

Tao santé

Par Pierre LAGORCE,
énergéticien, professeur
de QI GONG



LE TAO DU THÉ

Le thé est un des fondements de la civilisation chinoise. C'est à la fois un savoir-faire, un savoir-vivre, une convivialité, un mode de communication, un art... La vie des chinois se déroule autour d'une tasse de thé, c'est pourquoi ce précieux breuvage mérite qu'on lui accorde toute son attention.



Comment choisir le thé ?

Le premier critère est la sécheresse : un thé bien conservé doit être sec. Pour le reconnaître, il suffit de froisser les feuilles entre les doigts. Elles doivent se réduire en poudre. Dans le cas contraire, il est déconseillé de l'acheter sous peine d'avoir un thé moisi. Le second critère est la fraîcheur. Le goût est plus parfumé et plus savoureux que celui d'un vieux thé. On reconnaît la fraîcheur au caractère brillant des feuilles. Le troisième critère est l'âge des feuilles. Plus elles sont cueillies jeunes, meilleur est le thé. Le quatrième critère est la finesse. Les thé fins et réguliers sont de meilleure qualité que les thé grossiers. Enfin il faut considérer le goût, le parfum et la qualité nutritive du produit.

Comment le conserver ?

C'est un produit relativement fragile et à dénaturer. Il convient donc de le traiter avec respect pour en préserver toutes les qualités. Il faut le conserver à l'abri de l'humidité pour éviter la moisissure, et aussi à l'abri de la lumière qui altère sa couleur en dégradant la chlorophylle. Par ailleurs, le thé absorbe facilement les odeurs car il contient des gras non saturés et des terpènes. Il ne faut donc pas le placer près d'autres produits à odeur forte. Le mieux est de le conserver dans une boîte bien fermée.

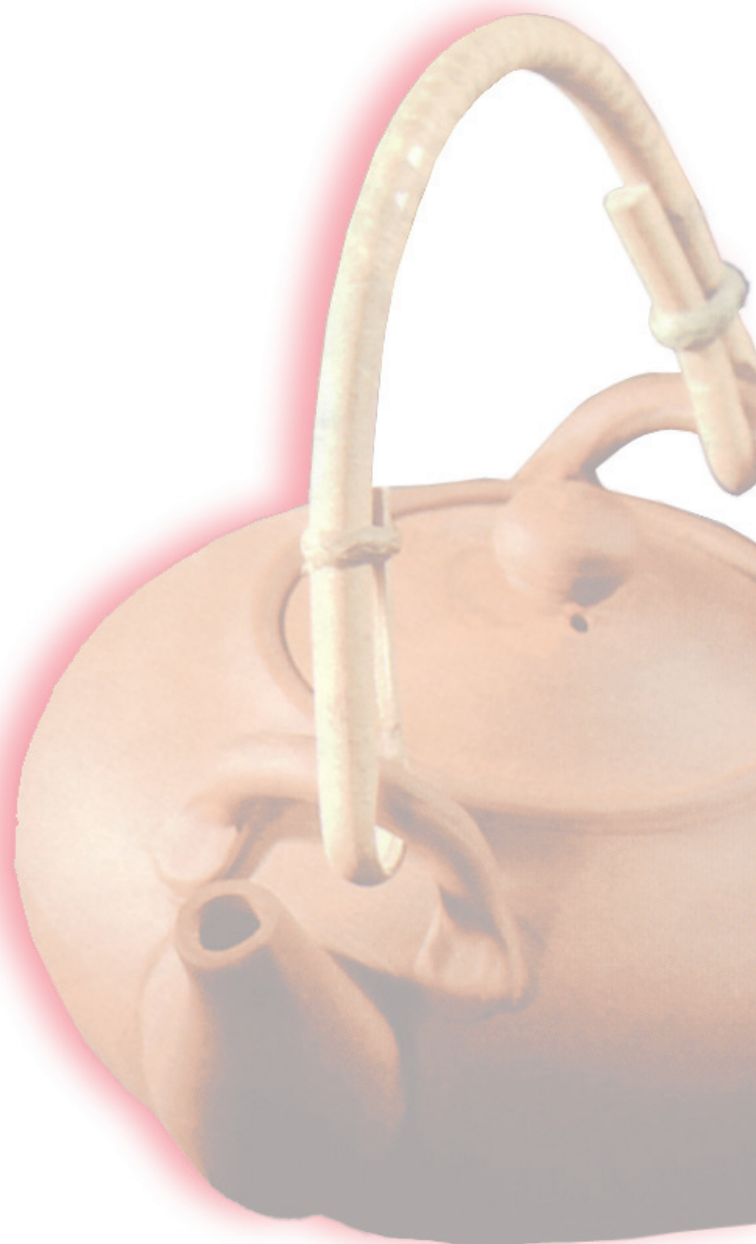
Comment le préparer ?

Chaque thé a son mode de préparation. Pour un thé vert de première qualité, verser à moitié une tasse d'eau bouillante. Attendre 2 minutes pour que l'eau refroidisse un peu. Mettez le thé dans l'eau et 30 secondes après, ajoutez y encore de l'eau chaude. Vous pouvez le consommer au bout de 2 minutes. Il faut pas couvrir la tasse pour conserver la couleur verte. Soufflez délicatement afin d'écarter les feuilles avant de consommer. Pour un thé noir, vert ou un thé au jasmin ordinaires, placez le thé dans la tasse. Versez de l'eau bouillante pour recouvrir au quart. Attendez 30 secondes et couvrez avec de l'eau chaude. Consommez au bout de 2 minutes. Pour un thé Oolong, la préparation se fait dans une petite théière. Chauffez la théière à l'eau bouillante. Puis mettez le thé et versez l'eau bouillante. Cette préparation sert à laver le thé, on la jette de

on remet de l'eau bouillante. Vous pouvez le consommer 2 minutes après dans des petites tasses. Pour le thé Pu'er et Tuo, il faut le laisser macérer dans une eau très chaude pour obtenir un thé velouté au goût pénétrant. Pour le thé en briques, on le fait bouillir et on le consomme salé avec du beurre ou du lait !

Le service à thé

On a inventé des bols, des tasses et des théières de différentes matières en fonction du thé que l'on veut consommer. Pour un thé de grande qualité, je vous suggère un verre ou une tasse en porcelaine blanche pour allier la dégustation à la contemplation. Pour un thé vert, vous pouvez utiliser une tasse en porcelaine ou une théière.





Rôle de l'eau

La qualité de l'eau est importante. Pour réussir un bon thé, il faut éviter les eaux traitées, chlorées, autrement dit l'eau du robinet. Elle dénature le goût du thé et détruit, en partie, ses qualités thérapeutiques. Dans l'antiquité, on vantait l'eau de neige ou l'eau de pluie mais à l'heure actuelle, la pollution atmosphérique les rend impropres à la consommation, de même pour la plupart des eaux de rivières. Reste l'eau de source, la moins minéralisée possible, c'est-à-dire : une eau douce. L'eau doit toujours être bouillie afin de détruire d'éventuels parasites et de permettre la déposition des sels minéraux lorsqu'ils sont en excès.

Peut-on utiliser le même thé plusieurs fois ?

Cela va dépendre du thé. Les thés de bourgeons et de jeunes feuilles ne servent qu'une fois. Les substances actives sont presque toutes extraites à la première infusion. En ce qui concerne les autres thés, verts, noirs ou parfumés, les substances sont extraites à 50 % à la première infusion, 30 % à la deuxième et 10% à la troisième, si bien que l'on ne peut aller au-delà de la troisième infusion. Le Oolong constitue la seule exception : il peut être servi un plus grand nombre de fois.

Savoir consommer le thé

1) Suivant la saison, le thé noir est réchauffant et le thé vert rafraîchissant, c'est pourquoi les montagnards comme les tibétains, consomment du thé noir, alors que les habitants des plaines chaudes du Sud boivent du thé vert. Il est donc conseillé de prendre :

- Au printemps et en automne, du thé au jasmin de nature douce et parfumée.
- En été du thé vert agrémenté de fleurs de chrysanthème ou de chèvrefeuille, ainsi que du thé à la menthe, combattent la chaleur.
- En hiver du thé noir avec du sucre et du lait et en haute montagne avec du sel et du beurre apportent une indispensable note de chaleur.

2) Selon l'heure de la journée

- Le matin au lever, un thé vert de qualité aide à se réveiller. Dans la matinée, une tasse de thé au jasmin donne du cœur à l'ouvrage.
- L'après-midi, un thé noir avec ou sans lait donne le tonus nécessaire pour achever une journée bien remplie.
- Le soir, un Oolong bu en famille ou avec les amis crée un climat de chaude convivialité.

3) Selon l'état de santé

Une personne fragile a intérêt à consommer du thé noir sucré qui va lui apporter de l'énergie. Pour une personne jeune et robuste, il est préférable de prendre du thé vert. Pour perdre du poids, le Oolong ainsi que le Tuo, mange-graisse, sont tout indiqués. Les gros consommateurs de viandes devraient utiliser le thé en brique qui favorise la digestion. Le thé au jasmin aide à combattre le syndrome prémenstruel. Par sa teneur en fluor, un thé léger protège les enfants de la carie dentaire. Je signale également le rôle de prévention du thé dans l'ulcère gastrique et dans le cancer. Il permet également de neutraliser les radiations, il est donc radioprotecteur. C'est pourquoi je vous invite à déguster amoureusement une bonne tasse de ce précieux breuvage devant votre émission de télévision préférée. Vous pouvez le faire en toute quiétude, protégés par le dieu Thé. ■ P.L.

Pour en savoir plus sur les activités de l'auteur, contactez l'Association "La Main d'Or", 53 rue Cauchoise, 76000 Rouen tél : 02 35 0 30 48 / fax : 02 35 23 0 12

L'ouvrage de M. QIN YOUPENQ a inspiré l'essentiel de cet article. Vous trouverez ce livre qui est un trésor d'érudition aux Éditions QUIMETAO, 57 Avenue du Maine 75014 Paris.



**UN GRAND METIER
QUI PEUT CHANGER
VOTRE VIE**

**ACUPUNCTURE - PHARMACOPEE
MEDECINE MANUELLE**

*QUELLE QUE SOIT VOTRE FORMATION INITIALE
QUELLE QUE SOIT VOTRE ACTIVITE ACTUELLE,
QUEL QUE SOIT VOTRE AGE,*

*Formation complète par Week-end
Possibilités de stages pratiques dans les Services Hospitaliers Chinois
Accessibilité aux certifications du Centre National des Examens Chinois*

**NOTRE ENSEIGNEMENT DIRECTEMENT ISSU DES UNIVERSITES D'ETAT ET
HOPITAUX DE M.T.C. DE PEKIN ET SHANGHAI, VOUS APPORTE UNE
VERITABLE FORMATION PRATIQUE, SOLIDE ET COMPLETE**

L'INSTITUT de MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

NUMERO 1 EN EUROPE

Centres à : **PARIS - TOULOUSE - AVIGNON**

Demandez notre documentation gratuite à :

I.M.T.C. - B.P. 116 - 84504 BOLLENE Cédex - Téléphonez au : 04 90 30 58 09
Minitel : 36 15 IMTC

Organisme de formation n° 93 84 0067784

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél : Souhaite recevoir la documentation gratuite, sans engagement.

GT 09/98