Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 32

Artikel: Tout un univers dans une tasse de thé
Autor: Fattebert, Sandrine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831460

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tout un univers dans une tasse de thé

Oublié, le sachet commercial! Pour les puristes, il n'a d'infusion que le nom. Les amateurs de cette boisson, qui se décline en une multitude de saveurs et de préparations, ont même leur rituel. Savourons-le avec Setsuko Klossowska de Rola, l'épouse du défunt peintre Balthus, dans son magnifique chalet de Rossinière (VD).

Qui, mieux que l'artiste Setsuko Klossowska de Rola, pourrait expliquer l'art du thé? Installée dans l'un des salons de son chalet du Pays-d'Enhaut, la femme, qui a partagé la vie du peintre Balthus de 1967 à sa mort en 2001, rayonne d'une aura à la fois douce et solaire. Toute menue dans son kimono bleu, la descendante d'une lignée de samouraïs, devenue comtesse, verse dans de petits bols en céramique du *genmaïcha*, une boisson à base de riz grillé et de thé vert en poudre qu'elle boit uniquement après le déjeuner: «De treize ans et demi à vingt ans, une amie de ma grand-mère et grande maîtresse du thé m'a enseigné la cérémonie de sa préparation. Elle avait 80 ans et grâce à son père, lui aussi grand maître, elle pratiquait cet art depuis sept décennies. Malgré toutes ces années, elle disait qu'elle commençait tout juste à connaître un peu ce domaine! Moi, j'ai déjà tout oublié!»

Durant cet enseignement, la femme peintre et écrivain d'origine tokyoïte a notamment appris la manière correcte d'entrer dans la pièce que l'architecture japonaise prévoit dans chaque maison traditionnelle. «On nous demandait en même temps d'être digne, élégante, mais pas figée. C'est difficile à cet âge et au début, nous étions souvent renvoyées!»

Wolfedja Jentzch

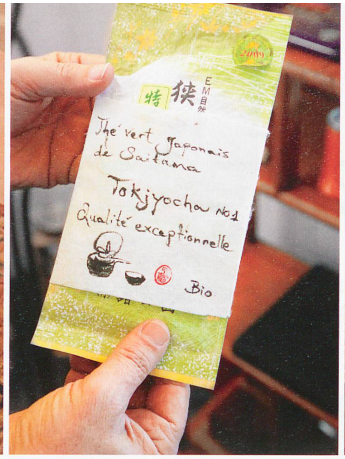
L'artiste Setsuko Klossowska de Rola, veuve du peintre Balthus, reçoit de très nombreux visiteurs à Rossinière (VD), à son domicile le Grand Chalet. C'est là qu'elle partage volontiers différents thés du Japon, son pays natal qu'elle a quitté à l'âge de 20 ans.

Seul l'esprit demeure

De ces règles strictes et complexes, elle n'a conservé que l'esprit. «Il y a le thé réservé à la cérémonie et celui que l'on boit au quotidien. L'eau d'ici, très calcaire, ne se prête pas bien au thé japonais, pas davantage que l'architecture occidentale. Le but de la cérémonie du thé, c'est l'harmonie avec soi, les autres et la nature. Le tsunami (*ndlr: qui a frappé le Japon le 11 mars 2011*) est un bon exemple de ce principe. Lors de cette catastrophe, une femme qui avait une cheville cassée, a demandé aux secours: "Mais n'y a-t-il pas quelqu'un de plus blessé que moi?" L'esprit, c'est ça: penser aux autres, avant soi.»

A-t-elle transmis son savoir à sa fille Harumi? «C'est une autre histoire, lâche-t-elle avec un brin de malice. Ma fille aime beaucoup le thé, mais je ne crois pas que sa nature, très active, s'accommode de cet art! J'ai quand même réussi à lui apprendre la calligraphie, malgré ses protestations. Comme elle est d'origine

Porcelaine, fonte ou céramique (comme ici): le matériau de la théière et des récipients correspond à des variétés de thé précises.



Les feuilles entières sont gages de qualité.

Photos: Wollodja Jentsch

Les cérémonies du thé les plus célèbres sont celle du *Chanoyu* au Japon et celle du *Gong fu cha* en Chine.

Pratique pour éviter de se brûler les doigts, ce porte-bol nécessite toutefois de l'habileté!

occidentale par son père Balthus, je pense que c'était important de lui transmettre aussi des valeurs spirituelles orientales.»

Un thè avec Madonna

Sur le plan pratique, Setsuko possède de nombreuses théières. En fer pour les tisanes, mais pour le thé japonais, au parfum très délicat, elle préfère la porcelaine et privilégie même la céramique. «La base d'un thé réussi? C'est essentiellement la température!» Et où se procure-t-elle du thé? «Il vient directement du Japon, répond-elle. Mais ici, je sais qu'Ikigai à Genève et Uchitomi à Lausanne également proposent des thés de qualité.»

En tant que présidente de la Fondation Balthus, elle reçoit régulièrement des invités, des admirateurs parfois prestigieux de l'œuvre de son défunt mari venus en pèlerinage, auxquels elle sert différents thés. Récemment, la chanteuse Madonna était de ceux-là. «Elle voulait absolument goûter du thé japonais. Elle a beaucoup aimé les peintures et elle s'intéresse au soufisme.»

Et pour Setsuko, ajouter un nuage de crème, une rondelle de citron ou du sucre dans son thé ne constitue pas un sacrilège! «Cela semblerait bizarre pour un Japonais, mais si la personne trouve le thé meilleur ainsi, c'est son goût. L'important, c'est d'avoir du plaisir!»

Théière en fonte ou en argile?

Il n'est donc pas nécessaire de connaître sur le bout des doigts la cérémonie du thé pour déguster cette boisson à sa juste valeur. Mais au moment de la préparation, le respect de certaines règles permet toutefois de libérer pleinement les saveurs du thé.

Pour Setsuko comme pour les puristes, la température de l'eau revêt ainsi une grande importance. En effet, lors du versage de l'eau, les composants du thé (la théine, les polyphénols et divers composants volatils) sont diffusés selon un taux de concentration qui diminue progressivement avec le temps.

Pour les thés noirs et semi-fermentés, il est donc conseillé d'utiliser une eau chauffée à 95°C, soit au seuil de l'ébullition. Les thés vert et blanc, eux, dégagent toutes leurs propriétés gustatives avec une eau entre 70 et 95 °C.

Une cueillette perfectionnée

Le choix de la théière est tout aussi essentiel. Pour des thés de Chine vert ou noir, une théière d'argile de Yixing est parfaite pour exhaler leurs arômes. On préfèrera une théière en étain, en fonte ou en argent pour des thés plus corsés, tels que le *ceylan* et l'*assam*. La porcelaine, elle, est parfaite pour les thés plus légers comme les *darjeeling* et les *oolong*.

Feuilles de thé entières, brisées ou broyées, que choisir? Selon Marc Michot, acupuncteur à Echallens (VD) et amateur de thés depuis plus de trente ans, les thés verts et les thés semi-fermentés se présentent sous forme de feuilles entières. Il en est de même pour un certain nombre de thés noirs, chinois notamment, dont le nom est assez évocateur pour permettre d'en appréhender la qualité. «Pour les autres thés noirs, ajoute le spécialiste, le grade est important car il donne deux indications: la finesse de la cueillette et la taille de la feuille. La plupart du temps, plus la feuille est grande, meilleure est la qualité. Et plus il y a de lettres après le nom du thé, comme *Flowery Orange Pekoe (FOP)*, mieux c'est!»

Parmi les thés les plus recherchés, *FOP* désigne en effet la cueillette la plus fine. Ces thés sont composés du bourgeon terminal et des deux feuilles suivantes. Ils contiennent beaucoup de bourgeons, devenus dorés avec la fermentation. A noter que le mot *orange* n'a rien à voir avec le fruit, mais tire son nom de la dynastie néerlandaise Oranje Nassau.

Quant aux feuilles broyées, la catégorie *dust* (poussière) figure en queue de classement et n'est utilisée que pour les thés en sachet. «Les Chinois appellent ça les balayures de fabrique», souligne-t-il. C'est tout dire... Quant aux sachets en coton, nouveaux venus sur le marché, il ne s'agirait que d'un effet marketing. «Il est judicieux d'être attentif au prix de ces thés par rapport à ceux achetés en vrac», conseille-t-il aussi.

Et si tout cela ressemble définitivement à du chinois pour vous, pas d'inquiétude: les magasins spécialisés sauront vous conseiller, selon vos goûts et votre budget personnels.

A votre théière!

Rincez tout d'abord la théière avec un peu d'eau chaude, puis remplissez le récipient de thé (adaptez cette quantité selon le thé et vos goûts). Versez ensuite l'eau chaude et videz immédiatement l'eau de cette première infusion. «Pendant le transport, les feuilles s'entrechoquent, explique Marc Michot. Ce qui provoque des poussières. Cette opération est nécessaire pour laver le thé et enlever les restes de pesticides, s'il y en a. Si vous utilisez une boule à thé, vous pouvez simplement la passer sous l'eau chaude du robinet.»

Versez à nouveau de l'eau chaude, en la faisant déborder de la théière, afin de chasser l'écume et laisser infuser. Le thé est infusé lorsque la goutte qui perle au sommet du bec disparaît. A noter que, selon la qualité et la sorte de thé, les mêmes feuilles peuvent servir jusqu'à quatre infusions, avec un temps d'infusion de 30 secondes pour la première et de 10 secondes pour les trois autres.

Il ne vous reste plus qu'à déguster le nectar, douillettement installé dans votre salon!

Sandrine Fattebert

A vos **thés!**

VAUD
Jardin des Thés, passage du Lion-d'Or 6, Echallens, www.miroir.com/lejardin, 076 366 99 02, soirées d'initiation sur demande.

GENÈVE
La Maison Tschin-Ta-Ni, rue Verdaine 5, Genève et quatre autres magasins en ville, www.tschin-ta-ni.ch, 022 311 65 00.

NEUCHÂTEL
L'Apothéose, rue du Trésor 1, Neuchâtel, www.lapotheose.ch, 032 724 49 90.

FRIBOURG
Le Comptoir des Thés, rue de Lausanne 82, Fribourg, www.comptoir-des-thes.ch, 026 322 45 42.

VALAIS
La Boîte à Thé, rue du Grand-Pont 3, Sion, www.boite-a-the.ch, 027 322 22 32.

Une boisson **riche en vertus**

Premier atout: le thé ne renferme aucune calorie. De plus, il fournit les besoins en liquide indispensables au maintien de la santé. Sa teneur en polyphénols (agents antioxydants) permet de:

- lutter contre la formation en excès de radicaux libres dans l'organisme;
- réduire le risque de cancer du sein et de la prostate;
- stimuler ses défenses contre les ultraviolets;
- limiter la formation de plaques d'athérome, responsables de l'obstruction des artères;
- empêcher l'oxydation du mauvais cholestérol;
- augmenter la vigilance;
- lutter contre le stress, les maux de tête, les troubles de la vision, la nausée, la perte d'appétit, la toux avec mucosités abondantes.

Mais attention! Le thé est notamment déconseillé en cas de grossesse, d'allaitement, d'insomnie, de constipation, de mictions fréquentes et abondantes, comme lors d'anémie en fer.