

Le thé, élixir de jouvence

Jean Pélissier, extrait du livre «Secrets de centenaires»

Le thé est la boisson habituelle de plus de deux milliards d'individus sur cette terre. C'est la boisson nationale en Chine, comme dans bien d'autres pays. Mais de nombreuses idées fausses circulent à son sujet et les Occidentaux ont tendance à assimiler toutes les variétés de thé aux thés anglais ou à certains thés indiens au goût très prononcé, qui sont aussi nocifs que le café quand ils sont consommés en excès.

Le thé vient de Chine. Il aurait été découvert par Shen Nong, empereur mythique, un millier d'années av. J.C. Shen Nong était un éminent herboriste à qui l'on octroie la paternité d'une grande partie de la pharmacopée chinoise. Il se servait de cette boisson pour se désintoxiquer chaque fois qu'il goûtait une plante vénéneuse. Vers 760 av. J.C., un nommé Lu Yu écrivit un manuscrit uniquement consacré au thé et à ses propriétés : le *Cha Jing*. Depuis, un très grand nombre de livres ont été écrits à ce sujet et, de nos jours, les recherches continuent. Mais les Occidentaux ne connaissent pas réellement les propriétés du thé. Tout l'art réside dans son choix et dans la façon de le consommer.

Le thé chinois provient des feuilles du théier. Lorsqu'elles arrivent à maturité, ne sont prélevées que les quatre ou cinq dernières feuilles qui seront séchées au soleil selon des méthodes artisanales ancestrales. Une même récolte peut donner différentes catégories de thés selon que l'on aura procédé ou non à une fermentation avant le séchage. En phytothérapie chinoise, il est dit que la feuille de thé est de nature fraîche, de saveur douce et légèrement amère. Fermentée, elle perd un peu de cette nature fraîche.

Les bénéfiques des thés chinois

Ces actions, traditionnellement reconnues, sont aussi démontrées par la recherche contemporaine.

Le thé a la propriété, à l'inverse du café, d'agir lentement sur l'organisme. On considère que les effets d'une tasse de thé se font ressentir 30 à 40 minutes plus tard, durent 30 minutes à 1 heure, puis l'action va s'estomper très progressivement.

Le thé est utilisé pour faire monter l'esprit (le Shen), réveiller le mental, éclaircir les idées. En Chine, on ne traite aucune affaire sans avoir, au préalable, procédé à la cérémonie du thé. Lorsqu'on éprouve une certaine fatigue intellectuelle, prendre un peu de thé peut éveiller, éclaircir le mental et favoriser le travail intellectuel. Il ne provoque pas de palpitations comme le café. On dit «qu'il rend l'homme calme, alors que le café l'énerve». En cas de difficultés pour réfléchir, se concentrer, le fait de boire un bon thé permet de stimuler le mental, de développer la concentration et la mémoire, et d'augmenter la capacité d'imagination. Voilà pourquoi il est dit que le thé fait monter l'esprit, le Shen en chinois.

Le thé a aussi comme propriété de dissiper les effluves de l'alcool. En effet, la nature «fraîche» du thé s'oppose à la nature «chaude» de l'alcool. Il faut donc savoir qu'après avoir consommé beaucoup d'alcool, il est nécessaire de boire immédiatement du thé, et plus particulièrement du thé vert concentré, pour dissiper rapidement l'état d'ivresse. C'est aussi un excellent moyen de chasser «la gueule de bois» des lendemains de fête.

Traditionnellement, on dit que le thé, à l'inverse du café, est un produit qui fait circuler ; il est donc capable de faire disparaître les amas d'aliments. Il est très efficace dans les douleurs stomacales, particulièrement après une consommation excessive de viande où il permet de dissoudre, d'éliminer les matières grasses.

Le thé a une action conjointe dans l'élimination des selles et des urines. D'une part, il favorise la miction, donc il est excellent pour prévenir les symptômes tels que l'inflammation des reins, les néphrites, ou le cystites ; toute personne prédisposée à ce type de problème devrait boire du thé chinois. D'autre part, il permet de lubrifier le gros intestin facilitant ainsi l'évacuation des selles. Il est à noter que c'est un des rares produits qui puisse à la fois être diurétique et laxatif léger. En effet, un diurétique a tendance à assécher le gros intestin et donc à constiper, un laxatif à diminuer la quantité d'urine. Et précisément, le thé possède cette double action sans être aucunement agressif.

Le thé élimine les déchets et les toxines stockés dans l'organisme en favorisant la miction et la défécation. Le cholestérol trouve sa source dans une mauvaise assimilation des matières grasses et des protéine animales. Cette accumulation va déranger la fonctionnement normal du foie et de la vésicule biliaire. Si les fonctions d'élimination de l'organisme sont insuffisantes, des dépôts de cholestérol vont se constituer sur les parois vasculaires ; le thé est un excellent moyen pour prévenir la formation de ces dépôts et même les traiter. En abaissant le taux de cholestérol et en empêchant celui-ci de se fixer sur les parois artérielles, il permet de prévenir une des grandes causes d'hypertension artérielle.

L'action bénéfique du thé s'applique également contre différentes toxines. Ainsi, le thé peut atténuer et contrebalancer les effets de la drogue ou de toxines contenues dans certains aliments. Le thé peut également contrecarrer les effets de la pollution de l'environnement tels qu'ils existent aujourd'hui, par exemple les substances chimiques que l'on retrouve en suspension dans l'eau ou les substances radioactives contenues dans l'air. Par cette action, le thé permet à l'organisme de résister aux cancers dus à des substances iatrogènes. Ces mêmes recherches ont montré, en effet, que le thé contenait un type de tanin capable d'englober, d'encercler les produits toxiques et de les éliminer ensuite par les selles et les urines.

Le thé possède un fort pouvoir hydratant. Quand on a la bouche sèche, la gorge sèche, quand, après un effort en période estivale, on a soif, prendre de l'eau ou une boisson gazeuse froide sera suivi de peu d'effet. Sitôt l'action mouillante passée, réapparaît cette sensation de sécheresse, de soif et de nouveau besoin de boire. L'effet du thé est à l'opposé ; il favorise la production des liquides organiques, reconstitue la salive et supprime la sensation de soif. Les sujets vivant ou travaillant dans les pays chauds connaissent bien ce phénomène, ainsi les nomades du désert ne boivent que du thé chaud malgré les 40° à l'ombre !...

le thé aide à l'élimination de la nicotine et est donc tout à fait indiqué pour les fumeurs.

Le thé, évitant l'accumulation des amas dans le corps, est à même de prévenir l'obésité, d'ailleurs très peu courante en Chine. Ainsi, Mao avait interdit la consommation de thé noir, comme le Tuo Cha, pour la classe féminine laborieuse, les femmes maigrissant trop, elles n'étaient plus aptes aux travaux de force. Mais le thé peut également agir contre l'obésité ancienne ou évité qu'une obésité existante ne s'aggrave. Il existe toute une catégorie de thés associés à d'autres plantes, que l'on trouve dans les épiceries chinoises, et qui permettent de lutter contre l'obésité, il en est ainsi des thés Pinyinla, Bo Jen Mi ou Well Know Tea.

Le thé peut diminuer les nausées de la femme enceinte. Il a un effet régulateur sur l'énergie du Foie, responsable des phénomènes de rejet.

Le thé est un produit de beauté par excellence. En effet, par la double action qu'il a de lubrifier les intestins et de favoriser la miction, il empêche l'accumulation des toxines, très souvent éliminées par la peau entraînant ainsi un excès de production de sébum, l'apparition de boutons, de points noirs et autres excroissances disgracieuses. L'action hydratante du thé joue un rôle sur la pigmentation de la peau qu'il lubrifie, rend plus lisse, plus souple, plus hydratée de l'intérieur. Il n'est que d'observer les femmes orientales pour s'en convaincre. L'état de la peau n'est que le reflet de l'état interne, et les rides accentuées ne sont que la marque d'un déséquilibre interne. Certes des rides naturelles qui apparaissent normalement avec l'âge ne sont que des rides d'expression, plus ou moins marquées selon les circonstances. Mais il y a aussi celles qui apparaissent de façon anarchique sur le visage et le cou, d'origines diverses.

Le thé favorise l'élimination des toxines. Une mauvaise digestion et l'évacuation des déchets se fait mal. Les toxines s'accumulent et la peau « se salit » intérieurement. Le thé purifie.

Le thé joue un rôle de régulateur des liquides. En cas de mauvaise élimination des liquides, de l'eau va s'accumuler sous la peau, la distendre, les fibres d'élastine, responsables de la tonicité du derme, se relâchent et perdent leur élasticité naturelle. La peau se flétrit et les rides apparaissent. Le thé peut contribuer à corriger ce facteur prédisposant.

Le thé pallie les méfaits de l'assèchement des liquides du Poumon. On dit en médecine traditionnelle chinoise que «la peau appartient au poumon». Le poumon peut être comparé à une éponge humide. Les trois causes externes les plus communes de leur assèchement sont :

- la sécheresse de l'atmosphère
- la fumée de cigarette
- l'exposition trop prolongée au soleil sans protection adéquate.

Cet assèchement des liquides du poumon provoque un manque de lubrification de la peau et l'apparition précoce de rides. Le thé, par son pouvoir d'hydratation des compartiments liquidiens, en particulier de la peau et des poumons, préviendra l'apparition de celles-ci.

Le thé relâche la tension nerveuse. Une personne stressée, angoissée, nerveuse, tendue va contracter son visage : «ne fronce pas ton front quand tu parles». En buvant du thé, le visage sera beaucoup plus calme, plus relâché, et donc moins ridé. Pour toutes ces raisons, le thé est un produit interne qui agit directement sur l'esthétique.

A la lumière de ces effets bénéfiques traditionnels, les scientifiques modernes se sont penchés sur la composition chimique du thé. Ils ont découvert qu'il contenait un tanin appelé Dan Ming, substance se trouvant en grande quantité dans les jeunes feuilles du théier. Lorsque cette protéine entre en contact avec des produits alcalins, des toxines, ou des métaux lourds, elle s'assemble à ces derniers pour former un composé insoluble. Ce composé peut alors facilement être évacué par les selles.

Cette protéine permet :

- de neutraliser les substances toxiques ;
- de protéger les muqueuses intestinales et stomacales. En effet, ce tanin possède une importante action astringente ;
- de prévenir ainsi les problèmes d'ulcération et de perforation ;
- d'éliminer la mélanine et les déchets provoquant les points noirs de la peau au niveau des glandes séborrhéiques ;
- de coaguler les protéines dégradées de l'estomac, les matières grasses apportées par les viandes . Elle permet ainsi d'éviter que les produits ne pénètrent dans le sang ;
- de prévenir les caries dentaires et les abcès alvéolaires.

En dehors de ce composant, le thé contient beaucoup de théine (l'équivalent de la caféine dans le café). Mais, à la différence du café qui est de nature Yang et chaude, décuplant ainsi les effets de la caféine, la théine du thé chinois, au contraire, est très lente à agir.

Le thé de nature modérée, plutôt fraîche, n'excite pas, n'énerve pas ; une fois ses effets estompés, on ne ressent pas de fatigue.

Les chinois ont toujours dit qu'il ne faut pas boire le thé de la veille ni du thé froid. On a effectivement découvert une protéine qui ne se décompose pas dans l'eau chaude, alors que le Dan Ming et la caféine s'y décomposent facilement. Lorsque le thé refroidit, cette protéine s'altère devient toxique et indigeste.

Le thé contient beaucoup de vitamines C et P (bioflavonoïdes). Au contact de la vitamine C, les parois vasculaires sécrètent des substances anticoagulantes qui empêchent le dépôt de cholestérol. La vitamine P renforce l'intégrité des vaisseaux sanguins. La conjugaison de ces deux actions améliore la circulation sanguine. Ainsi, l'action du thé est essentielle dans la prévention de l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires.

On reproche souvent au thé d'être la cause de carence en fer dans l'organisme. Ceci peut être vrai pour les thés indiens, mais aucunement pour les thés chinois qui sont beaucoup plus légers. Et ce à condition d'en boire un grand bol pendant un repas. Il empêche alors l'absorption du fer contenu dans le bol alimentaire par le Foie. En réalité, pour la médecine chinoise, la première cause d'un état de carence en fer se trouve dans le tableau de blocage de sang et d'énergie au niveau du Foie sous l'effet d'émotions interiorisées !

Ensuite, le thé chinois n'excite pas, n'énerve pas comme le font les thés indiens, à condition de suivre les modes de préparation qui vont suivre.

Les différents types de thés

Nous n'aurons en vue que les thés traditionnels chinois. En effet, les thés que l'on trouve en occident sont presque tous trop forts et trop fermentés. A la place des jeunes feuilles de théier, on trouve beaucoup de branches et de vieilles feuilles, donnant des propriétés proches du café. Il existe un grand nombre de variété de thés. On peut trouver en Chine ou à Hong-Kong des maisons de thés très typiques : un serveur vient à votre table, examine très rapidement votre aspect extérieur, la couleur de votre visage, votre teint, et, sans que vous ayez à commander, il vous apporte le thé qui correspond à votre état de santé.

Les thés se divisent en trois catégories :

- les thés verts non fermentés ;
- les thés oolong, ou demi-fermentés encore appelés « thé jaunes »
- les thés fermentés ou « thés rouges »
-

Ces thés ont toutes les caractéristiques précédemment citées, mais certains ont des effets plus marqués que d'autres.

Les thés verts non fermentés

Ces thés verts n'ont subi aucune fermentation. Leur nom vient de la couleur ambré qu'ils prennent une fois infusés. Ils sont issus des jeunes pousses de théier, séchées immédiatement à haute température après leur cueillette. La nature intrinsèque du thé vert est froide. Il contient un taux important de vitamine C qui ne disparaît pas après la phase de séchage. C'est un thé considéré comme fort. Il est excellent pour favoriser la production de liquides à l'intérieur de l'organisme et pour rafraîchir tous les états de chaleur interne.

Le plus connu des thés verts est le thé Long Jing ou « Puits du dragon ».

Le thé vert « passe-partout », consommé en grande quantité dans les pays arabes pour leur fameux thé à la menthe si rafraîchissant en été, s'appelle le Gun Powder ou « poudre de canon », dont les feuilles sont roulées puis séchées. Le meilleur des thés verts, encore appelé « thé blanc » est le Jin Zen, « Aiguille d'argent », il est cueilli deux fois par an, sous certaines conditions ; son goût très subtil et sa rareté justifient son prix élevé. On peut aussi trouver les thés verts au jasmin excellent pour les jours de fête, ils ne doivent pas être pris quotidiennement car ils peuvent entraîner l'apparition d'urticaire ou d'eczéma chez les personnes prédisposées. Les personnes à tendance Yin, affaiblies, dépressives, en « faiblesse de sang », devront éviter de consommer trop de thés verts qui sont de nature froide ; elles devront plutôt se tourner vers les thés Oolong qui, par leur fermentation, ont perdu en partie ce caractère froid.

Les thés Oolong ou demi-fermentés

C'est dans cette catégorie que l'on trouve le plus grand choix. Après leur cueillette, les jeunes feuilles sont mises à fermenter quelques jours, puis séchées soit au feu, soit au soleil. Parmi les meilleurs thé Oolong, citons le thé Tie Guan Yin, mais il en existe bien d'autres. De tout façon, quand nous entrons dans une épicerie chinoise, Oolong, le terme générique de ces thés demi-fermentés, est visiblement marqué sur les boîtes. A chacun d'affiner ses papilles gustatives

pour choisir la marque qui conviendra le mieux.

Quand on décide de prendre du thé quotidiennement, il convient de commencer par cette catégorie de thé ; ils ne sont pas de nature trop froide ; leur action est modérée, leur saveur est douce et parfumée. Le thé Oolong est le véritable thé du « juste milieu ».

Les thés rouges ou thés fermentés

Ces thés, comme leur nom l'indique, subissent une fermentation beaucoup plus longue. Ils peuvent ensuite être séchés au soleil, ou près d'un feu, ou fumés avec différentes essences de bois qui leur donneront alors un goût très particulier. Alors que la couleur du thé Oolong est plutôt jaune ambré, celle du thé fermenté est marron rouge.

Un des plus connus en Occident est le thé Tuo Cha. Bien qu'on le trouve à l'heure actuelle sous forme d'infusette, il a comme particularité d'être traditionnellement compacté sous forme d'un nid. Pour l'utiliser, il faut alors le casser au marteau.

Ces thés rouges sont de nature tiède et modérée ; la fermentation leur fait perdre en grande partie leur nature fraîche. Excellents dans les cas de mauvaise digestion, ils conviennent parfaitement pour prévenir et lutter contre l'obésité. Leur nature modérément tiède sera très efficace pour diminuer la nausée des femmes enceintes. Si la nausée est grave, on rajoutera au thé du gingembre sec pour arrêter les vomissements.

Comme les effets du thé ne peuvent en général être nocifs, on a tout loisir d'en essayer différents types. On peut sans conséquence, en changer pour trouver celui qui nous convient le mieux.

Comment préparer le thé

C'est un point fondamental qui doit requérir toute notre attention.

Les instruments à utiliser

On a besoin d'une théière, de tasses si l'on est plusieurs, d'une petite coupe ou à la limite d'un verre si l'on est seul. Il ne faut jamais utiliser de récipient en fer pour infuser du thé. Il se produit en effet une réaction chimique qui détruit la composition du thé, lui ôtant ainsi une grande partie de ses propriétés médicinales.

La préparation du thé

Il y a deux façons de préparer et boire le thé :

- la méthode traditionnellement
- la méthode des « gens pressés »

Dans la méthode traditionnelle, il convient de se munir d'une casserole émaillée ou en terre pas trop grande ; la quantité d'eau que l'on fait bouillir doit correspondre à la capacité de la théière. On porte l'eau une première fois à ébullition pour ébouillanter, laver la théière. Après y avoir mis des feuilles de thé au fond, on y verse de l'eau qui vient de bouillir quelques secondes. Notons qu'une théière ne se lave jamais au savon ; elle ne se rince qu'avec l'eau chaude. En Chine, dans de vieilles familles, existent des théières en terre centenaires qui servent quotidiennement.

En règle générale, on utilise une pincée de thé par personne ; c'est la quantité que l'on prend avec la main, le pouce et les quatre doigts tendus. N'oublions pas que si le thé devient notre boisson quotidienne, il est inutile et même nocif de boire un thé trop fort. Veillez à bien refermer le couvercle pour éviter que les effluves ne s'en échappent. Il faut attendre une à deux minutes pour servir le premier thé. Dans une cérémonie du thé traditionnelle, la maîtresse de maison commence à remplir un peu chaque tasse, puis complète par la suite. De cette façon, la concentration de thé est identique dans les différentes tasses.

Rituellement, le chinois remercie son hôte en tenant la tasse à deux mains et, ayant fait une très légère inclinaison, déguste ce premier thé. En effet, on ne boit pas le thé seulement en une fois, mais en trois fois. Le thé de cette première infusion est très parfumé ; il est léger et on sent au palais son goût parfumé. Ensuite, on refait bouillir une quantité d'eau identique. Dès qu'apparaissent les bulles, on verse de nouveau de l'eau dans la théière et, après une à deux minutes d'infusion, on remplit une nouvelle fois les tasses. Cette seconde infusion permet d'obtenir le vrai goût du thé. Elle doit être dégustée lentement, avec tout ce qu'il faut comme concentration et abandon de soi. Le thé de cette deuxième infusion révèle la subtilité de sa saveur, légèrement sucrée de nature.

Le thé doit être consommé sans adjonction d'aucun ingrédient ; ni sucre, ni miel, ni lait, ni citron. Sinon lui serait ôtée une grande partie de ses propriétés. L'eau utilisée doit être la plus pure possible. (les filtres à charbon actif sont tout à fait appropriés à cet usage). Le thé de deuxième infusion donne une sensation très lisse, très agréable au niveau du palais et de la gorge. Si l'on procède à une troisième infusion dans des conditions identiques, le thé prend un goût un peu âcre ; il annonce que le Dan Ming, le tanin du thé, apparaît. Les véritables effets médicinaux du thé agissent à ce moment là.

Ce mode de préparation traditionnelle s'appelle Xian Shou en chinois ; ce qui signifie « prendre du plaisir », « jouir par l'alimentation ». Prendre le thé de cette façon favorise le calme, la concentration, le repos et on peut ainsi se déconnecter du mode extérieur pendant dix minutes, un quart d'heure ou plus. Cette cérémonie traditionnelle peut être comparée à un Qi Gong interne, à un exercice interne de longue vie. Il est bénéfique d'observer ce rituel avant d'affronter des événements demandant simultanément une mobilisation totale du physique et du mental. Il est conseillé à tous ceux qui doivent discourir, s'adresser à un public (conférencier, chanteur...) de s'isoler une demi-heure avant et de procéder à cette « cérémonie du thé. Quelques respirations abdominales et quelques Qi Gong favoriseront cette préparation pour se détendre, pour lutter contre le stress et pour potentialiser toutes ses capacités.

La vie trépidante de nos sociétés occidentales ne laisse que rarement le temps de mettre en œuvre ce rituel, surtout si le thé devient notre boisson quotidienne. Deux méthodes de préparation sont compatibles avec notre mode de vie :

- la première méthode consiste à mettre la quantité de thé voulue au fond d'un verre ou d'une tasse. L'eau en ébullition est versée dans le verre. Les feuilles retombent au fond du verre permettant la boisson. On conserve la tasse vide avec les feuilles au fond et il est possible de répéter l'opération trois ou quatre fois dans la journée sur les mêmes feuilles.

- La seconde méthode, qui certes, heurterait beaucoup de chinois ou de puristes, consiste à se servir d'une bouteille thermos. On prépare son thé le matin mais il faut le filtrer pour éviter que les feuilles n'infusent toute la journée. Attention à ne pas mettre trop de thé à infuser. Deux pincées, le pouce, l'index et le majeur tendus, suffisent pour 75 cl d'eau bouillante.

Quelques conseils

- Il faut éviter de boire le thé bouillant ; il peut brûler ou irriter les muqueuses de la gorge et de l'œsophage. Le consommer froid le rend indigeste.
- Il faut éviter d'inonder l'organisme de liquides. Ceci est valable pour n'importe quelle boisson, mais surtout pour le thé. La règle est de boire quand on a soif et surtout de ne pas se forcer. La quantité d'un thermos de trois quarts de litre suffit amplement pour une journée.
- L'absorption doit être étalée dans la journée : pas un grand bol de thé et plus rien ensuite ! L'idéal est de boire une petite tasse plusieurs fois par jour, le thé joue alors pleinement son rôle de reconstituant des compartiments liquidiens.
- Ne jetons pas les feuilles de thé ayant déjà servi : c'est un excellent engrais pour les plantes à fleurs ! Et dans un bain c'est un adoucissant pour la peau.
-

Encore une dernière mise en garde : notre organisme est comparable à une horloge au mécanisme complexe et fragile. Il est très important, sous peine d'encourir le risque de le dérégler, de ne pas changer nos habitudes du jour au lendemain. Ne suivons pas la loi du tout ou rien, mais plutôt celle du juste milieu, à ce prix, nous pourrions accéder, par une transformation progressive du mental et du physique, à la longévité, à la sagesse et au bonheur.