

Quelles sont les vertus du thé sur notre santé ?



Feuilles de thé, usine de Tongmuguan, dans le sud-est de la Chine - 2012 © Getty / Kevin Zen

Et ce matin, on s'intéresse aux grandes vertus et aux quelques vices de la boisson la plus consommée au monde, après l'eau... Le thé, véritable boisson universelle. Du tea time britannique au thé à la menthe du Maghreb en passant par la cérémonie du thé japonais et au thé russe servi dans un samovar... Quelles sont les vertus du thé sur notre santé ? Comment bien le choisir? Comment bien le préparer ? Comment éviter les thés contaminés par les divers polluants ? Pourquoi le thé reste-t-il un puissant facteur de civilisation et de convivialité ?

avec

Pierre Rival, *Le thé pour les nuls* ed.First

Gilles Brochard journaliste, fondateur du Club des buveurs de thé

Tel: Laurent Chevallier nutritionniste

Tel : Sylvie Metzeldard, rédactrice en chef de 60 millions de consommateurs

Partenariat Santé Magazine Aline Perraudin

Chronique Thibaut de Saint Maurice