



L'art du thé – Partager un moment de sérénité

Les thés classiques

Tous les thés proviennent d'un seul arbre, le théier ou *camélia sinensis*. La différence se fait lors des différentes étapes de la fabrication. La couleur des thés correspond au degré de fermentation.

Le théier est un arbre à feuilles persistantes, pouvant atteindre de 10 à 15 mètres. Pour des raisons pratiques il est coupé en plantation à environ 1 mètre du sol. Généralement, on prélève à la main les 2 ou 3 jeunes feuilles terminales des rameaux (les plus jeunes qui sont les plus riches en substances : théine, tannin, etc.). Les fleurs de théier sont généralement blanches, parfois rosées.



- Thés blancs

Seuls les bourgeons sont récoltés et ils sont simplement séchés. Les feuilles de thé blanc conservent donc beaucoup de propriétés des feuilles fraîches du thé. C'est le thé qui connaît la transformation la plus faible par rapport à la feuille fraîche du théier.

L'infusion donne une couleur pâle et cristalline aux saveurs délicates, rafraîchissantes et faibles en théine.

Les thés blancs nécessitent généralement une température d'infusion de 80-85°C et un temps d'infusion plutôt long voir 10-15 minutes.

Le thé blanc est le plus rare et le plus délicat des thés.

- Thés verts

Les feuilles ne subissent aucune fermentation. Elles sont soit chauffées à la vapeur (méthode japonaise) soit torréfiées (méthode chinoise). Les feuilles peuvent être plates, torsadées, enroulées ou pulvérisées.

Le thé vert est riche en antioxydants. Il est utilisé en prévention des maladies cardio-vasculaires, il stimule le système immunitaire et favorise la digestion et l'absorption des graisses.

Pour profiter au mieux d'un thé vert, il faut faire particulièrement attention à la température de l'eau qui est utilisée pour infuser le thé. En règle générale, les thés verts s'infusent avec une eau à environ 70°C.

- Thés oolong

Ce sont des thés semi-fermentés. Les oolong de Chine sont légèrement fermentés (10-20%), ceux de Taïwan sont soumis à une fermentation plus prolongée (environ 60%). Les feuilles entières donnent une infusion d'une extrême finesse riche en nuances. Faibles en théine, ils peuvent être dégustés en soirée. Les thés oolongs nécessitent généralement une température d'infusion d'environ 90- 95°C et un temps d'infusion de 5 minutes.



- Thés noir

Un thé noir est un thé qui a subi une oxydation complète. Immédiatement après la cueillette les feuilles subissent un flétrissage (de 16 à 24 heures) ce qui permettra après de les rouler sans les briser. Cette opération dure de 16 à 24 heures. On étend les feuilles sur des longues claies ventilées pour qu'elles se déshydratent.

Elles sont ensuite roulées (environ 30-35 minutes), c'est le roulage : cette opération donne aux feuilles l'aspect que nous leur connaissons mais surtout permet, en brisant les cellules de la feuille de libérer ses "huiles et sucs".

Ces composants s'oxydent dans la phase dite de fermentation en donnant lieu à des réactions chimiques très complexes. Cette opération dure de une à trois heures et demande, elle aussi, un grand savoir-faire.

Les thés noirs nécessitent une température d'infusion d'environ 90- 95°C (l'eau est frémissante) et un temps d'infusion de 3-5 minutes.

Rooibos

Appelé « thé rouge » pour sa couleur acajou, le rooïbos est une plante qui pousse exclusivement en Afrique du Sud mais ce n'est pas le théier. Il est riche en antioxydants et oligoéléments. Exempt de théine et riche en magnésium, le rooïbos a un effet apaisant sur le système nerveux. Il est conseillé aux personnes souffrant d'irritabilité et de troubles du sommeil.



Il peut être consommé à toute heure et à tout âge. Même les **femmes enceintes ou allaitant** peuvent boire du rooïbos.

Honeybush

Le honeybush ressemble au Rooïbos au niveau du goût comme de l'apparence mais il est naturellement plus doux. Son infusion de couleur dorée se caractérise par un arôme fleuri et un goût prononcé de miel de montagne.

Ses propriétés sont les suivantes : sans théine, faible taux en tannins, riche en minéraux et en oligo-éléments tels que le fer, le potassium, le calcium, le cuivre, le zinc, le magnésium, le manganèse et le sodium.

On l'utilise en Afrique du Sud contre les refroidissements et la toux. Il a un effet calmant sur le système nerveux.

Lapacho



Le Lapacho est un arbre d'Amérique du Sud. Depuis toujours, le Lapacho est utilisé comme une "écorce divine" capable de cicatriser les plaies, rééquilibrer le transit intestinal et lutter contre les inflammations de toutes sortes. De fait, l'écorce de Lapacho est recommandée pour lutter contre les problèmes du système génito-urinaire (prostate, vessie, col de l'utérus) ou digestif (intestin et estomac).

Son pouvoir d'élimination des bactéries, des toxines et des métaux lourds en font un allié précieux pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme.

Garantie sans théine, cette écorce de couleur brun clair s'utilise en décoction : faire bouillir 2 pincées dans un litre d'eau pendant 10 mn. Excellent avec du miel.

Tisanes Ayurvédique

L'Ayurvéda (science de la vie en sanscrit) distingue 3 types de constitution de base, ou humeurs, appelés DOSHAS (signifie en sanscrit « ce qui change »).

Les doshas ont pour noms : VATA, PITTA, KAPHA.

- VATA

Vatta (air) est la force qui contrôle tous nos mouvements.

Voici un mélange d'épices conçu pour se relaxer. Une infusion aux saveurs boisées et corsées.

Composition : Bombax malabaricum, cordifolia tinospaara, cèdre de l'Himalaya, chaume, cannelle, noix de muscade, cardamome et gingembre



POUR RETROUVER LA PAIX INTERIEURE

- PITTA



Elle stimule à la fois notre capacité à réfléchir ainsi que notre façon et volonté d'agir.

Une infusion aux saveurs fleuries, légèrement herbeuses faiblement corsées.

Composition: bois de santal rouge, basilic sacré, anis, coriandre, neem, origan et marjolaine

POUR RETROUVER LA MAITRISE DE SOI

- KAPHA

Il structure notre corps et notre esprit. Voici un mélange de graines et d'épices digestif et relaxant aux saveurs corsées et "chaudes".

Composition : Gingembre, Clou de Girofle, Cardamome, Centille Asiatica, Noix de Muscade, Cannelle, Poivre Long et graines Cumin.



LA FORCE DE L'EQUILIBRE

Maté



Le Maté est un arbuste de la famille du houx, largement répandu en Amérique du sud. Le Maté est apprécié pour aider à stimuler la digestion et favoriser la circulation sanguine. Le Maté est en fait un puissant détoxiquant recommandé pour les systèmes hépatiques fatigués. Il réduit les sensations de lourdeurs, de ballonnement et les brûlures d'estomac.

Le Maté est conseillé lors des moments de fatigue et de surmenage. Il n'entraîne pas de risque de troubles du sommeil. Très bon pour la santé, le Maté est très riche en vitamines (C, A, B1 et B2), en chlorophylle, en calcium et magnésium.