

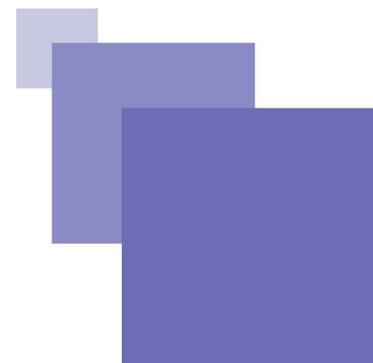
Découvrir le thé

v 2.2



JULIEN ROBERT

Table des matières



Objectifs	5
Introduction	7
I - L'origine et les types de thé	9
A. La Chine, berceau du thé.....	9
1. Un arbuste nommé <i>Camellia sinensis</i>	9
2. L'empereur Shen Nong.....	11
3. Lu Yu.....	12
B. Les 6 couleurs de thé.....	12
1. Le thé blanc.....	13
2. Le thé vert.....	13
3. Le thé jaune.....	13
4. Le thé bleu-vert.....	13
5. Le thé noir (ou rouge).....	14
6. Le thé sombre.....	14
7. Vous venez de découvrir un théier.....	14
C. Qu'avez-vous retenu ?.....	14
II - L'art de la dégustation	19
A. Les cérémonies du thé.....	19
1. La Chine et le Gong Fu Cha.....	19
2. Le Japon et le Chanoyu.....	19
B. Les secrets d'un bon thé.....	21
1. Les 4 fondamentaux.....	21
2. La table d'infusion.....	22
III - Thé, chimie et vertus	23
A. La feuille de thé au microscope.....	23
1. Polyphénols.....	23
2. Théine.....	23
3. Théanine.....	24
B. Bienfaits du thé ?.....	24
1. Médecine chinoise traditionnelle.....	24
2. Minceur, stimulation, relaxation, jouvence... le point !.....	25
3. Effets néfastes du thé.....	27

Conclusion	29
Questions de synthèse	31
Solution des exercices	33
Glossaire	37
Bibliographie	39
Webographie	41
Index	43

Objectifs

- Connaître l'origine du thé,
- Savoir identifier les différents types de thé,
- Maîtriser les différents modes de préparation et de dégustation,
- Connaître les principaux composants d'une feuille de thé.

Introduction

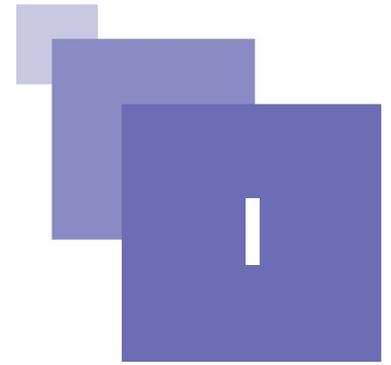
A la fin de ce module vous aurez acquis une connaissance générale du thé.

Ce module présente le thé selon différents aspects : historique, culturel ou encore scientifique.



Dégustation de thé

L'origine et les types de thé



La Chine, berceau du thé	9
Les 6 couleurs de thé	12
Qu'avez-vous retenu ?	14

A. La Chine, berceau du thé

1. Un arbuste nommé *Camellia sinensis*



Définition : Thé

Le thé est une boisson stimulante, obtenue par infusion des feuilles du théier, préalablement séchées et le plus souvent oxydées.



Tasse de thé



Définition : Théier

Le théier, dont le nom scientifique est *Camellia sinensis*, est un arbuste originaire d'Extrême-Orient, de la famille des Théacées. Il est cultivé pour ses feuilles qui, une fois séchées et plus ou moins oxydées, servent à la préparation par infusion du thé. C'est une espèce voisine du camélia horticole.



Théier

Le thé est d'origine chinoise où il est connu depuis l'Antiquité. Il a été importé de Chine au XVI^e siècle par les commerçants portugais en Europe, puis introduit en France comme plante digestive par les Jésuites.

Le thé est aujourd'hui la boisson la plus bue au monde après l'eau et le café.

L'étymologie même du nom *Camellia Sinensis* confirme l'hypothèse de la naissance du thé en Chine, puisqu'il signifie littéralement « *Camélia chinois* ».



Les théiers

2. L'empereur Shen Nong

La découverte du thé est attribuée à l'empereur Shen Nong qui, selon la légende, plus de 2 000 ans avant notre ère, se serait endormi à l'ombre d'un arbre, un bol d'eau chaude à ses côtés. À son réveil, il constata qu'une feuille d'un théier avoisinant, transportée par le vent, avait terminé sa course dans sa tasse. Néanmoins, Shen Nong but une gorgée de l'infusion obtenue et il aurait alors été frappé par l'arôme incroyable qui s'en serait dégagé.

Ainsi naquit le thé !



L'empereur Shen Nong

3. Lu Yu



Image 1 Lu-Yu

Lu Yu, qui vécut en Chine il y a plus de 1000 ans, a probablement eut plus que quiconque une influence sur ce que le thé est devenu dans ce pays et dans dans le monde. Si il n'a pas découvert le thé à proprement parler, il a, en écrivant le premier ouvrage précis et complet sur la culture du thé de l'époque, largement initié la rapide diffusion de la pratique du thé en Chine, et l'entrée du thé dans le quotidien des Chinois. Cet ouvrage

écrit en l'an 780, le célèbre « *Classique du thé* », qui fait un point le plus exhaustif possible sur ce que l'on connaît en ce temps de la culture du thé, se veut didactique et enseigne tant la manière de cultiver les théiers que l'art de préparer au mieux une tasse de thé.

Le premier chapitre de cette *bible du thé*, s'intitule « *Rechercher l'origine du thé* ». On y apprend sous la plume de Lu Yu que le thé est une plante originaire du sud de la Chine dont la taille varie de 60cm à près de 4m, selon sa localisation.

Lu Yu nous invite aussi à observer la composition de l'idéogramme chinois Thé

茶

(Cha) qui, selon lui, implique une provenance étymologique

caractérisant le thé comme une herbe, un arbre, ou un arbuste entre les deux. Dans la plupart des cas selon Lu Yu, les théiers qui poussent naturellement dans leur habitat sauvage sont en meilleurs conditions que ceux cultivés dans les jardins, en particulier lorsque les théiers peuvent se nicher à l'ombre d'une forêt d'arbres plus grands.

B. Les 6 couleurs de thé

Vous allez à présent découvrir qu'il existe différents types de thé, six au total. On parle des couleurs de thé, puisque chacun des types de thé est nommé d'après la couleur qui le caractérise. Cependant, vous verrez aussi que, quelque soit la couleur

du thé, son origine est la même, le *Camellia sinensis*, seule change la méthode de traitement des feuilles de thé. Autrement dit, une même feuille de thé cueillie peut devenir un thé blanc ou un thé vert, noir...

1. Le thé blanc

Juste cueilli, il est flétri au soleil puis séché au four.

Il passe presque directement du théier à la théière ! Cependant, il s'agit d'une méthode de transformation difficile à maîtriser.



Image 2 Thé blanc - Yin Zhen

2. Le thé vert



Image 3 Thé vert - Lung Ching

Pour l'élaboration d'un thé vert, la feuille ne subit pas d'oxydation ; elle est chauffée de façon à arrêter le processus d'oxydation naturelle.

Les Chinois chauffent ces feuilles à haute température (au wok par exemple), les Japonais utilisent la vapeur chaude.

3. Le thé jaune



Image 4 Thé jaune - Hu Shan Huang Ya

Cette couleur de thé est assez rare. Il s'agit d'un thé très légèrement fermenté sous une couche de paille.

4. Le thé bleu-vert

Aussi appelé *Oolong* ou *Wulong*, il s'agit d'un thé semi-oxydé. Il peut être peu oxydé, moyennement oxydé ou fortement oxydé. L'oxydation est stoppée au moment souhaité.



Image 5 Thé oolong - Dong Ding

5. Le thé noir (ou rouge)



Image 6 Thé noir - Keemun

Il s'agit d'un type de thé dont la feuille est complètement oxydée.

Les occidentaux l'appellent *thé noir* car sa feuille, complètement oxydée, est de couleur noire ; alors que les Chinois le nomment *thé rouge* puisqu'ils attribuent une couleur au thé non pas sur la base de la couleur de la feuille mais sur celle de la liqueur (issue de l'infusion des feuilles).

6. Le thé sombre

Également nommés *Pu Erh*, *Pu Er* ou *thés post-fermentés*, ils sont présentés en vrac ou en galette, crus ou cuits.

Il s'agit de thé vieillis en cave (ou dont le vieillissement a été accéléré) qui développent des notes de sous-bois, voire des notes animales.

Le *pu-erh* est le seul type de thé qui peut se bonifier avec l'âge.



Image 7 Galette de thé Pu-erh

7. Vous venez de découvrir un théier...

Vous êtes en mission d'exploration en Chine et vous venez de découvrir un théier ! Évidemment, vous souhaitez transformer les feuilles de ce théier en thé pour pouvoir les ramener chez vous et les faire découvrir dans votre pays.

Question

[Solution n°1 p 33]

Quelle est la méthode la plus simple que vous connaissiez pour transformer les feuilles du théier en thé ? Quel type de thé allez-vous de produire avec cette méthode ?

Indice :

Vous ne disposez que de peu d'instruments et d'équipements pour transformer votre thé, optez pour une technique simple, comme le séchage !

C. Qu'avez-vous retenu ?

Exercice 1 : L'histoire du thé en 2 phrases

[Solution n°2 p 33]

Complétez les trous du texte suivant :

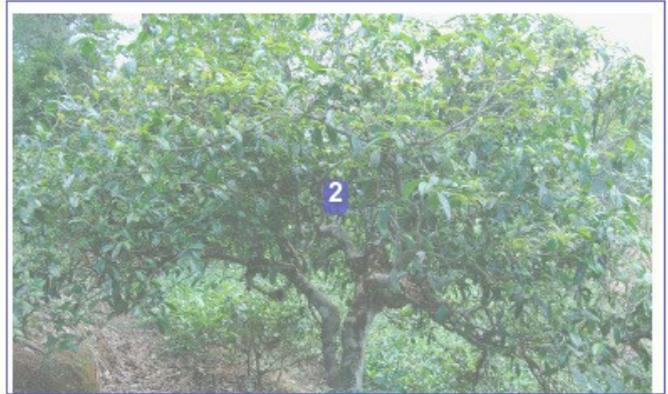
La Chine attribue la découverte du thé à l'empereur , ce dernier se reposait sous un arbre quand une feuille de théier tomba dans sa tasse d'eau chaude et révéla ainsi ses vertus.

_____ fut le premier à mettre par écrit ses connaissances sur le thé, dans son ouvrage « _____ du thé », ce qui lui vaut encore aujourd'hui le titre de premier grand maître du thé.

Exercice 2 : Théier ou pas théier ?

[Solution n°3 p 34]

Parmi les images ci-dessous, lesquelles représentent un théier ?



- Zone 1
A
- Zone 2
B
- Zone 3
C
- Zone 4
D

Exercice 3

[Solution n°4 p 34]

Quel est le nom scientifique du théier ?

L'origine et les types de thé

- Hortensia sinensis
- Camellia japonica
- Camellia sinensis

Exercice 4

[Solution n°5 p 35]

Combien de couleurs de thé dénombre t-on ?

Exercice 5

[Solution n°6 p 35]

Quel(s) type(s) de thé le Japon produit-il ?

- Thé blanc
- Thé vert
- Thé jaune
- Thé bleu-vert
- Thé noir
- Thé sombre

Exercice 6

[Solution n°7 p 35]

Classez les types de thés ci-dessous du moins oxydé au plus oxydé.

1. Thé noir
2. Thé bleu-vert
3. Thé vert

Réponse : ___ ___ ___

Exercice 7

[Solution n°8 p 35]

Retrouvez le type et le nom des thés wulong présentés ci-dessous.

- 1 - Wulong vert (12 % d'oxydation)
- 2 - Wulong vert (20 % d'oxydation)
- 3 - Dan Cong
- 4 - Tie Guan Yin
- 5 - Dong Ding
- 6 - Wulong noir (60 % d'oxydation)



Exercice 8

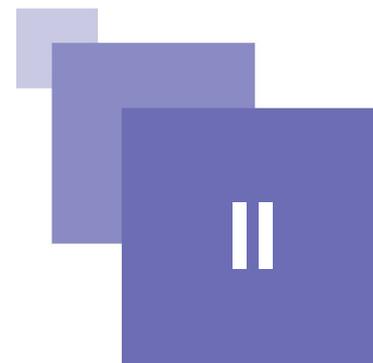
[Solution n°9 p 36]

Vous êtes en possession d'un théier et vous souhaitez transformer votre petite récolte personnelle de feuilles de thé en thé blanc. Comme vous le savez, il convient de sécher les feuilles de thé dans un four chaud (100°C maximum).

Sachant que vous avez récolté 500 g de feuilles de thé, combien de temps allez vous sécher ces feuilles dans votre four ?

Réponse **en minutes**

L'art de la dégustation



Les cérémonies du thé	19
Les secrets d'un bon thé	21

L'art de la dégustation passe par celui la préparation.

Nous verrons que les pays dont l'histoire a été marquée par cette boisson ont mis au point des techniques très précises de préparation qui s'apparentent à des rites, comme c'est le cas en Chine avec le Gong Fu Cha et et au Japon avec le Chanoyu.

A. Les cérémonies du thé

1. La Chine et le Gong Fu Cha

Le *Gong Fu Cha* est une méthode traditionnelle chinoise de préparation du thé.

Cette méthode permet de mettre en avant les parfums du thé, ses feuilles ainsi que la liqueur obtenue par un service raffiné (théière en terre de *Yi Xing*, tasse en porcelaine fine...).

Elle est particulièrement recommandée pour la préparation des thés *wulong* et des *pu-erh*.

2. Le Japon et le Chanoyu

La cérémonie du thé au Japon, appelée *Chanoyu*, est un rituel traditionnel influencé par le bouddhisme zen dans lequel le *matcha* (抹茶), est préparé de manière cérémonielle par un praticien expérimenté et est servi à un petit groupe d'invités dans un cadre calme.



Fondamental : Le matcha

Le **matcha** (occasionnellement écrit maccha), est une poudre très fine de thé vert moulu, qui a été broyé entre deux pierres. Il est utilisé pour la cérémonie du thé japonaise et comme colorant ou arôme naturel.



Image 8 Matcha



Exemple : Découvrir le chanoyu



Cérémonie du Chanoyu

*Matcha fouetté*

B. Les secrets d'un bon thé

1. Les 4 fondamentaux

On dénombre 4 facteurs indispensables à l'obtention d'un bon thé :

Facteurs	Explications
Quantité de thé	Un surdosage du thé risque d'apporter de l'amertume tandis que trop peu de thé produira une tasse sans intérêt... Les quantités de thé à utiliser dépendent du type de thé et de la méthode de préparation, mais en règle générale, on peut partir du ratio 1,5g de thé pour 10cl d'eau.
Température de l'eau	Une eau trop chaude pourrait brûler les feuilles de thé et amener de l'amertume dans la tasse. À chaque type de thé correspond une température d'infusion spécifique ; en tout cas, elle n'excède jamais les 90°C !
Qualité de l'eau	Le thé étant composé à 99 % d'eau, il est important d'utiliser une eau de qualité. C'est à dire, pour le thé, une eau faible en minéraux, peu calcaire, présentant de faibles teneurs en sodium, bicarbonates et sulfates.
Temps d'infusion	La durée d'infusion des feuilles de thé dans l'eau influe grandement sur la qualité de la liqueur obtenue. À chaque type de thé correspond une durée d'infusion spécifique.

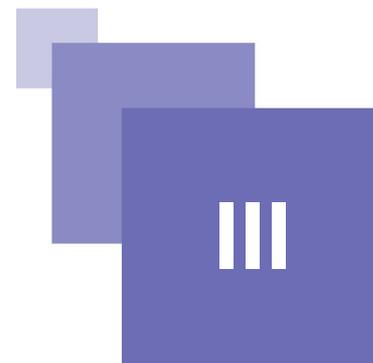
2. La table d'infusion

La table d'infusion récapitule les temps et les températures d'infusion par types de thé.

Type de thé	Température de l'eau	Temps d'infusion	Moment de la journée
Thé noir	90°C	4 à 5 min	matin, après-midi
Thé vert chinois	70 à 80°C	2 à 3 min	journée
Thé vert japonais	60 à 70°C	1 à 2 min	matin, journée
Thé blanc / jaune	80°C	5 à 10 min	journée
Thé wulong	90 à 95°C	5 à 7 min	journée, soir
Pu-erh	90 à 95°C	4 à 5 min	après-midi, soir

Table d'infusion

Thé, chimie et vertus



La feuille de thé au microscope	23
Bienfaits du thé ?	24

On prête au thé de nombreuses vertus, pas toujours établies scientifiquement. Cette partie nous permettra de faire le point sur les **composants d'une feuille de thé** et leurs **effets connus**, ainsi que sur les **vertus supposées** du breuvage en essayant de démêler le *vrai* du *prétendu*.

A. La feuille de thé au microscope

1. Polyphénols

Les polyphénols constituent une famille de molécules organiques largement présente dans le règne végétal. Ils sont caractérisés, comme l'indique le nom, par la présence de plusieurs groupements phénoliques associés en structures plus ou moins complexes. Ces composés sont les produits du métabolisme secondaire des plantes.

Les polyphénols prennent une importance croissante, notamment grâce à leurs effets bénéfiques sur la santé. En effet, leur rôle d'**antioxydants naturels** suscite de plus en plus d'intérêt pour la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et neurodégénératives. Ils sont également utilisés comme additifs pour l'industrie agroalimentaire, pharmaceutique et cosmétique.

2. Théine



Définition

La théine est une molécule de la famille des alcaloïdes qui représente jusqu'à 3 % du poids sec de la feuille du théier. Elle est hydrophile, c'est à dire qu'elle passe vite dans l'eau.

En 1838 on s'est rendu compte que la théine est exactement la même molécule que le caféine, découverte en 1819 par le chimiste allemand Runge.



Complément : Loi de Beer-Lambert

La loi de Beer-Lambert établit une proportionnalité entre la concentration d'une entité chimique en solution (la théine dans notre cas), l'absorbance de celle-ci et la longueur du trajet parcouru par la lumière dans la solution.

Pour une solution diluée, la loi de Beer-Lambert relie l'absorbance A à la concentration molaire c de l'espèce absorbante, sa nature et l'épaisseur de solution traversée par la lumière :

$$A_{\lambda} = \varepsilon(\lambda, T)Lc$$

Avec A l'absorbance ou densité optique à une longueur d'onde A_{λ} (sans unité), ε le coefficient d'extinction molaire à une longueur d'onde λ caractéristique de l'espèce (en $L \cdot mol^{-1} \cdot cm^{-1}$), L la longueur du trajet optique dans la solution traversée, elle correspond à l'épaisseur de la cuve du spectromètre utilisé (en cm), c la concentration molaire de l'espèce absorbante de la solution (en $mol \cdot L^{-1}$).



Complément : Pour tout savoir sur la loi de Beer-Lambert

Loi de Beer-Lambert [Loi de Beer-Lambert]

3. Théanine

La théanine (ou L-théanine) est un acide aminé communément présent dans le thé (*Camellia sinensis*).

Dans les feuilles de thé, c'est l'acide aminé prédominant, il représente de 1 à 2 % du poids total des feuilles.

La théanine est connue comme le composé responsable du goût *umami* des thés verts japonais (du type matcha et autres thés d'ombre principalement) et elle en réduit l'amertume.

Cependant une étude a montré que la théanine est à la fois astringente, sucrée et umami et qu'elle contribue au goût umami en agissant comme un exhausteur de goût. Par ailleurs, il y en a autant dans les thés noirs que dans les thés verts.

B. Bienfaits du thé ?

1. Médecine chinoise traditionnelle

La Chine a une **pratique médicamenteuse du thé** depuis longtemps dans ce que l'on appelle la *médecine traditionnelle chinoise*.

Par exemple dans la **pharmacopée** chinoise :

- Le thé blanc est utilisé pour traiter les microbes, virus et champignons ;
- Le thé vert est réputé bénéfique contre les maladies cardio-vasculaires, les problèmes de fertilité ; on lui attribue aussi un rôle anti-inflammatoire et des vertus immunitaires ;
- Le thé noir est préconisé dans le traitement des problèmes cardio-vasculaires et respiratoires ; il est aussi utilisé pour son pouvoir de stimulation, du système nerveux en particulier ;
- Le thé Oolong est connu pour ses vertus apaisantes ;
- Le thé Pu-erh permet de faciliter la digestion et de réduire le cholestérol.

Pour en savoir plus sur la *médecine chinoise traditionnelle*¹.



Remarque

Ces usages traditionnels n'ont pas été évalués de façon scientifique.

2. Minceur, stimulation, relaxation, jouvence... le point !

On prête au thé un grand nombre de vertus (réduction du cholestérol, des risques de cancer, du poids, de l'hypertension...), cependant peu d'entre elles sont avérées scientifiquement. Alors, faut-il boire du thé pour sa santé ou uniquement pour son plaisir ?

a) Théine & Polyphénols

Bien que la théine ☞ soit la même molécule que la caféine, leurs effets sur l'organisme diffèrent de par la présence d'autres substances chimiques dans le thé : les **polyphénols**.

En effet, la théine est captée par les polyphénols qui, eux, sont digérés beaucoup plus lentement que la caféine pure. En d'autres termes, la théine se diffuse dans l'organisme lentement alors que la caféine est absorbée plus rapidement. C'est pourquoi on constate que le thé est moins excitant que le café. On parle plutôt de stimulation pour le thé, puisqu'il agit sur une durée plus longue et moins intense par rapport au café.

b) Théanine

La théanine est un ingrédient actif du thé qui intéresse les chercheurs car, selon des études préliminaires, elle aurait un effet relaxant sur le système nerveux et un effet stimulant sur le système immunitaire.

Ainsi, plusieurs suppléments de théanine sont proposés sur le marché, mais les données sont encore insuffisantes pour conclure à son efficacité.

c) Catéchines antioxydantes

Le thé vert contient de la caféine et de nombreuses substances antioxydantes de la famille des **catéchines**, la principale étant l'EGCG (épigallocatechine-3-gallate). Une feuille de thé vert déshydratée contient de 0,5 % à 10 % de caféine et de 15 % à 30 % de catéchines parmi lesquelles 50 % à 75 % d'EGCG.

Le thé vert, parce qu'il est moins oxydé, est encore plus riche en catéchines. Il en contient jusqu'à 30 %, tandis que le thé noir n'en contient qu'environ 9 %. Les vertus antioxydantes du thé vert sont donc supérieures à celles du thé noir.

Or les catéchines antioxydantes permettent de réduire le vieillissement des cellules de l'organisme et jouent un rôle protecteur dans la prévention de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de l'ostéoporose.

d) Réduction du taux de cholestérol

En 2008, une méta-analyse a conclu que **le seul effet significatif du thé vert** sur les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires était la réduction du taux de « *mauvais cholestérol* » (LDL).

Depuis, plusieurs études cliniques ont obtenu des résultats allant dans ce sens. Les doses des études variaient de 1 200 mg à 2 300 mg d'extrait de thé vert ou de

1 - <http://www.medecinechinoise.org/medecine-traditionnelle-chinoise.htm>

491 mg à 714 mg de catéchines du thé par jour. Il est à noter que des doses inférieures ne semblent pas avoir d'effet sur le taux de cholestérol.

En 2006, faute de preuves scientifiques suffisantes, la Food and Drug Administration a refusé une demande d'allégation indiquant que la consommation de thé vert réduisait les risques de maladies cardiovasculaires.

e) Réduction du poids

Selon une méta-analyse publiée en 2010, le thé vert, plus précisément les catéchines et la caféine qu'il contient, pourrait avoir un effet amaigrissant et aider à contrôler le poids, à condition qu'il soit **associé à un régime adapté**.

Ainsi, chez des personnes souffrant d'obésité, la consommation quotidienne d'extrait de thé vert contenant de 580 mg à 710 mg de catéchines et de 40 mg à 110 mg de caféine a entraîné une réduction de l'indice de masse corporelle (IMC), du poids et du tour de taille. Si l'effet est significatif, il demeure modeste et nécessite la combinaison des deux substances (catéchines et caféine).

D'autre part, des études ont montré que la prise d'extrait de thé vert augmentait la dépense énergétique et stimulait la dégradation des gras emmagasinés dans l'organisme; des effets qui pourraient contribuer à la perte de poids.

f) Réduction des risques de cancer

Le rôle potentiel du thé vert dans la prévention du cancer suscite un grand intérêt dans la communauté scientifique. Cet intérêt a d'abord été motivé par des études épidémiologiques suggérant une association entre la consommation de thé vert et la prévention de certains cancers. Par la suite, des études sur des modèles animaux ont montré que les catéchines du thé inhibaient la croissance des cellules cancéreuses d'organes comme le sein, le poumon, l'oesophage, la prostate, le foie, et la peau. Il existe toutefois encore **peu d'études cliniques qui permettent de corroborer les effets du thé vert** chez l'être humain.



Remarque

En 2005, à la suite d'une demande d'allégation concernant les vertus anticancéreuses du thé vert, la Food and Drug Administration des États-Unis a indiqué qu'il n'existait **aucune preuve scientifique** d'un effet du thé vert sur les cancers suivants : côlon, rectum, estomac, poumon, pancréas, et ovaires. Pour les cancers du sein et de la prostate, la FDA parvenait à la conclusion que son effet préventif est **très improbable**.

g) Réduction de l'hypertension

Le thé vert est utilisé en Médecine traditionnelle chinoise pour traiter l'hypertension. Des études cliniques montrent qu'il pourrait effectivement réduire la pression artérielle de personnes souffrant d'obésité. Cet effet a aussi été montré plus récemment chez des personnes en bonne santé.

Par contre, deux méta-analyses sont en contradiction avec ces résultats et indiquent que le thé vert serait inefficace dans le traitement de l'hypertension.

3. Effets néfastes du thé

Thé et taux de fer

En cas de forte consommation, le thé réduirait l'absorption du fer par l'organisme. Il est d'ailleurs déconseillé d'en boire aux personnes anémiques.

Polyphénols et jaunissement

Les polyphénols présents dans le thé, mais aussi dans les minéraux contenus dans l'eau, seraient responsable du jaunissement des dents.

Caféine

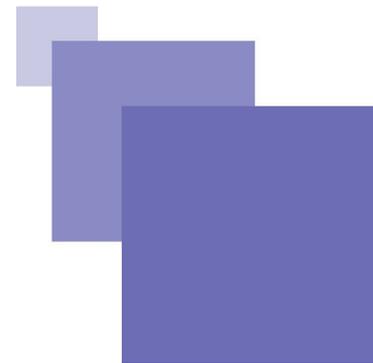
Même si la caféine du thé n'a pas tout à fait le même effet sur l'organisme que celle du café, absorbée en trop grande quantité, le résultat est le même : insomnies et éventuellement palpitations cardiaques.



Fondamental

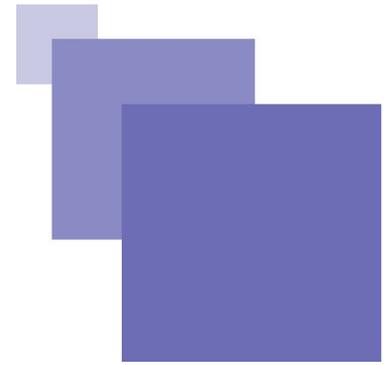
En définitive, il ne sert à rien de consommer du thé à l'excès ; comme dans beaucoup de domaines, l'excès est nuisible.

Conclusion



Vous avez, à présent, une connaissance globale mais superficielle du monde du thé et de son histoire. Chacun des aspects envisagés dans ce module mériterait, maintenant, d'être approfondi, selon vos appétences.

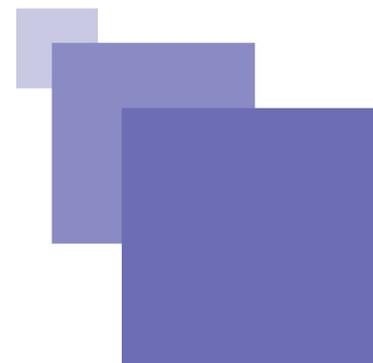
Questions de synthèse



Pouvez-vous lister les six couleurs de thé existantes ?

Pouvez-vous résumer la méthode de fabrication de chacune des couleurs de thé ?

Solution des exercices



> Solution n°1 (exercice p. 14)

La méthode de fabrication du **thé blanc**, bien qu'elle demande une certaine maîtrise, est celle qui demande le moins d'équipement pour transformer les feuilles de thé.

Ensuite, vous pourrez éventuellement compresser votre thé blanc, à la manière d'un *pu-erh*.

> Solution n°2 (exercice p. 14)

La Chine attribue la découverte du thé à l'empereur Shen Nong, ce dernier se reposait sous un arbre quand une feuille de théier tomba dans sa tasse d'eau chaude et révéla ainsi ses vertus.

Lu Yu fut le premier à mettre par écrit ses connaissances sur le thé, dans son ouvrage « *Classique du thé* », ce qui lui vaut encore aujourd'hui le titre de premier grand maître du thé.

> Solution n°3 (exercice p. 15)



Zone 1

A

Non, il s'agit d'un Camélia horticole, cultivé pour ses fleurs.

Zone 2

B

Oui, il s'agit d'un grand théier.

Zone 3

C

Non, il s'agit d'un olivier.

Zone 4

D

Oui, il s'agit de la floraison d'un Camellia sinensis, un théier.

> **Solution n°4** (exercice p. 15)

Hortensia sinensis

Camellia japonica

Camellia sinensis

> **Solution n°5** (exercice p. 16)

6

Il existe 6 couleurs de thé :

1. le thé blanc
2. le thé vert
3. le thé jaune
4. le thé bleu-vert
5. le thé noir
6. le thé sombre

> Solution n°6 (exercice p. 16)

<input type="checkbox"/>	Thé blanc
<input checked="" type="checkbox"/>	Thé vert
<input type="checkbox"/>	Thé jaune
<input type="checkbox"/>	Thé bleu-vert
<input type="checkbox"/>	Thé noir
<input type="checkbox"/>	Thé sombre

Le Japon ne produit que des thés verts !

On peut citer, par exemple :

- le Matcha (poudre de thé vert utilisée pour la cérémonie du Chanoyu),
- le Sencha,
- le Gyokuro (thé d'ombre exceptionnel réputé pour être l'un des meilleurs thés verts),
- le Genmaïcha (thé vert aux céréales soufflées),
- le Hojicha (thé vert grillé)...

> Solution n°7 (exercice p. 16)

1. Thé vert
2. Thé bleu-vert
3. Thé noir

> Solution n°8 (exercice p. 16)

	<p>Dong Ding Wulong vert (12 % d'oxydation)</p>
---	---



Tie Guan Yin
Wulong vert (20 % d'oxydation)



Dan Cong
Wulong noir (60 % d'oxydation)

Du moins oxydé au plus oxydé :

1. Dong Ding, wulong vert de Formose, oxydé à 12 %
2. Tie Guan Yin, wulong vert de Chine, oxydé à 20 %
3. Dan Cong, wulong noir de Chine, oxydé à 60 %

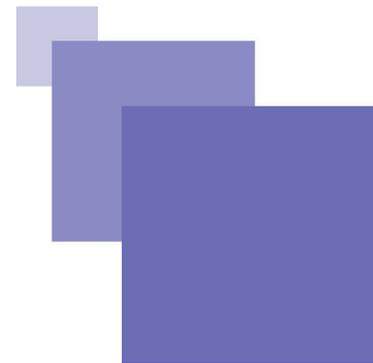
> **Solution n°9** (exercice p. 17)

25

Comptez 5 minutes de séchage à 100°C par 100 grammes de feuilles.

Attention, ces informations sont données à titre indicatif. L'art du thé n'est pas une science exacte et un grand savoir-faire est requis pour évaluer la durée et la température de séchage optimales.

Glossaire



Camellia sinensis

Le *Camellia sinensis* est le nom scientifique du théier, l'arbuste qui produit les feuilles utilisées pour la fabrication du thé.

Matcha

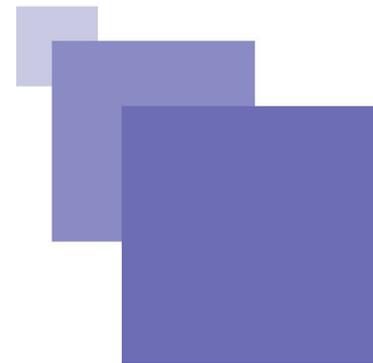
Poudre de feuilles de thé vert, obtenue par frottement entre deux pierres plates.

Théine

La théine est une molécule de la famille des alcaloïdes qui représente jusqu'à 3 % du poids sec de la feuille du théier. Elle est hydrophile, c'est à dire qu'elle passe vite dans l'eau.

En 1838 on s'est rendu compte que la théine est exactement la même molécule que le caféine, découverte en 1819 par le chimiste allemand Runge.

Bibliographie



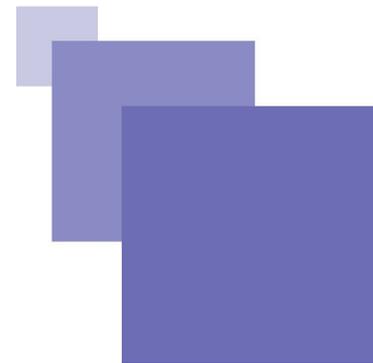
[1001 secrets sur le thé] *1001 secrets sur le thé*, LYDIA GAUTIER, Prat éditions, 2012

[Classique du thé] *Le Cha Jing ou Classique du thé*, LU YU

[Le livre du thé] *Le livre du thé*, KAKUZÔ OKAKURA, Picquier poche, 28 avril 2006

[Thé : histoire, terroirs, saveurs] *Thé : histoire, terroirs, saveurs*, CAMELLIA SINENSIS, Les éditions de l'Homme, 21 octobre 2010

Webographie



[Loi de Beer-Lambert] http://fr.wikipedia.org/wiki/Loi_de_Beer-Lambert

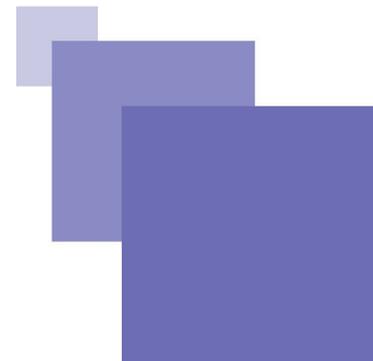
[Mlle Thé, Couleurs du Thé] <http://mademoiselle-the.fr/2011/05/22/les-couleurs-du-the/>

[Nikosan] <http://www.nikosan.com/>

[Passeport santé] http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=extrait-the-vert_ps

[pu-erh.fr] <http://www.puerh.fr/#>

Index



<i>Antioxydant</i>	p.25	<i>LuYu</i>	p.9	<i>Pu-erh</i>	p.19
<i>Camellia sinensis</i>	p.7, 9	<i>Lu Yu</i>	p.12	<i>Shen Nong</i>	p.9, 11
<i>Catéchines</i>	p.25	<i>Matcha</i>	p.19	<i>Thé</i>	p.7
<i>Cérémonie du thé</i>	p.19	<i>Médecine chinoise</i>	p.24	<i>Théanine</i>	p.23, 25
<i>Chanoyu</i>	p.7, 19	<i>Oolong</i>	p.19	<i>Théier</i>	p.9, 9
<i>Chine</i>	p.7, 9, 19	<i>Origine du thé</i>	p.9	<i>Théine</i>	p.23, 25
<i>Gong fu cha</i>	p.7, 19	<i>Pharmacopée</i>	p.24	<i>Thé vert</i>	p.19
<i>Gyokuro</i>	p.19	<i>Polyphénols</i>	p.23, 25	<i>Types de thé</i>	p.12
<i>Japon</i>	p.7, 19	<i>Préparation du thé</i>	p.21	<i>Wulong</i>	p.19

