

## Maté : La boisson des Indiens Guarani

*Dudley – Martin, F. & Opoix, S.*

**Mots – clés :** Maté, Yerba Maté, *Ilex paraguariensis*, Thé du Paraguay, Thé des Jésuites.

### Introduction

Le yerba maté, de son nom latin *Ilex paraguariensis*, est un arbre qui pousse au nord de l'Argentine, au Brésil, au Paraguay, en Uruguay et au Chili. Ces feuilles sont utilisées, après torréfaction, pour la préparation d'une infusion, le maté. Cette boisson est bue en Amérique latine depuis la nuit des temps par les Indiens d'Amérique du sud, les Guarani. Elle aurait la même vertu stimulante (caféine) que le thé et le café.

### Description de l'*Ilex paraguariensis*

L'*Ilex paraguariensis* St. Hill appartient à la famille Aquifoliaceae (comme les houx). Dans la nature, cet arbre pousse au bord des rivières dans des forêts humides de basse altitude (500-700m). Il peut atteindre environ 20 mètres. En exploitation, le yerba maté est taillé de telle sorte qu'il ne dépasse pas les 4 mètres afin de faciliter la récolte des feuilles qui se déroule une fois par an.

Le mot maté signifie en espagnol « gourde ». Cette appellation provient du Quechua *mathi* désignant laalebasse qui est le petit bol contenant l'infusion.

Il ne faut pas confondre avec le maté de Bolivie et du Pérou qui est préparé avec des feuilles de coca.



*Ilex paraguariensis*

### Un peu d'histoire

Le yerba maté est consommé depuis des millénaires par les Indiens d'Amérique du sud. Au 16<sup>e</sup> siècle, les colons espagnols ramenèrent cette boisson en Europe lors de leurs explorations au Paraguay. Ils la découvrirent par le biais des Indiens Guarani qui la buvait pour combattre la fatigue. Par la suite, les Jésuites espagnols qui étaient en pèlerinage au Paraguay commencèrent à cultiver le yerba maté afin de l'exporter en Espagne où le succès de la boisson est toujours fulgurant.

Le maté est actuellement la boisson nationale en Argentine principalement et au Paraguay. C'est la boisson la plus consommée en Amérique latine. L'infusion est sirotée toute la journée, c'est la boisson traditionnelle. Elle présente un très fort pouvoir social. En effet, elle est consommée entre amis, voisins ou collègues.

Cette plante est aussi utilisée dans la médecine indienne, l'Ayurvèda. Elle est employée lors de fatigue, maux de tête, dépression et rhumatismes.

### Préparation de la boisson : Maté



Calebasse et  
bombilla

Les feuilles sont récoltées puis torréfiées et enfin réduites en petits copeaux. On peut aussi ajouter les tiges de yerba maté dans la préparation. La préparation peut aussi être complétée d'autres plantes comme la menthe.

Laalebasse va servir de récipient pour boire le maté. Elle peut être en bois ou en corne ainsi que recouverte de cuire et de métal. On y dépose les feuilles jusqu'aux trois-quarts de laalebasse. La préparation du maté ressemble à un rituel afin que la boisson soit la meilleure possible. Laalebasse est secouée pour que les particules fines du maté se retrouvent vers l'embouchure de celle-ci ou dans la paume de la main du préparateur. Afin d'optimiser cette opération, laalebasse est posée

obliquement et est à nouveau secouée mais latéralement. Il sera plus facile d'insérer la bombilla (paille en métal avec filtre) dans les feuilles encore sèches. On peut ajouter de l'eau chaude ou de l'eau froide.

### ***Composition et vertus***

La littérature scientifique démontre les effets bénéfiques du maté mais aussi ceux qui sont dangereux pour la santé. En Europe, peu d'études ont été menées. La plupart d'entre elles sont effectuées en Amérique latine car se sont les principaux consommateurs.

Il faut connaître la composition de la plante afin de mieux comprendre ses vertus. Le maté contient environ 10% d'acides phénols (acides chlorogéniques), des saponosides, des flavonoïdes et 1,5 à 2,5% de bases puriques dont la caféine et la théobromine. Les feuilles contiennent aussi des protéines, des glucides et des lipides ainsi que des vitamines, des minéraux et des oligoéléments en quantités négligeables comme la plupart des plantes. Il est impressionnant de relever le nombre d'antioxydant que compte le yerba maté. Ceux-ci ont des effets bénéfiques reconnus sur la santé.

Dans la plante, les antioxydants ont un rôle primordial lors du mécanisme de défense (7). Pour l'être humain, ils sont aussi importants. En effet, les antioxydants captent les radicaux libres produits par l'oxydation des lipides lors de la détérioration des aliments. Ce phénomène a un effet protecteur sur l'organisme et prévient des maladies cardiovasculaires et du cancer. L'acide phénolique, qui fait partie de cette famille, a été détecté dans le maté. Il est parfois utilisé dans l'industrie alimentaire mais sous une forme synthétisée (7).

La caféine, contenue dans cette infusion, a une action stimulante semblable à celle du café et du thé. Cette molécule est la même dans les trois produits à des dosages différents. C'est principalement pour cette raison que la boisson est consommée en Amérique du sud. En revanche, il est recommandé de limiter la consommation de maté (1 à 2 tasses de 2 dl par jour au max.) lors de problèmes cardiaques. Les propriétés de cette molécule peuvent engendrer une augmentation de la tension artérielle, une vasodilatation et des troubles du rythme cardiaque. D'autres effets ont été relevés : nervosité, maux de tête, excitation et irritabilité. Les données actuelles (5, 7, 8) sur la teneur en caféine ne sont pas assez fiables pour pouvoir affirmer un chiffre exact et faire une comparaison avec le café et le thé.

Des études ont démontré une association entre le cancer de l'œsophage et la consommation de maté (2). Il est encore difficile de dire si c'est le fait de boire très chaud avec une bombilla en métal, si c'est la feuille (consommée en grande quantité) qui est nocive ou l'association des deux. Il a été constaté que l'eau chaude (63-69°C) brûlerait les muqueuses de la bouche et de l'œsophage. Ces études ont été faites chez des grands consommateurs de maté. Néanmoins, on trouve une augmentation des cancers ORL chez les buveurs de yerba maté qu'ils soient fumeurs (fumée augmente risque de cancers ORL) ou non. Cela implique que l'infusion a un impact négatif sur la santé. On peut considérer une consommation excessive (plus d'un litre d'infusion par jour) durant des années comme un facteur de risque de cancer.

L'*Ilex paraguayensis* est aussi utilisé pour augmenter la vigilance, pour lutter contre la fatigue mentale et physique. On trouve le yerba maté dans le commerce sous forme d'herbe pour infusion, d'extrait ou de teinture. En Suisse, la préparation pour la boisson se trouve surtout dans des magasins spécialisés (magasins du monde) et parfois dans les grandes surfaces. Pour les extraits et les teintures, les pharmacies en vendent.

Sur Internet, on trouve des informations qui ne sont pas scientifiquement prouvées. Le maté aurait des propriétés qui aideraient à maigrir et aurait un effet sur la cellulite. Il se retrouve souvent dans la composition de gélules amaigrissantes. L'hypothèse que la caféine augmente le métabolisme peut expliquer la démarche des vendeurs de phytothérapie. D'autres plantes (guarana) ayant les mêmes

propriétés que le maté font également l'objet de ce nouveau marché. Néanmoins, il y a un manque de preuves scientifiques pour valider ces dernières informations.

### **Conclusion**

Le maté est une boisson populaire, traditionnelle et culturelle en Amérique latine, mais très peu connue en Europe. C'est une infusion énergisante et stimulante pour ses consommateurs. Ce qui est incroyable c'est la puissance de la convivialité que l'on retrouve autour d'une boisson non alcoolisée.

L'*Ilex paraguariensis* contient des antioxydants indispensables au maintien d'une bonne santé, et de la caféine pour stimuler l'organisme. En grande quantité et à long terme, le maté pourrait avoir être un des facteurs de risque liés à certains cancers (2). Il faut également être attentif quant à sa préparation, il faudrait éviter de le boire trop chaud. Une boisson dite « naturelle » (tiré d'une plante) peut aussi devenir néfaste lorsque la consommation devient excessive. En ce qui concerne les vertus amaigrissantes, il vaut mieux rester vigilant, car le prix est généralement élevé pour une efficacité non prouvée.

### **Références**

#### **Brochure d'informations :**

- 1) Editions Alpen. (2005). La Phytothérapie de A à Z. Monaco : Editions Alpen.

#### **Documents électroniques :**

- 2) Biomed Central. (2007, 6 juin). Higher urine 1-hydroxy pyrene glucuronide (1-OHPG) is associated with tobacco smoke exposure and drinking maté in healthy subjects from Rio Grande do Sul, Brazil. Fagundes et al. *BMC Cancer*. [Page Web].  
Accès : <http://www.biomedcentral.com/1471-2407/6/139>
- 3) CREAPHARMA. (2007, 5 mai). Le Maté. *CREAPHARMA*. [Page Web]  
Accès : <http://www.creapharma.ch/mate.htm>
- 4) Wikipedia. (2007, 5 mai). Maté. *Wikipedia*. [Page Web]  
Accès : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Maté>
- 5) Guide phytosanté. (2007, 5 mai). Yerba Mate : Description de la plante. *2007 Guide phytosanté*. [Page Web]  
Accès : <http://www.guide-phytosante.org/phytotherapie-yerba-mate-stimulant/1.-yerba-mate:-description-de-la-plante.html>
- 6) Hévéa. (2007, 10 juin). Mate poudre totale (*Ilex paraguariensis*). *Labo-hévéa*. [Page Web]  
Accès : [http://www.labo-hevea.com/fiche\\_produit.php?langue=FR&id=MAT001](http://www.labo-hevea.com/fiche_produit.php?langue=FR&id=MAT001)
- 7) Molecules. (2007, 10 juin). Phenolic Antioxidants Identified by ESI-MS from Yerba Maté (*Ilex paraguariensis*) and Green Tea (*Camelia sinensis*) Extracts. *MDPI*. [Page Web]  
Accès : <http://www.mdpi.org/molecules/papers/12030423.pdf>
- 8) PasseportSanté. (2008, 5 mai). Yerba Maté. *Accueil PasseportSanté.net*. [Page Web]  
Accès : [http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=yerba\\_mate\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=yerba_mate_ps)