

○ Points de repère

L'eau douce sublime les arômes

Le débat a eu lieu, les médecins l'affirment : l'eau du robinet a toutes les garanties de l'eau potable, sûre et saine. Encore faut-il qu'elle soit douce pour sublimer les arômes de notre café ou de notre thé préféré !

En France, l'eau du robinet est l'une des meilleures du monde, et ses programmes de surveillance sont les plus exigeants. Ce qui n'empêche pas les particuliers de lui reprocher son odeur et son goût de chlore, ou encore la présence de sédiments ou de calcaire.



Certains se tourmentent vers l'eau en bouteille, craignant la faible minéralisation de l'eau adoucie : encore une idée fautive, certains scientifiques ayant calculé qu'il faudrait boire... 300 litres d'eau à la source pour assimiler seulement 1 % des minéraux qu'elle contient ! En revanche, l'eau douce présente des qualités indéniables pour la préparation des boissons qui contribuent à la saveur de notre quotidien, au premier rang desquelles

le thé et le café. Il faut savoir que le calcaire est un redoutable absorbeur d'arômes ! Des mesures scientifiques ont démontré qu'il éliminait 30 % des substances aromatiques contenues dans le café. À l'inverse, l'eau adoucie réchauffée tend à augmenter le pH de l'eau, ce qui favorise l'extraction des arômes. Ainsi, une eau douce juste frémissante est la promesse d'une boisson savoureuse. L'eau douce est aussi une précieuse alliée pour la machine à café, à l'heure où les appareils à expresso domestiques se développent : fini le tartre qui met les circuits hors d'usage et détruit le subtil arôme de notre Arabica préféré !

Le saviez-vous ?

L'eau, c'est la vie !

S'hydrater est une nécessité vitale mais... tellement banale qu'on en vient à l'oublier ! Et pourtant... Le corps humain contient environ 60 % d'eau, soit 42 litres pour un homme de 70 kg. Aussi, les apports recommandés sont d'environ 1,3 litres par jour pour un adulte, les besoins en eau variant avec l'âge. Une déshydratation égale à 1 % du poids corporel provoque une diminution de 10 à 20 % de la capacité physique. D'où l'importance de l'eau pour la performance sportive ! Mais aussi en cas de chaleur ambiante : au dessus de 30°C, il faut augmenter les apports quotidiens en eau d'environ 200 ml par degré supplémentaire, quantité qui doit être portée à 300 ml par degré en cas d'augmentation de la température corporelle. Alors n'hésitez pas à boire thé, café, tisane... et eau adoucie !

○ La parole aux spécialistes

Martine Barbry,



*Présidente du Club des Buveurs de Thé**

Une eau impropre ruine la saveur du meilleur thé

Qu'est-ce qui fait la qualité d'un bon thé ?

Sans hésitation, le choix des feuilles et... l'eau ! Les chinois disent que "l'eau est la mère du thé" et de fait, elle est déterminante pour exalter le parfum et le goût du thé, c'est elle qui équilibre la liqueur** et si elle n'est pas appropriée, les feuilles de thé ne nous donneront pas les trésors de saveur qu'elles ont à nous donner.

Y a-t-il une eau idéale pour le thé ?

L'eau du thé doit être exempte de calcaire et ne présenter aucune saveur particulière. Ce qui veut dire que l'eau du

robinet n'est utilisable que si elle est adoucie. Je recommande aussi de l'eau minérale en bouteille, avec un pH neutre. Le calcaire produit vraiment des effets désastreux sur le thé, même le meilleur ! Il modifie le goût, la liqueur est moins limpide, sa couleur est altérée, et pour nous, amateurs, cela fait partie du plaisir du thé !

Vous recommandez donc l'eau adoucie ?

Oui, sa qualité convient bien à la préparation du thé. En plus, l'eau douce protège la bouilloire traditionnelle ou la résistance de la bouilloire électrique. Elle convient

aussi au nettoyage des ustensiles du thé, théière, tasses et verres à thé glacé.

Avez-vous un conseil à donner à nos lecteurs ?

De surveiller la température de l'eau qui sert à l'infusion ! Elle varie en fonction des théés, mais elle ne doit jamais dépasser 95°C pour ne pas "tuer" l'eau, car au-delà de ce seuil, elle perd son oxygène. De plus, elle brûle les feuilles de thé.

* 5, avenue de l'Opéra 75001 Paris

** le mot "thé" désigne les feuilles séchées, le terme exact pour la boisson elle-même est "liqueur".