant et l'apport calorifique est non significatif. »

Alors que vous l'aimiez fruité, fleuri, vert ou noir, peu importe... L'essentiel est de vous faire plaisir!

BARBARA SANTOS



Le thé, souvent associé à un moment de plaisir.



Le surprenant: le Milky Oolong

En forme de petites perles, ce thé libère un goût à la fois fleuri et lacté. Oui! Un goût de lait sans avoir à en ajouter vous-même... Simplement délicieux!

Prix: 16 fr. / 100 gr.



Le populaire: le Thé de Noël

Grand classique, mais indémodable, les épices ajoutées à ce thé noir aux parfums d'agrumes et de rose apportent une chaleur bienvenue en période de froid.

Prix: 7 fr. 50 / 100 gr.

PRÉPARER SON THÉ

L'eau: sa température est primordiale. Pour les thés verts, chauffez-la entre 60 et 80 degrés. Pour les thés noirs, faites-la bouillir, puis reposez une minute avant d'infuser.

La théière: l'idéal, c'est d'avoir pour chaque type de thé une théière «à mémoire» (en terre cuite), qui absorbe les parfums. Mais une théière unique en céramique, ou en fonte fera aussi l'affaire. Dans tous les cas, ne la lavez pas au détergent.

L'infusion: selon l'origine et la qualité des feuilles, elle peut être de 30 secondes à 3 minutes pour le thé vert et de 3 à 6 minutes pour le noir. Lors de l'achat, demandez au détaillant d'inscrire la durée sur le sachet.