

## Le thé Matcha L'or vert des Samourais

Le Matcha vous connaissez ?

C'est un thé rare, dont la fabrication au Japon serait restée la même depuis 900 ans.

Si vous avez la chance d'en boire un « vrai » (en Europe c'est difficile) vous découvrirez la sensualité inouïe, dans votre bouche, de ce liquide couleur émeraude.

### **Une douce et chaude énergie se diffuse dans votre corps**

Son goût vous donnera envie d'une deuxième tasse puis d'une troisième.

Dès les premières gorgées vous ressentirez une douce et chaude énergie se diffuser dans votre corps.

Et au bout de quelques mois vous engrangerez des bienfaits « bien-être » qu'aucun autre thé ne procure.

Takeshi voulait faire ce que son grand-père n'avait jamais pu réaliser : avoir une « vraie » culture de thé « Matcha », à l'ancienne, sans aucun produit chimique.

Il a choisi un champ magnifique à planter. Il s'est lancé dans la transformation écologique et durable de la culture. Il a planté de nouveaux théiers.

Et la première année... Il n'a rien récolté.

Un désastre. Les plantes étaient endommagées par les variations climatiques, les maladies...

Il a persévéré.

Et la deuxième année... Il a réussi à récolter 20% de ce qu'il aurait récolté s'il était resté dans l'agriculture conventionnelle.

Il a continué à perdre de l'argent... mais il était sur la bonne voie.

Quatre ans après, **il a enfin produit autant qu'un producteur classique**. Sans pesticide ni machine.

## Un moment incroyable, un concentré de perfection !

Grâce à un ami commun qui nous a présentés, j'ai eu le privilège de goûter son Matcha.

Le boire... c'était un moment incroyable. Peu de mots peuvent décrire sa fraîcheur et toutes les saveurs qui ont tourné dans ma bouche. Le goût m'est resté pendant des heures !

Je pense que c'est simplement le meilleur thé que j'aie bu de ma vie. Rien à voir avec ce qu'on m'avait servi en Europe dans des boutiques « haut de gamme ».

Parce que, au-delà de leur goût très fade, certains Matcha que vous pourrez trouver en France sont soupçonnés d'être de mauvaise qualité ou de contrefaçon :

- Certains ont des additifs qui leur permettent de rester plusieurs années sur les étagères. Or le vrai bon Matcha se consomme frais et obligatoirement bio,
- Le Japon est le seul pays à produire du vrai thé Matcha. Les Matcha de supermarché, ceux qu'on trouve habituellement sont la plupart du temps produits en Chine ou en Thaïlande et sont souvent du thé vert torréfié, pas du Matcha.

Le Matcha du champ de Takeshi et Akiko est d'une qualité exceptionnelle.

C'est un concentré de perfection.

Je me suis dit qu'il était peut-être là, le secret des centenaires de l'île d'Okinawa.

Depuis, j'ai lu énormément sur le thé Matcha.

Les « anciens » du Japon, qui le connaissent depuis l'ère impériale, disent qu'il prolonge la vie, éloigne la maladie, notamment les troubles digestifs ou certaines maladies de peau.

## Un des plus puissants antioxydants au monde

Quand on lit les études scientifiques, on se rend compte que c'est... sans doute vrai !

Entre autres vertus santé les chercheurs disent que :

- il permettrait de réduire le stress ; [1]
- il améliorerait l'humeur et les performances intellectuelles ; [2]
- il favoriserait l'oxydation des graisses et des lipides ; [3]
- il inhiberait la propagation des cellules cancéreuses. [4]

Pas étonnant que les centenaires de l'île d'Okinawa disent ceci :

« **le thé vert est le prince des thés, et le Matcha en est le roi** » !

Comme vous le savez déjà, le thé vert :

- augmenterait la sensibilité à l'insuline (ce qui aiderait à limiter le développement du diabète de type 2) ;
- est considéré comme **l'un des plus puissants antioxydants au monde** (favorisant la lutte contre le vieillissement) ;
- est utilisé efficacement comme anti-inflammatoire ;
- favoriserait la **diminution de la tension artérielle** ;
- renforcerait la santé des os et contribuerait à prévenir les fractures chez les personnes âgées ;
- aurait un puissant effet désacidifiant, détoxiquant et détoxifiant naturel : il augmenterait le pH du corps et accélérerait l'élimination des polluants ;
- en cas de **cancer**, il aurait un rôle permettant de réduire l'arrivée de l'oxygène vers les tumeurs ;
- aiderait à renforcer le système immunitaire. [5]

## Pourquoi une telle puissance ?

Les bienfaits que vous avez en buvant du Matcha, c'est les mêmes qu'avec le thé vert, mais **surmultipliés**.

Pourquoi ?

Parce que le Matcha diffuse, dans votre tasse, **137 fois plus d'EGCG qu'un thé vert**. [6]

Les EGCG, ce sont des antioxydants qui empêchent vos cellules de vieillir. Le thé vert en contient déjà bien plus que les autres thés (thé noir, thé blanc, thé bleu) parce qu'il n'est pas fermenté[7] (la fermentation divise par 10 le taux d'EGCG).

Mais la concentration élevée en EGCG du thé Matcha est due à deux facteurs :

- le mode de culture, avec sa sélection rigoureuse des plants et une protection permanente des théiers du climat (Takeshi utilise d'immenses toiles protectrices qui lui coûtent très cher)
- le mode de fabrication : le thé Matcha n'est pas roulé comme le thé vert mais coupé en morceaux et **réduit en une très fine poudre verte avec un mortier de pierre (surtout pas de hachoirs électriques, ils détruiraient le thé)**.

Et du coup là où la plupart des feuilles de thé du monde **infusent dans votre tasse...**

**Celles du thé Matcha sont pulvérisées** et libèrent ainsi beaucoup plus de molécules bienfaitrices (137 fois plus selon les chercheurs[8] ).

## Trois fois plus de bons nutriments dans votre sang !

Ce n'est pas tout figurez-vous.

Car non seulement les EGCG sont plus nombreux dans le thé Matcha, mais leur **biodisponibilité** est **trois fois supérieure** à celle du thé vert classique. [9]

La « biodisponibilité » c'est une expression de biologistes pour dire « absorption par le corps ».

Cela signifie que les bonnes molécules sont mieux assimilées par votre organisme.

Rendez-vous compte de la différence :

- 137 fois plus d'EGCG que dans n'importe quel thé vert classique,
- 3 fois mieux absorbé et donc 3 fois plus efficace que d'autres thés...

Vous comprenez pourquoi les Japonais comme Takeshi se gardent ce thé pour eux !

## Comment le Matcha vous stimule tout au long de la journée

À ce stade vous vous demandez sans doute si, en termes d'énergie, un bol de Matcha peut remplacer un thé fort ou un café.

Le Matcha contient en moyenne 70 mg de caféine (note : la théine, c'est de la caféine) contre 163 mg pour une tasse de café. [10]

Mais en réalité... il est beaucoup plus stimulant !

La raison est qu'il contient un acide aminé, la L-théanine, présente en quantité estimée cing fois supérieure à n'importe quel thé vert ou noir. [11]

Cette L-théanine régule l'absorption de la caféine dans l'organisme. Cela veut dire que le Matcha diffuse sa caféine heure par heure, au compte-goutte.

D'où ce mécanisme : alors qu'en buvant un café vous avez un « shoot » d'énergie qui ne dure pas, le Matcha vous énergise tout au long de la journée.

Cette stimulation plus durable a des effets sur le cerveau. Une étude publiée en mai 2017 a montré les bienfaits du Matcha sur l'apprentissage et la mémoire : une plus grande vigilance d'esprit, et sur une durée significativement plus longue, des meilleurs résultats à des tests de mémoire immédiate. [12]

## Des stratégies de prévention du cancer qui incluent le Matcha

Dans la liste des bienfaits santé, j'ose à peine évoquer le cas de la lutte contre le cancer.

Car aujourd'hui en Europe, on n'a pas le droit d'écrire que le thé, ou n'importe quel aliment d'ailleurs, aiderait à prévenir des maladies graves.

Vous pourriez même être traîné en justice si vous le dites !

Au Japon, le thé vert et le Matcha sont devenus partie intégrante de la stratégie publique de prévention contre le cancer[13][14].

Mais ailleurs dans le monde aussi.

L'équipe scientifique de Richard Béliveau au Canada[15] a établi que **les EGCG du thé vert ralentiraient le développement des cellules cancéreuses** :

- de la leucémie ;
- du cancer du sein ;
- du cancer de la prostate ;
- du cancer du rein ;
- du cancer de la peau ;
- du cancer de la bouche.

## Un allié anti-Alzheimer, anti-diabète, anti-AVC ?

Selon ces mêmes études, les EGCG du Matcha se révéleraient aussi utiles pour :

- contribuer à préserver les cellules cérébrales et être un agent actif afin de lutter contre les maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson[16];
- favoriser la **diminution du sucre sanguin, des niveaux d'insuline**[17]et la régulation de l'appétit ainsi que du poids corporel[18];
- jouer un rôle assainissant sur le système cardio-vasculaire : il aiderait à réguler le flux sanguin chez des personnes souffrant de maladies des artères coronaires et régulerait naturellement le taux de cholestérol[19].

### **Le Matcha en tête du classement des aliments antioxydants !**

La mesure du « capital » antioxydant de chaque aliment s'appelle l'indice ORAC. ORAC est l'acronyme de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*.

Les nutritionnistes estiment qu'une alimentation apportant un taux suffisant d'antioxydants

se situe entre 3000 et 5000 unités ORAC/jour.

Avec notre alimentation de pays développés, si nous atteignons les 2000 unités ORAC dans une journée c'est déjà une belle performance.

Parce que l'industrialisation de l'agriculture (l'emploi de pesticides, les OGM) a fait chuter la teneur en antioxydants de nos aliments.

Les antioxydants sont sécrétés par les végétaux pour résister aux agressions extérieures. C'est pour cela que plus une plante grandit dans un milieu hostile, plus elle est obligée de développer des défenses contre l'oxydation.

Or, les pommes, les fraises, la salade, mêmes certifiées bio, sont moins riches en antioxydants qu'il y a cinquante ans.

Tout simplement parce qu'ils sont « arrosés » de pesticides qui les défendent contre les agressions extérieures... et poussent dans des environnements « nettoyés »... Ces végétaux n'ont plus à se défendre eux-mêmes et perdent donc leurs qualités nutritives.

Ce qui en découle serre la gorge : même en vous nourrissant le plus « sainement » possible, il est aujourd'hui difficile d'avoir suffisamment d'apports en antioxydants par l'alimentation.

Heureusement certains « super-aliments » nous aident à remonter spectaculairement nos apports.

**Et là le thé Matcha est de très loin le meilleur d'entre eux !!**

Regardez ce tableau comparatif :



