

Thé vert ou noir ?

Université Ouverte

Dr Uyen Nguyen MD-PhD  un25.nguyen@yahoo.fr

Généralités

- ❖ Thé = boisson aromatique, désaltérante, gustative/
 - ✧ Infusion feuilles et bourgeons séchés de théier
- ❖ Originaire du SE d'Himalaya
 - ✧ Yunnan, Myanmar, Thaïlande
- ❖ Consommé dès Antiquité en Chine →
 - ✧ Japon et monde Arabe IX^ès puis Europe XVI^ès
- ❖ Large gamme de boissons 2^è ds Monde au XX^ès ap l'eau
 - ✓ Thés ≠ /leurs goûts, qualités...← Terroirs, Cultures, TT ap récolte...
 - ✧ Vert, Noir, Oolong, Jaune, Blanc, Fermenté...
- ❖ Recherché pour
 - ✓ Goût, vertus énergisante-relaxante, bienfaits/santé vert
 - ✧ Riche en catéchine, théonine, caféine

Origine du thé

❖ Nombreuses légendes

- ✓ -2737a feuilles se détachèrent d'un arbre pour tomber dans eau chaude de l'Empereur Shennongu
- ✓ Inde, moine Bodhidharma fondateur en Chine de l'école Chan
 - ✧ Après 9a de méditation devant un mur, se serait endormi
 - ✧ À son réveil, se serait coupé les paupières pour éviter de se rendormir
 - ✧ Et les aurait jetées au sol → naissance au théier

❖ Recherches archéologiques

- ✓ -400a restes de thé découverts dans 1 tombe de la ville Zoucheng
- ✓ -200a traces de thé dans la tombe de Empereur Han
- ✓ Découverte fin d'Antiquité de récipients à thé et en -59 de texte mentionnant des serviteurs infuser du thé pour parfumer l'eau →
 - ✧ Boisson qui réduit la fatigue, fortifie la volonté, ranime la vue...

Histoire 1/2

- ❖ +220 dynasties Han, Trois Royaumes, Tang...
 - ✧ Thé devient une boisson quotidienne
- ❖ +780 Le classique du thé Lu Yu =
 - ✧ 1^{er} ouvrage/culture, préparation et dégustation du thé
- ❖ +960 dynastie Song Thé battu =
 - ✧ Thé broyé est fouetté dans l'eau chaude → mousse
- ❖ XII^ès → Japon période de Nara/moines bouddhistes Corée sud période de Silla
 - ✧ Mode de préparation encore pratiqué dans Cérémonie du thé
- ❖ XIV^ès dynastie Quing
 - ✧ Thé est infusé dans l'eau chaude
- ❖ XVII^ès arrive en Europe + Russie
 - ✧ Par les commerçants portugais et hollandais

Histoire 2/2

- ❖ 1779 GB importe de+ en + de thé de Canton et pour
 - ✧ dominer marché du thé elle développe la culture pavot Bengale
 - ✧ pavot transformé en opium envoyé en Chine en échange du thé
 - ✧ Opium interdit/édit impérial arrive en contrebande financé/les GB
 - ✧ Guerre de opium et Traité de Nankin 1842
- ❖ 1880 Inde produit 21 500T 17000 Assam + 3200 Bengale
- ❖ Marché reste +++GB sauf Aus-USA qui achètent en Chine
- ❖ Thé de Ceylan cultivé depuis 1870 et exploité/Lipton se vend bien
- ❖ XIX^ès Thé planté en Afrique Malawi puis Kenya
- ❖ 1914 Inde 1^{er} fournisseur en Europe ms la consommation y est faible

Boisson la +bue au monde après l'eau

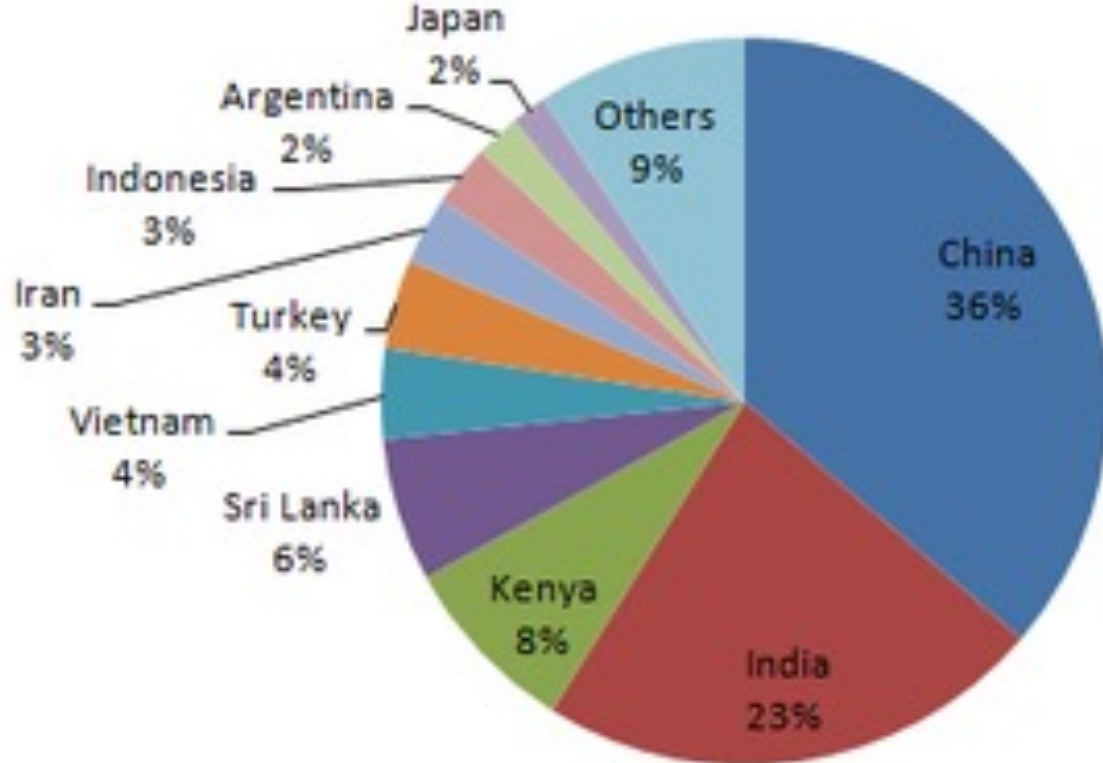
❖ Consommation

- ✓ 2015 >2Md d'amateurs répartis dans 125 pays
 - ✧ 1,5Md tasses bues/j Monde 13,8kg/an/pers Turquie 2013
- ✓ Chine: Vert printemps-été, Oolong-Noir automne-hiver
 - ✧ Élément+++ de phytothérapie chinoise
 - ✧ GB tea moralities chômeur prostitué thé+sermon antialcool
- ✓ Thés parfumés jasmin ou aromatisés menthe gingembre cannelle...
- ✓ Thé dans cocktails = punches dès XIX^{es}

❖ Forte progression début XXI^{es} en moy +4%/an principalement

- ✓ Chine+Inde, aussi Rwanda+26 Malawi+19,8 Ouganda+16,5 ←
 - ✧ Niveau de vie + urbanisation Asie de Est, Amérique Latine, Caraïbes
- ✓ Europe, demande baisse en volume et qq changements
 - ✧ Specialty teas = thés noirs + autres ingrédients F-D-B >> thés simples
 - ✧ Thé noir nature devancé/thé vert, infusions, thés mélangés
- ✓ Grandes exploitations Inde Chine Sri Lanka Turquie → IAA
- ✓ Nombreux « jardins » plantations pfs minuscules
 - ✧ Cultivent des thés très recherchés

Production mondiale



❖ Producteurs+++

✧ Chine Inde Kenya Sri Lanka Viêt-Nam Turquie > 200 000T/an

▪ Asie 83% Afrique 12,3 Amérique 2,2 Europe 1,9

✓ 2006-16 production +4,4%/an en moy 5,73Ml T 2016 ←

✧ Production chinoise X2 de 2007 à 2016 ← demande domestique

✓ 2014-24 production devrait s'accélérer thé vert +7,7% noir +2,9

❖ Importateurs+++ 2018 en %

✧ UE 18 Russie-Pakistan 9 USA 7 Egypte 5 Maroc 4 Iran 3

Types et Étapes de production



❖ Fermentation → ≠ Thé

- ✓ Vert Macha Japon
- ✓ Jaune Kekecha Chine
- ✓ Oolong Chine
- ✓ Noir Assam, Inde



Feuilles fraîches	Flétrissage	Fixation chaude	Roulage		Déssication	Thé vert
				Faire jaune	Déssication	Thé jaune
				Fermentation/ macération	Compostage	Thé sombre Pu'ér
					Déssication	Thé blanc
			Roulage	Oxydation complète	Déssication	Thé noir
		Faire vert	Roulage	Oxydation partielle	Déssication	Thé oolong

Préparation du thé

❖ Diverses formes Art rituel devenu élément culturel+++

- ✧ Pure après nettoyage à eau bouillante + lait + sucre GB
- ✧ Bouillie + menthe Maghreb, Afrique de ouest
- ✧ Battue avec grande maîtrise en chanoyu Japon
- ✓ Noir infusé à 95°C 30s à 5min selon qualité du thé GB
- ✓ Oolong préalablement rincé, infusé à 95°C 4 à 7min
- ✓ Vert Jaune ou Blanc infusés entre 70-80°C 2-3min

❖ Quelles différences: thé, tisane, infusion ?

- ✓ Thé : Vert printemps-été, Oolong-Noir automne-hiver
 - ✧ Élément+++ de phytothérapie chinoise
 - ✧ GB tea moralities chômeur prostitué thé+sermon antialcool
- ✓ Tisanes thés parfumés jasmin ou aromatisés
- ✓ Infusions dans cocktails = punches dès XIX^{es}

Thé en cuisine

❖ Salée

- ✧ Salade aux jeunes pousses de thé + thon en Thaïlande
- ✧ Œuf au thé noir en Chine

❖ Pâtisseries

- ✧ Tiramisu au thé matcha, Patate douce au thé

❖ Accords thés et mets

- ✧ N'existe pas Chef LanshuChen 2014 Thé est pris à la fin du repas
- ✓ G Martin P Gagnaire G Savoy O Roellinger A Passard 1999
- ✓ École du thé de FX Delmas à Paris 1999 puis NY Moscou
 - ✧ Cours/accords thés-mets, thés-fromages, thés-chocolats

Effets du thé sur la santé

Vertus du thé liées à eau bouillante ?

❖ Vertus santé

- ✓ Catéchines mais jamais démontré sauf asepsie
 - ✧ Entretien SN, Prévient cancers, Fluidifie sang Contrôle HTA Limite arthrite-vieillessement...
- ✓ Vasodilatation/polyphénols protège contre m^{ie} CV mais cet effet
 - ✧ Supprimé à l'ajout de lait/caséine et catéchine Nature 2003

❖ Mais

- ✧ Excès de thé peut gêner fixation du fer
- ✧ Risque cancer œsophage si trop chaud idem/café autres boissons

❖ Microplastiques des sachets en mat synthétique soyeux infusés à

- ✧ 95°C libère 11,6MD microplastiques + 3,1MD nanoplastiques

Conclusion

❖ Véritable Art de vivre

❖ Recommandation

✧ Boire >3tasses/j thé vert

✧ Infuser à 90°C pendant 5min

✧ Éviter thé en poudre en sachets

▪ Risques contaminations/pesticide, métaux lourds, microplastique

❖ Vertus du thé liées à eau bouillante ?

Merci de votre attention