



Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Les pistes de ski à l'hôpital: évitez les blessures
Cybersanté: que vaut la stratégie «eHealth»
Peau masculine: les soins au quotidien

Découvrez la cérémonie du thé chinoise

Un bonheur dès
la première gorgée

Echantillon de lecture



onemarketing.com

«JE SUIS FAN DE LA CROIX-ROUGE. GRÂCE À ELLE, J'AIDE DES PERSONNES ÂGÉES.»

Joséphine Flüeler (73 ans), bénévole du service de visite et d'accompagnement Croix-Rouge

Donnez 30 francs par SMS: envoyez VISITES 30 au 464



La Croix-Rouge est la plus importante organisation de bénévoles en Suisse. Nos 72 000 bénévoles, fournissant chaque année 2,2 millions d'heures de travail, apportent un réconfort considérable aux plus démunis de la société. Nous ne pouvons agir sans votre soutien.

Devenir fan maintenant: www.redcross.ch ou



Pour un monde plus humain

Editorial

Quand vient l'heure du thé

Connaissez-vous la Frise orientale? Située au nord-est de l'Allemagne, à la frontière des Pays-Bas, cette région est aussi connue pour son thé. Certes, le cérémonial qui l'accompagne est moins perfectionné et sensiblement plus court que la tradition chinoise en la matière (voir à ce propos l'article de notre rédactrice Claudia Weiss en page 6). Là-bas, ou plutôt là-haut, il s'agit d'une petite pause que chacun s'accorde au quotidien, le temps de souffler un peu, le matin vers 11 heures, puis l'après-midi vers 15 heures. Parfois, le cérémonial se répète une dernière fois à 21 heures, ou encore ad libitum si l'on reçoit des invités. Le thé de Frise orientale est fort en goût et se compose de dix sortes de thés noirs différents. La formule magique? Une cuillère à café de thé par tasse, plus une pour la théière, que l'on posera sur un réchaud. Puis arrive le moment de verser le thé. Et c'est l'extase... D'abord, un gros morceau de sucre candi dans la tasse; puis le thé, que l'on verse tout doucement, déclenchant ainsi un léger crépitement; enfin, à l'aide d'une mini-louche, on ajoute une goutte de crème. Et l'on ne manquera pas d'admirer le nuage qui se forme ainsi! Ensuite, le consommateur avisé évitera de mélanger sa boisson: en Frise orientale, le thé se boit par «couches». Tout d'abord, le goût un peu âpre du thé au niveau supérieur, puis l'arôme lacté du milieu de la tasse, et enfin, le final, sucré au possible. Une coutume ancienne, liée au prix élevé du sucre candi, que l'on utilisait donc pour plusieurs tasses. Bref, qu'il soit frison, chinois ou anglais, un simple thé fera de vos petites pauses quotidiennes de véritables moments de détente!



André Schnider
Responsable des médias grand public
a.schnider@drogistenverband.ch

Sommaire



6 Le bien-être dans la tasse

De nobles gouttes qui font du bien au corps et à l'esprit.

10 Le danger tapi sur les pistes

L'orthopédiste Claus Cremer parle des genoux et du ski.

16 Un sommeil réparateur

Nos rêves nous permettent de relever les défis du quotidien.

21 Hommes: SOS peau sèche

Prendre les produits de sa conjointe n'est pas la solution.

24 Eliminer les taches tenaces

Laver, frotter, gratter: les taches peuvent mettre les nerfs à rude épreuve.

26 Piégé chez soi?

Empêcher l'invasion des acariens, moisissures et autres allergènes.

29 Le rêve de l'ultra blanc

Tout savoir sur le blanchiment des dents.

32 Acides gras oméga 3: le pouvoir du poisson

Forces unies pour la santé.

36 Stratégie «cybersanté»

De la musique d'avenir à la réalité – avec succès?

40 Baisse de moral

De bonne humeur malgré le temps morose.

43 Les huiles essentielles

Le monde merveilleux des senteurs.

Echantillon de lecture

«Gong Fu Cha» le véritable art du thé

Les amateurs de boissons raffinées feraient bien de se mettre au thé. Spécialiste en la matière, Tina Wagner nous apprend les secrets de la cérémonie chinoise du thé et nous montre une minivariante à la portée de tous.

Un dernier regard critique sur le «bateau à thé» en bois, puis Tina Wagner approuve de la tête et saisit le thermos contenant de l'eau chauffée à 90 degrés: elle va présenter pas à pas le déroulement d'une cérémonie du thé chinoise, un «Gong Fu Cha». Autrement dit «l'art de boire du thé». Le thé permet aux Chinois de témoigner leur respect envers leurs hôtes. Cette spécialiste du magasin Länggass-Tee à Berne prépare un magnifique plateau en bois chinois percé par un système d'écoulement spécifique. Elle pose dessus une tasse à couvercle en porcelaine – appelée Gaiwan – avec à côté une petite cruche en verre, de minuscules petites tasses en porcelaine et une grenouille en argile. «On trouve toujours une grenouille, un dragon ou un bouddha en argile foncée qui sont synonymes de bien-être et de richesse», explique-t-elle.

Le tour de chauffe

Tina Wagner ouvre le couvercle en porcelaine du Gaiwan et, d'un mouvement dynamique, verse dedans l'eau chaude avant de la vider dans la cruche en verre puis dans les tasses. Ensuite, elle prend une tasse après l'autre et verse l'eau sur la grenouille qui devient toute foncée. L'eau s'écoule par les ouvertures sculptées et est recueillie dans les coupelles en plastique plates qui se trouvent au-dessous. «C'est le tour de chauffe», explique-t-elle, «maintenant, les récipients sont prêts.» Elle prend alors un récipient en porcelaine contenant des boules de feuilles de thé foncées qui dégagent une odeur très aromatisée et les verse dans la tasse à couvercle. Elle a pesé six grammes de thé Oolong. Ça suffit pour une tournée jusqu'à quatre personnes. Car le thé ne doit pas tirer et devenir fort comme on a coutume de le boire en Europe. «Il est infusé plu-

sieurs fois et déploie ainsi à chaque fois un autre de ses nombreux arômes», explique cette spécialiste qui dirige depuis peu également une école du thé.

La phase de lavage du thé

Pour la deuxième fois, elle verse l'eau du thermos dans la tasse Gaiwan, tourne brièvement le couvercle dans ses mains et filtre ensuite l'infusion dans la cruche en verre à travers un joli tamis chinois à thé. La deuxième tournée finit dans les petites tasses, mais l'hôte vide à nouveau cette première infusion par-dessus la tablette à thé et la grenouille. «C'était la ronde de lavage du thé», ajoute-t-elle. «Durant cette phase, les feuilles de thé roulées sont quelque peu lavées et un peu imprégnées – elles sont maintenant prêtes à déployer tous leurs arômes.» Et ce premier jet sert également à préparer la vaisselle à thé.

Aussi coûteux que du bon vin

Le troisième tour marque le début de la dégustation de thé proprement dite, et ce processus peut alors être répété jusqu'à dix fois. Le «chemin du thé», le «Cha Dao», reste toujours le même: arroser les feuilles de thé avec de l'eau, faire tourner une à deux fois le couvercle en porcelaine, filtrer le thé à travers le tamis dans le pot en verre et, de là, le verser dans les tasses. A chaque fois, les minuscules tasses sont remplies d'une ou deux gorgées qui peuvent être dégustées avec plaisir. «Un bon thé est comme un bon vin», explique la spécialiste. Il est tout aussi riche en arômes différents – et peut être tout aussi cher: la brique de thé, un bloc de feuilles entières ou moulues de thé pressé, peut déjà atteindre 1000 francs dans une épicerie de luxe en Chine et

Chaque geste d'une cérémonie de thé chinoise est étudié et plein de grâce.

