

Thé Vert ou Thé Blanc ou Thé Noir : lequel est le meilleur ? (pour la santé)

Le thé blanc et le thé noir sont obtenus en infusant les feuilles d'une même plante dans de l'eau chaude. Ce qui rend ces thés si différents les uns des autres est le processus de production auquel les feuilles de thé sont soumises avant d'atteindre votre tasse. Le thé blanc est légèrement traité, tandis que les feuilles de thé noir subissent un processus plus long appelé oxydation.

Nous opposerons le thé blanc au thé noir et vous aiderons à décider lequel est le plus sain et le meilleur pour vos goûts.

Qu'est-ce que le thé blanc?



Le thé blanc White Silver Needle est le meilleur des thés blancs

Le [thé blanc](#) est un [vrai thé](#) fabriqué à partir des feuilles du théier connu sous le nom de plante [Camellia sinensis](#).

Ces plantes sont cultivées à travers le monde, bien que le thé blanc soit largement produit en Chine - dans la province du Fujian - et en Afrique, y compris au Kenya .

Les thés blancs sont fabriqués en utilisant uniquement les plus jeunes bourgeons de thé et les feuilles de thé du théier, qui subissent un traitement minimal.

Les thés blancs de la plus haute qualité sont connus sous le nom de [thés blancs Silver Needle](#) , qui n'utilisent que les bourgeons du théier.

Le deuxième grade le plus élevé de thé blanc est connu sous le nom de [pivoine blanche](#) et comprend un mélange de jeunes feuilles et de bourgeons de théier.

Les feuilles de thé blanc sont récoltées et séchées à la lumière directe du soleil dans un processus appelé **flétrissement**. Une fois l'humidité retirée des feuilles, le thé est emballé et préparé pour la vente.

Le thé blanc est le vrai thé le moins transformé, offrant un profil de saveur délicat et nuancé. Ce thé offre des saveurs douces et florales enveloppées dans un corps léger et aéré. Le thé infuse une couleur jaune pâle ou vert clair.

Qu'est-ce que le thé vert?



Le genmaicha est un thé vert japonais mélangé à des grains de riz grillés

Le [thé vert](#) est fabriqué en infusant des feuilles de thé vert dans de l'eau chaude. Ce type de thé ressemble plus au thé blanc qu'au [thé noir](#). Il est produit en grande partie en Chine et au Japon, avec des variations régionales qui rendent les thés verts de chaque pays uniques.

Les feuilles de thé sont récoltées et séchées au soleil jusqu'à 18 heures. Les feuilles subissent ensuite un processus de séchage supplémentaire, ce qui permet aux feuilles de développer des saveurs plus herbacées.

- Les **thés chinois** subissent un processus de torréfaction ou de cuisson qui crée des thés verts au goût terreux et herbacé.
- Les **thés japonais** sont séchés en utilisant une méthode à la vapeur qui crée des saveurs végétales et herbacées.



Le thé perles de jasmin, est un thé d'une grande finesse

- Les **thés verts chinois** populaires incluent le **thé vert Gunpowder** et le **thé vert perlé au jasmin** .
- Les **thés verts japonais** les plus célèbres sont [le matcha](#) - un thé vert fabriqué en pulvérisant des feuilles de thé vert en poudre fine - et le thé vert **Genmaicha** .

[Genmaicha](#) est un thé vert unique car il est infusé avec des grains de riz grillés et éclatés qui ajoutent une note:

- riche
- chaude
- et torréfiée au thé.

Qu'est-ce que le thé noir?

Bien que le [thé noir](#) soit également un véritable thé fabriqué à partir du théier *Camellia sinensis*. En effet, les feuilles de thé noir peuvent s'oxyder - une réaction qui se produit lorsque les enzymes végétales sont exposées à l'oxygène - résultant en une saveur plus forte et un corps plus plein.

Les feuilles de thé noir sont produites dans le monde entier, de la Chine à l'Angleterre et aux États-Unis.

Les variétés populaires incluent le **thé English Breakfast** et le [thé Earl Grey](#) - un thé noir aux agrumes qui contient des écorces de bergamote.



Le lapsang souchong

Les variétés chinoises sont plus robustes comme le [Lapsang Souchong](#) , qui a un goût et une odeur similaires à un feu de camp de pin; et le **thé noir en poudre** , qui offre des notes fortes semblables à une tasse de café.

Les feuilles de thé noir sont récoltées et séchées en utilisant la lumière directe du soleil ou de grands ventilateurs jusqu'à 18 heures. Lorsque les feuilles commencent à sécher, elles sont disposées sur de grands tapis de bambou où elles sont légèrement meurtries.

Alternativement, certains producteurs utilisent des machines pour broyer doucement les feuilles dans un processus appelé **la méthode CTC**. Cela permet aux enzymes des feuilles de réagir avec l'oxygène. À mesure que les feuilles s'oxydent, elles prennent une teinte brun foncé ou noire.

Le résultat est un thé corsé et oxydé aux notes terreuses et boisées. Le thé est riche et fort, avec des saveurs similaires à celles du café. Il infuse dans une teinte noire ou brune et a un arôme robuste qui peut avoir des notes de saveurs de noisette et de caramel.

Teneur en caféine du thé blanc par rapport au thé noir et au thé vert

Les vrais thés ne sont pas sans caféine. Tous les vrais thés contiennent une certaine quantité de caféine bien qu'elle soit généralement toujours inférieure à une tasse de café.

Le thé blanc a la plus faible teneur en caféine de tous les vrais thés.

En général, une tasse de thé blanc de taille normale contient de 15 à 20 milligrammes de caféine. Le thé vert contient un peu plus de caféine que le thé blanc et moins de caféine que le thé noir à 35 à 70 milligrammes par tasse.

Une chose à noter est que le thé matcha a des quantités plus élevées que les autres thés verts car le thé est composé de la feuille de thé moulue entière.

Le thé noir a la plus forte concentration de caféine parmi les vrais thés. Une seule portion de thé noir contient entre 60 et 90 milligrammes de caféine. Cela en fait une alternative populaire au café et c'est la raison pour laquelle le thé noir est si efficace pour augmenter les niveaux d'énergie et la concentration.

Avantages de boire du thé



La recherche montre que [boire du thé peut offrir des avantages pour la santé](#), allant d'un système immunitaire amélioré à une meilleure [perte de poids](#) et à une diminution de la douleur.

Ces avantages sont largement attribués à la présence d'antioxydants appelés:

- catéchines
- tanins
- et polyphénols.

Ces composés **possèdent des propriétés anti-inflammatoires** qui peuvent aider à améliorer la circulation et à diminuer le risque de maladie cardiaque . Les effets anti-inflammatoires aident également à réduire la douleur associée:

- aux douleurs musculaires
- à l'arthrose
- et à la polyarthrite rhumatoïde.

De plus, les vrais thés peuvent aider à augmenter les résultats de perte de poids. Tout d'abord, le thé est un excellent substitut aux sodas et jus malsains qui peuvent contenir des calories. Le simple fait de passer des boissons chargées de sucre au thé peut aider à diminuer votre apport calorique et peut conduire à de meilleurs résultats de perte de poids.

De plus, des études montrent que les vrais thés peuvent aider à accélérer le métabolisme et à améliorer la combustion des graisses .

Les chercheurs n'ont comparé le thé blanc au thé noir dans aucune étude, il est donc difficile de dire définitivement lequel est le plus sain.

Étant donné que tous les vrais thés sont fabriqués à partir des mêmes feuilles, ils contiennent bon nombre des mêmes:

- vitamines
- minéraux
- et antioxydants

qui sont responsables des bienfaits pour la santé.

Le processus de production peut affecter la présence et l'intégrité de ces ingrédients, mais comme la transformation du thé diffère d'un producteur à l'autre et d'une région à l'autre, il est difficile de faire une déclaration générale sur ce qui est le plus sain.

Un vrai thé est-il plus sain que les autres?

Alors que le thé blanc, vert et noir sont de vrais thés fabriqués à partir des mêmes feuilles de thé - comme le [thé oolong](#) et le [thé pu-erh](#) - ils sont très différents grâce à des processus de production uniques.

Différents types de thé ont différents avantages pour la santé. Cela signifie qu'un thé qui convient bien à une personne ayant d'autres objectifs de santé peut ne pas fonctionner pour vos objectifs de santé, comme une perte de poids améliorée ou un système immunitaire renforcé.

Pour trouver [la tasse de thé parfaite](#) pour vous, vous devrez identifier les objectifs de santé que vous souhaitez atteindre.

Ensuite, vous pourrez découvrir des variétés de thé qui répondent à vos besoins spécifiques.

Par exemple, le thé noir est un excellent choix pour les personnes qui souhaitent augmenter leur niveau d'énergie grâce aux niveaux modérés de caféine présents dans le thé en feuilles.

D'un autre côté, le thé vert contient des concentrations plus élevées de polyphénols qui peuvent aider à combattre les radicaux libres et à renforcer l'immunité.

Les thés les plus sains sont ceux que vous appréciez et buvez régulièrement. La plupart des recherches montrent que les bienfaits du thé pour la santé sont plus prononcés lorsque les gens boivent du thé de façon constante pendant des années.

Essentiellement, peu importe le type de thé que vous aimez boire tant que vous en buvez un. Vous pouvez consommer tous les différents types de thé, des tisanes comme [la camomille](#) et [le rooibos](#) aux vrais thés comme le thé blanc et le thé noir.

Expérimentez et découvrez vos saveurs préférées et portez un toast à une vie plus saine.

