



Pierre LAGORCE, Énergéticien,
Professeur de Qi Gong

On le trouve présent partout, dans la famille, à l'école, sur les lieux de travail, dans la rue, à l'hôtel. La première chose qui frappe lorsque vous prenez le train en Chine, c'est de voir les gens déambuler dans les couloirs avec un pot de confiture rempli d'un liquide jaune sur un lit de feuilles. C'est évidemment du thé. Boisson courante, on pourrait même dire ordinaire, le thé peut devenir extraordinaire. Car comme pour les vins, il existe des crus particuliers qui sont fonction de l'ensoleillement de l'altitude du terroir et je me souviens d'avoir dégusté près de Hangzhou un thé vert d'un arôme exceptionnel. Ce thé était le préféré de DENG Xiao Ping à tel point qu'on l'appelle le "thé du président". Il pousse sur une minuscule parcelle de 3 ares, c'est un plaisir extrême pour l'amateur, le prix étant à la hauteur de la qualité : 3000 F le kilo chez le producteur. Boisson nationale, le thé se confond avec l'histoire de la Chine. En voici un petit historique.

L'historique du thé

Selon la légende bouddhiste, le patriarche Bodhidharma, célèbre fondateur de l'école de Shaolin, médita 7 ans jour et nuit devant un mur. Pour éviter de s'endormir, il coupa ses paupières et les jeta au sol. De ces deux précieuses reliques naquit le premier buisson de thé. C'est pourquoi le thé est resté dans l'âme populaire le breuvage de l'éveil. Le conte est fort joli mais Bodhidharma vécut au 4^e siècle après J.C.

Hors, une autre légende nous apprend qu'il y a 5000 ans, l'empereur SHENG Nong, père de la médecine, goûtait toutes sortes de plantes pour en déterminer les propriétés médicinales. Un jour, il s'empoisonna et ne recouvra la santé que grâce au thé.

Par ailleurs, on trouve le thé signalé pour la première fois dans un ouvrage classique paru à l'époque des HAN

orientaux, environ au 1^{er} siècle après J.C. Ce livre s'appelle "Les herbes médicinales de SHENG Nong". Il nous dit :

*"Le thé au goût amer
réconforte l'esprit, chasse la
paresse, rend le corps allègre
et fait briller les yeux. "*

La première œuvre didactique sur le thé intitulée « Le classique du thé » fut rédigée à l'époque des TANG (618 - 907). Sous cette dynastie, 14 provinces étaient déjà productrices.

Introduit au Japon au IX^e siècle, le thé y connut un essor remarquable grâce à la parution d'un ouvrage du bonze japonais YOSAI "Prendre du thé pour être en bonne santé".

Au XVIII^e siècle enfin, ce breuvage nous parvint en Europe où il fit les délices des cours royales. L'histoire suivante témoigne de l'extrême faveur dont a joui le thé dans la civilisation chinoise.

L'empereur QIAN LONG des QING, devenu trop âgé, décida de céder la place à son successeur. Un vieux ministre lui dit non sans regret : "Notre pays ne peut exister un jour sans empereur". Ce à quoi l'empereur répliqua avec philosophie : "l'empereur ne peut vivre un jour sans prendre de thé".

Reconnaître un thé

Tout amateur averti se doit de savoir distinguer les différentes catégories de thé. Je suppose, chers lecteurs, que vous faites déjà partie de l'élite des buveurs de thé. Mais pour ceux d'entre vous qui voudraient éclairer leurs amis, voici quelques précisions.

Il existe de nos jours 6 catégories de thé : thé vert, thé noir, thé oolong, thé blanc, thé jaunes et thé noirs foncés. Tous proviennent de la même plante mais différent par la préparation.

**On ne peut
parler de
diététique
chinoise sans
parler de thé.
Le thé est
étroitement
mêlé à la vie
quotidienne
du peuple,
et tout bon
chinois
"est infusé dans
le thé depuis
sa naissance".**



Tao santé La Diététique Chinoise

1. Les thés verts

Pour obtenir le thé vert, on fait passer les feuilles de thé après cueillette à la vapeur ou sur des plaques chauffantes pour éliminer les oxydases contenues dans les feuilles. Ce traitement permet de garder leur couleur verte intacte. Après quoi on les dessèche puis les enroule tout de suite pour éviter qu'elles ne fermentent. Ces thés sont donc non fermentés. Selon la méthode de traitement, ils sont dit "thés verts à la vapeur" ou "thés verts torréfiés". L'utilisation de la vapeur remonte à la dynastie TANG (618 - 907). Le thé vert en poudre utilisé au Japon pour la cérémonie du thé fait partie de cette catégorie.

Quant aux thés verts torréfiés, leur production est la plus importante. Ils se divisent en trois catégories. Le thé vert torréfié long appelé thé "sourcil" à cause de sa forme. C'est le plus exporté en Europe.

Le thé vert torréfié rond, nommé thé "perle" à cause de sa ressemblance à la perle, est produit dans la province du ZHEJIANG.

Le thé vert plat est celui qui incarne le mieux l'énergie du printemps car c'est un thé de bourgeon, riche en théine. Il possède toutes les caractéristiques printanières. Il maintient éveillé, il est vert, il purifie le sang et le foie. Il est la première manifestation de renouveau de la végétation. Aussi, c'est un thé très recherché et très cher. Le plus connu est celui de "puits au dragon" de HANGZHOU et tout au cœur du dragon, le thé du président que j'ai cité en début d'article.

2. Les thés noirs

Nous appelons en France les thés noirs par référence à leur couleur. Les chinois les appellent thé rouge par référence à leur infusion qui est plutôt rougeâtre. Pour obtenir le thé noir, après la cueillette, les feuilles sont flétries, froissées puis enroulées et mises à fermenter dans un local humide jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges, puis on les sèche au feu. Les thés noirs comportent trois variétés :

- thés à odeur de pin qui sont obtenus par séchage au feu de bois de pin,

- thés en forme de petits rouleaux compactes,

- thés poudre à canon coupés en tout petits morceaux et consommés en petits sachets.

3. Les thés oolong

Ce sont des thés demi-fermentés de couleur verte et brune. On agite les feuilles vertes dans des corbeilles pour que leurs bords soient abîmés par le choc et rentre en fermentation tandis que le centre reste intact. Les oolong ont un parfum pénétrant. Ils sont recherchés pour leurs propriétés médicinales. Ils stimulent fortement les défenses de l'organisme et sont donc des alliés précieux contre le cancer. Les plus connus sont le WUYI et le TIKUANYIN. Ils sont produits dans les provinces du FUJIAN et du GUANGDONG.

4. Les thés blancs

Ce sont des thés très légèrement fermentés obtenus par flétrissage et séchage au soleil ou par torréfaction. Ils sont de deux sortes :

- le premier, "le sourcil du Dieu de la longévité", provient des jeunes feuilles,

- le deuxième, "l'aiguille blanche", provient des bourgeons à villosité blanche.

Le mélange des deux se nomme "pivoine blanche". Ces thés donnent une infusion claire au goût léger mais au parfum très subtil.

5. Les thés jaunes

Après cueillette, les feuilles sont entassées et fermentent jusqu'à devenir jaunes. Leur infusion est de la même couleur. Le plus connu est le bourgeon jaune de MENG DING du SICHUAN.

6. Les thés noirs foncés

Il faut quatre opérations pour les obtenir : traitement des feuilles à haute température, froissement, entassement et dessiccation (élimination de l'humidité). Les feuilles de deuxième ou troisième cueillette sont beaucoup moins riches en théine que celles des autres thés.

Elles deviennent noires car leur fermentation dure longtemps. Ils sont produits dans les provinces du HUBEI, HENAN, SICHUAN, YUNNAN et GUANGXI. On les trouve souvent sous forme de thés pressés en briques. Ils sont très appréciés des tibétains.

Les thés manufacturés

A côté, l'on pourrait dire de ces purs thés, existent également des thés dits manufacturés.

1. Les thés fleuris

Ce sont traditionnellement des thés de goûter, appréciés surtout pour leur arôme. Ce sont des thés verts que l'on laisse au contact de plantes aromatiques avant emballage. Dans certains cas, on mélange aussi une certaine quantité de fleurs au thé. Le plus célèbre d'entre eux chez nous est le thé au jasmin que l'on trouve en France sur la table de tous les restaurants chinois mais jamais en Chine !

2. Les thés pressés

On presse à la vapeur les feuilles pour leur donner la forme voulue, en briques, en gâteau ou en bol comme le Tuo cha.

3. Les thés aromatisés et thés aux jus de fruits

On mélange le thé aux aromates. C'est le cas du fameux thé à la menthe apprécié dans le Maghreb ou du thé au citron.

4. Les thés médicinaux

Ils sont réservés aux soins. Mélangé à diverses plantes médicinales, le thé ainsi obtenu a des propriétés thérapeutiques. Ainsi le très tonique thé au ginseng que l'on trouve dans toutes les épiceries chinoises.

Avant de m'asseoir devant une tasse de thé et de le savourer à petites gorgées en méditant sur l'impermanence, je tiens à rendre hommage à un fin connaisseur, M. QIN YOUPENG dont l'ouvrage* "Le thé et la santé" a inspiré l'essentiel de cet article. ■ P.L.

* Vous trouverez ce livre qui est un trésor d'érudition indispensable aux fans de thé, aux éditions du QUIMETAO, 57 Avenue du Maine, 75014 PARIS