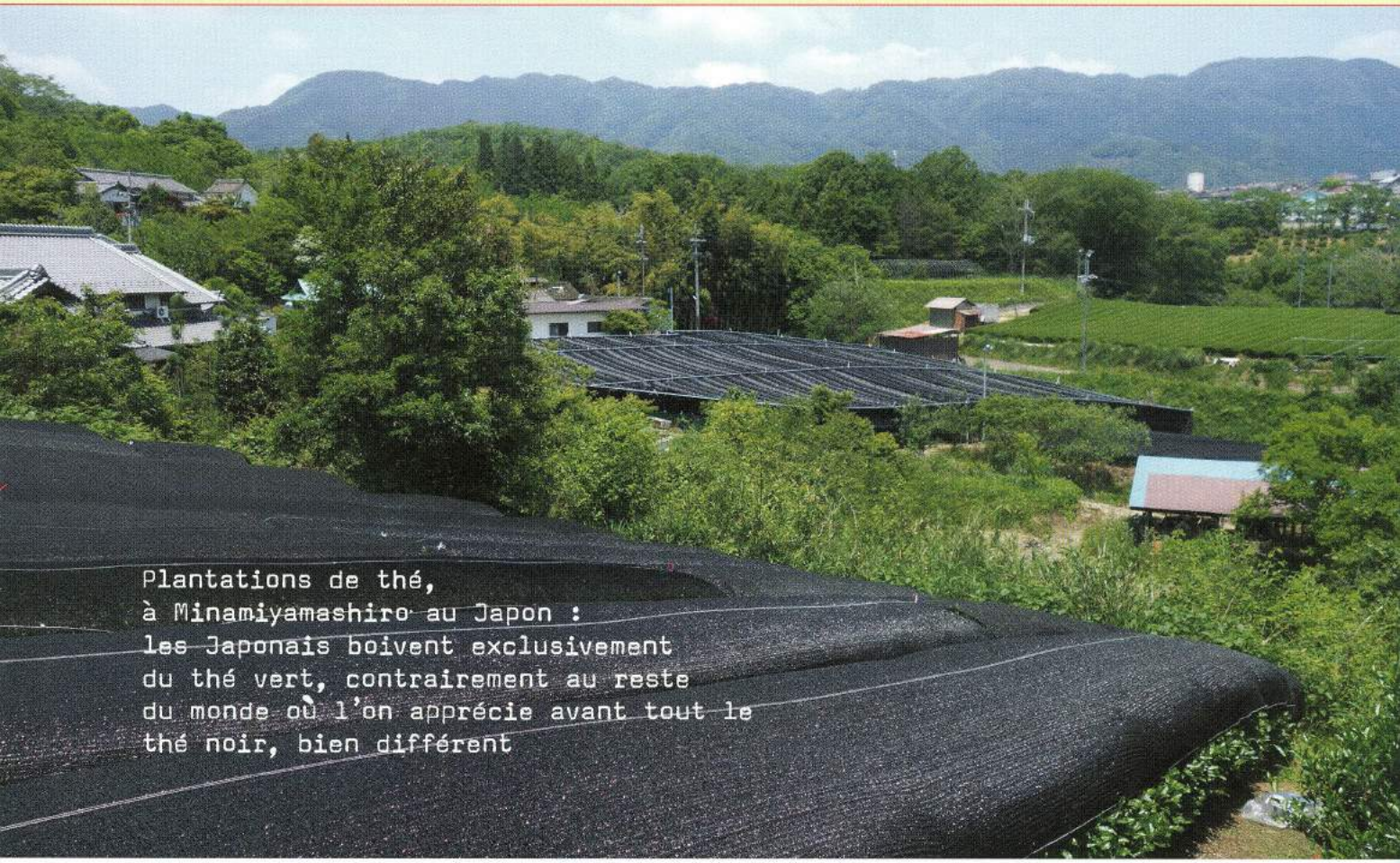

Plantations de thé, à Minamiyamashiro au Japon : les Japonais boivent exclusivement du thé vert, contrairement au reste du monde où l'on apprécie avant tout le thé noir, bien différent

Le thé vert japonais : une boisson-miracle ?

Le thé est la boisson la plus consommée au monde - après l'eau... - : environ vingt-cinq mille tasses en sont bues chaque seconde ! Chaque Japonais en consomme en moyenne un kilo par an, soit cinq fois plus que le Français mais deux fois moins que le Britannique... et sept fois moins que le Turc. Le fait le plus remarquable est qu'au Japon, on ne boit que du thé vert, contrairement au reste du monde où l'on apprécie avant tout le thé noir, bien différent.

PAR FRANÇOIS COUPLAN

C'est au VIIIe siècle que le thé fut introduit sur l'archipel par des moines japonais qui avaient séjourné en Chine pour y étudier le bouddhisme. Dans l'Empire du Milieu, les religieux l'appréciaient pour ses vertus stimulantes qui leur permettaient de rester éveillés pendant leurs longues heures de méditation. La culture de l'arbuste se développa particulièrement autour de Kyoto, capitale du Japon entre 794 et 1868, dans les collines souvent enveloppées de brouillard qui bordent la ville vers le sud-est...

En 1191, le moine Eisai, fondateur de la secte Rinzai du bouddhisme zen, rapporta à son tour de Chine des graines de théier qu'il sema dans l'île de Kyushu. Il écrivit, en 1211, un livre consacré au thé dans lequel il vantait ses vertus bénéfiques pour la santé. À l'époque, le thé vert était réduit en une poudre très fine, *macha* - prononcé «matcha» -, comme c'est encore le cas de nos jours lors de la cérémonie du thé, étroitement liée à la pratique du bouddhisme zen.

Les lettrés, puis les samouraïs, manifestèrent de l'intérêt pour cette boisson dont la dégustation donnait lieu à des concours où les amateurs se rassemblaient pour tester leur habileté à distinguer les différents crus. Au XVIe siècle, Sen no Rikyu, maître de thé auprès de l'empereur, codifia la cérémonie du thé ou *cha no yu* telle qu'elle est encore pratiquée aujourd'hui. Puis, de 1641 à 1853, le Japon se ferma totalement au reste du monde. Les traditions et les techniques y évoluèrent de façon indépendante. En particulier, on mit au point une technique consistant à passer rapidement les feuilles à la vapeur avant de les sécher, ce qui permettait d'en éviter l'oxydation et de conserver la fraîcheur de l'arôme du thé. Ce procédé fait la spécificité du thé japonais.

La production du thé vert

Les théiers sont plantés en longues rangées parallèles, à flanc de colline, et soigneusement taillés à environ un mètre de hauteur pour présenter une surface arrondie. Pour les meilleures qualités de thé, les arbustes sont couverts d'un treillis noir qui réduit la quantité de lumière arrivant sur les feuilles. Ces dernières doivent, de ce fait, augmenter la quantité de chlorophylle qu'elles contiennent, puiser davantage de nutriments dans le sol et accroître leur teneur en acides aminés. Les théiers ainsi protégés sont récoltés plus tardivement, car ils mettent plus longtemps à se développer, et leurs feuilles sont récoltées à la main - ce qui, vu le prix élevé de la main-d'œuvre au Japon, en fait des thés fort chers. Mais leur saveur et leurs vertus sont exceptionnelles.

Les thés de qualité plus ordinaire sont récoltés avec une petite tondeuse adaptée à la forme des buissons. Les feuilles sont immédiatement amenées à la manufacture où elles sont soumises à la vapeur pendant une durée de vingt à quatre-vingt secondes - plus longue est la durée, plus intense sera la saveur du breuvage. Les feuilles sont alors refroidies en les propulsant en l'air dans de grands filets cylindriques, ce qui est très spectaculaire. Elles commencent ainsi à perdre leur humidité, sont séchées une première fois, légèrement roulées, puis séchées à nouveau et façonnées par une machine qui leur donne une forme en aiguille caractéristique. Un troisième séchage, définitif, donne l'*aracha*, thé brut livré aux conditionneurs qui assemblent généralement plusieurs lots, trient les feuilles - parfois une à une, à l'aide de machines sophistiquées -, les chauffent à nouveau afin de «réveiller» leurs arômes, puis les emballent sous vide ou avec de l'azote et les commercialisent. Les récoltes de thé sont saisonnières et se font de la mi-avril à septembre. Le «thé nouveau», ou *shin cha*, est très attendu et se vend particulièrement cher. Par la suite, on procède encore, selon les régions, à quatre ou cinq récoltes.

En haut, une pousse de thé qui vient juste d'être cueillie ; en bas, un arrivage de thé prêt à être conditionné

La cueillette du *shincha*, à Minamiyamashiro ; les théiers sont soigneusement taillés à environ un mètre de hauteur pour présenter une surface arrondie

Dans les années 1920, des chercheurs japonais mirent en évidence les qualités nutritionnelles des thés verts, du fait de leur haute teneur en catéchines, des polyphénols antioxydants capables de neutraliser les radicaux libres qui réagissent avec l'oxygène et font vieillir les cellules de l'organisme en les oxydant. La plupart des thés bus dans le monde sont des thés noirs, préparés par une fermentation plus ou moins rapide des feuilles. Ces dernières sont flétries, roulées pour en briser les cellules, puis oxydées pendant huit à douze heures dans une ambiance chaude et humide, et enfin séchées. Ainsi traitées, elles acquièrent un arôme prononcé et se conservent longtemps, mais l'oxydation qu'elles subissent détruit les polyphénols et de ce fait, les thés noirs sont moins intéressants pour la santé que les thés verts.

Le thé national en perte de vitesse ?

Au Japon, le thé se boit partout. On le déguste chaud à la maison, à toute heure du jour, et on le sert au restaurant - avant, pendant ou après le repas -, où il est souvent gratuit. En été, on l'apprécie glacé. Le thé, vert, noir ou d'orge - *mugicha* -, est souvent conditionné en bouteilles de PET que l'on peut acheter pour quelques centaines de yens - quelques euros - dans les célèbres *kombini* - de l'anglais *convenience store* - ouverts presque vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Et si d'aventure ce magasin ubiquiste était fermé, on serait certain de trouver à moins de cent mètres un distributeur automatique contenant des bouteilles de thé, chaud ou froid selon la saison. Les *oolongcha* - thé semi-fermenté - et *kocha* - thé noir, importés de Chine ou d'Inde, sont vendus dans les cafés et les restaurants non traditionnels ou bus à la maison avec un repas ou un gâteau à l'occidentale.

La cérémonie du thé - souvent connue en japonais sous le nom de *sado*, la voie du thé - est toujours une coutume très vivante au Japon. Elle se pratique de façon formelle dans les maisons de thé, souvent associées aux temples, mais on peut aussi y prendre part à la maison ou

Une plantation de thé *ujicha* : les théiers sont plantés en longues rangées parallèles, à flanc de colline et soigneusement taillés à un mètre de hauteur

entre amis, de préférence en faisant venir un maître de thé. En effet, la cérémonie est extrêmement codifiée et nécessite des connaissances qu'il faut une quinzaine d'années pour pouvoir maîtriser. La dégustation du thé *macha* mousseux, battu dans un bol avec un fouet en bambou, est habituellement précédée de celle de pâtisseries japonaises.

Cependant, la part du thé vert, parmi les autres boissons, ne cesse de diminuer. Malgré un respect certain des traditions, les jeunes Japonais se montrent extrêmement ouverts sur le monde et sur l'Amérique en particulier. Leurs boissons préférées sont donc le café, le thé noir et la bière... Changeront-ils d'habitude en vieillissant ou le thé vert, sans doute l'un des meilleurs breuvages qui soient, ne deviendra-t-il bientôt plus que l'apanage d'un cercle restreint d'amateurs ? Son adoption en Occident et le développement qu'il pourrait y connaître, comme toutes choses japonaises, permettront peut-être de le remettre à la mode, par contrecoup, au pays du Soleil Levant.

Et le thé bio ?

Si la culture biologique du thé est en nette progression, elle est encore loin d'avoir une vraie place sur le marché. En effet, les conditions chaudes et humides des régions théicoles entraînent l'apparition de nombreux parasites, plus faciles à éliminer de façon conventionnelle. Mais ce n'est pas la seule raison : au Japon, le «bio» n'est pas encore répandu comme il l'est en Europe. Malgré les graves problèmes liés à l'accident nucléaire de Fukushima, la conscience n'a pas vraiment progressé vers une agriculture sans produits de synthèse, alors que Masanobu Fukuoka est bien connu en Occident pour son travail sur l'agriculture naturelle... La société nippone est très conservatrice et il est difficile de trouver des magasins bio, où d'ailleurs tous les produits ne le sont pas précisément. La chose est souvent floue dans l'esprit des gens : «*Non, ce n'est pas officiellement bio, mais c'est naturel...*» Beaucoup de travail reste donc à faire.

Il existe du thé certifié biologique, mais il est rare, et la plupart des thés bio qui fleurissent sur le marché occidental n'ont aucune certification.

Les principales régions de production au Japon

La production totale de thé du pays ne cesse de diminuer, passant de nonante-cinq mille tonnes annuelles, en 2006, à septante-six mille, en 2015. En comparaison, la Chine produit quelque deux millions de tonnes de thé, l'Inde 1,2 million et le Kenya quatre cent cinquante mille tonnes... La préfecture de Shizuoka, située le long de la côte Pacifique à mi-chemin de Tokyo et de Nagoya, fournit près de 42% de la production de l'archipel. Les conditions climatiques y sont assez difficiles, ce qui favorise la qualité. Shizuoka importe, en outre, de grandes quantités de thé brut - *aracha* - en provenance d'autres régions pour les finaliser.

Kyushu, la plus méridionale des quatre grandes îles, jouit d'un climat subtropical. C'est là qu'on cultive le plus de variétés de thé différentes. La préfecture de Kagoshima, tout au sud, produit environ 30% du total des thés nippons. Les autres zones de production sont Myazaki - 5% du total -, Fukuoka et Saga. Les préfectures de Nara et de Mie, au sud-est de Kyoto, produisent près de 10% du total nippon et sont réputées pour leurs *sencha*, *bancha* et *kabusecha*. Les plantations sont comprises entre zéro et cinq cents mètres, sur le plateau de Yamato à l'est de la ville de Nara, la première capitale du Japon.

Cela fait plus de mille ans qu'on cultive le thé dans la préfecture de Kyoto, située au centre de la grande île de Honshu. Cette région aux hivers doux et aux étés humides se voue à la production de thés de haute qualité, en particulier dans la région d'Uji, au sud-est de l'ancienne ville impériale. Elle fournit environ 4% de la production japonaise, en particulier des *macha* et des *gyokuro* extrêmement valorisés.

D'autres zones de production de moindre importance sont localisées depuis la préfecture d'Akita, tout au nord de Honshu, jusqu'à l'île tropicale d'Okinawa.

La société nippone est très conservatrice et il est difficile de trouver des magasins bio au Japon, où d'ailleurs tous les produits ne le sont pas précisément ; la chose est souvent floue dans l'esprit des gens...

Le plus souvent, les producteurs qui souhaitent se dégager de la chimie se contentent de ne pas mettre d'engrais industriel et de ne pas traiter. Ils éliminent à la main les chenilles qui enroulent les feuilles en formant leur cocon, ce qui augmente drastiquement le temps nécessaire et limite ce type de production à des personnes vraiment motivées. La tâche est rendue plus simple par l'isolement de leurs champs de thé dans la montagne, suffisamment loin des voisins pour éviter à la fois la présence de parasites et la contamination par épandages des cultivateurs conventionnels.

Comment s'assurer qu'un thé japonais est vraiment bio ? En allant sur place et en discutant - en japonais ! - avec le producteur... Ou - pourquoi pas ? - en faisant confiance au revendeur, si lui y est allé...

Une cueilleuse de thé en habits traditionnels proposant des onigiris au thé

LES DIFFÉRENTS THÉS JAPONAIS

Au Japon, les différentes variétés, ainsi que les méthodes de transformation des feuilles, ont une importance beaucoup grande que l'origine géographique du thé. Cela est dû en partie au fait que la plupart des thés sont assemblés afin de créer un goût particulier apprécié des consommateurs. La notion de terroir reste toutefois prise en compte pour les qualités haut de gamme.

Le plus courant des thés japonais est le *sencha*, avec près de 80% de la production du pays. Il s'agit avant tout d'un thé de consommation quotidienne, de qualité moyenne, bien que certains *sencha*, préparés avec beaucoup de soin fassent partie des meilleurs thés japonais. Une variété annexe, le *kukicha*, comporte des morceaux de tiges mélangées aux feuilles.

Le *bancha* est également très populaire. On l'élabore généralement à partir de récoltes d'été ou d'automne. Il comporte des feuilles et des tiges. Plus riche en tannins, il contient moins de caféine et est donc moins excitant que la plupart des autres thés. Le *hojicha* est un *bancha* dont les feuilles ont été légèrement grillées pendant quelques minutes à une température d'environ 200°C. Le goût est rehaussé par cette opération, mais les vertus bénéfiques pour l'organisme s'en trouvent diminuées.

Le *genmaicha* est un mélange de thé *sencha* ou *bancha* avec des grains de riz complet grillés, ainsi que de riz soufflé qui lui donnent une couleur un peu jaune. La saveur est agréable et la teneur en caféine moindre que dans un thé normal. On peut donc en boire davantage. Le *gyokuro*, dont le nom signifie «rosée précieuse», est la plus haute qualité de thé au Japon. On le récolte une seule fois dans l'année, fin mai-début juin. Les arbustes sont protégés du soleil par des filets suspendus et les jeunes pousses sont cueillies à la main. Le plus grand soin est apporté à la préparation du produit fini qui est tout aussi coûteux qu'il est savoureux.

Le *macha* est un thé dont les feuilles séchées ont été broyées à la meule pour obtenir une très fine poudre d'un vert vif. Il a une origine très ancienne, puisque c'est sous cette forme que l'on consommait les premiers thés importés au Japon, mais c'est également le plus moderne, car il est très apprécié des restaurateurs occidentaux «branchés» qui confectionnent cakes, crèmes brûlées et glaces au *macha*... Il existe d'autres types de thé japonais, tels le *tamaryokucha* et le *kabusecha*, connus surtout des amateurs. Le *konacha* est formé de résidus restant après la préparation du *sencha* ou du *gyokuro*. De ce fait, il est moins cher que les autres. On produit également sur l'archipel une petite quantité de thé semi-fermenté et de thé noir de style chinois.

On boit couramment au Japon deux types de «thés» qui n'en sont pas. Le *mugicha* est une décoction de grains d'orge grillés, que l'on aime boire froid en été. Comme il ne contient pas de caféine, on peut le donner sans souci aux enfants. Quant au *kobucha* - rien à voir avec le «*kombucha*» produit par un champignon -, il se prépare avec l'algue *kombu*, une laminaire, séchée puis pulvérisée ou coupée en lanières. Son goût salé peut paraître curieux à qui n'y est pas habitué. Cette boisson chaude est souvent servie en signe de bienvenue dans les *ryokan*, les auberges traditionnelles japonaises. Sa teneur en minéraux est exceptionnelle et il s'agit sans conteste du «thé» le plus intéressant d'un point de vue nutritionnel.