

# matcha

## mythes & vérités

101 questions pour démêler le vrai du faux.

# Le matcha déborde de ses propres limites.

Alors que la demande mondiale de matcha dépasse désormais les capacités réelles de production japonaise, Jimmy Braun publie depuis Fukuoka la première enquête francophone consacrée à cette poudre verte devenue, en dix ans, l'un des ingrédients les plus surinterprétés du monde.

Lattes, glaces, cosmétiques, cookies, marques qui empruntent le mot comme un suffixe de désirabilité : depuis 2015, le matcha s'est diffusé partout, et avec lui une confusion structurelle entre matcha de cérémonie, matcha culinaire et simple poudre de thé vert. Selon les estimations du secteur, le volume mondial commercialisé sous l'appellation « matcha » dépasse aujourd'hui largement la production japonaise réelle. L'écart est comblé par des substituts dont l'origine et le procédé n'ont parfois plus grand-chose à voir avec le produit original.

*« Le matcha mérite mieux que des slogans.  
Il mérite d'être compris, comme plante,  
comme technique et comme culture.  
Ce livre ne vend pas le matcha. Il l'explique. »*

JIMMY BRAUN · AVANT-PROPOS

101 questions, 12 chapitres, des sources vérifiables. Chaque entrée suit le même protocole : mythe, vérité, explication, à retenir. Trois parcours de lecture sont proposés selon le niveau du lecteur : découvreur, pratiquant, connaisseur.

Conçu, illustré et mis en page par l'auteur, l'ouvrage est composé en EB Garamond et Cormorant SC, illustré de planches vectorielles originales sur les objets du *chadō*, de synthèses et frises chronologiques, et clôturé par un glossaire bilingue avec transcription Hepburn standard.

# Jimmy Braun.

AUTEUR · DIRECTEUR ARTISTIQUE

Installé à Fukuoka depuis bientôt dix ans, Jimmy Braun est auteur, directeur artistique et éditeur. Il travaille au croisement des cultures française et japonaise, et explore le matcha depuis plus de quinze ans.

Sa démarche conjugue la pratique quotidienne, la recherche documentaire et l'exigence éditoriale. Premier livre publié chez Ideo / Hachette en 2019. En 2025, il signe MAJO, carnet de dégustation conçu comme un compagnon discret de la pratique.

Avec Matcha · mythes & vérités, paru en avril 2026, il publie son ouvrage le plus documenté : 280 pages, 101 questions, douze chapitres. Une enquête lente, écrite depuis le terrain.



JIMMY BRAUN · FUKUOKA · MAI 2026

## BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

- 2026 Matcha — mythes & vérités · *essai*, 280 pages
- 2025 MAJO — Carnet de dégustation · *guide*, 120 pages
- 2019 À chacun son régime · Ideo / Hachette · *guide*, 272 pages

## DISPONIBILITÉ

Entretiens en français, en visioconférence depuis le Japon.  
Décalage horaire : JST (UTC+9).

# Cinq angles pour la presse.

*Chacun de ces angles peut servir de point d'entrée pour un article, une interview ou un sujet TV. L'auteur fournit sources et données complémentaires sur demande.*

## 01 L'écart structurel entre la production et la demande.

Le Japon a triplé sa production de tencha en treize ans, mais cela n'a pas suffi. La demande mondiale a crû plus vite encore. Plus de la moitié de la production part désormais à l'export, et le prix du tencha de saison a franchi le seuil des 10 000 yens le kilo en 2026, soit une hausse de 15,8 % en un an.

## 02 L'absence d'appellation protégée internationale.

Contrairement au champagne ou au parmesan, le mot « matcha » ne désigne pas une origine mais une technique. Aucun cadre juridique international ne protège l'appellation, ce qui permet à n'importe quelle poudre verte d'être commercialisée sous ce nom.

## 03 Ce que dit (et ne dit pas) la science.

Le chiffre culte « 137 fois plus d'antioxydants » provient d'une seule étude américaine comparant le matcha à un thé Starbucks spécifique. Le livre revient sur ce que la recherche établit réellement : la spécificité chimique des catéchines, leur biodisponibilité, et la modulation des voies cellulaires par l'EGCG.

## 04 Le matcha latte n'est pas du matcha.

Les protéines du lait, dont les caséines, se lient aux catéchines et réduisent leur biodisponibilité. La majorité des matcha lattes servis en café occidental utilisent par ailleurs des poudres industrielles sucrées dont les concentrations en composés actifs sont très inférieures à celles du matcha en bol.

## 05 Une perspective française rare.

Il existe des ouvrages anglophones, des publications japonaises. Mais aucune enquête francophone documentée ne couvrait jusqu'ici la question. Jimmy Braun écrit depuis Fukuoka, après plus de quinze ans de pratique, en ayant visité les régions productrices et parlé aux cultivateurs.

# Citations.

Phrases choisies du livre, citables sans autorisation préalable. Mention requise : Jimmy Braun, *Matcha — mythes & vérités*, 2026.

“

*Le matcha n'est pas défini par ce qu'il est, mais par ce que l'on fait : broyer, ombrager, fouetter, transmettre. C'est ce geste, répété depuis neuf siècles, qui en a fait une philosophie avant d'en faire un marché.*

AVANT-PROPOS

“

*Sans ombrage, il n'y a pas de matcha. La couleur, l'umami et la douceur naissent de la privation de lumière.*

Q18 · LES PLANTATIONS & LA CULTURE

“

*Trente grammes par heure produits par un moulin de pierre. Soit une heure de broyage pour une boîte standard. Le matcha de qualité ne se précipite pas.*

Q27 · LA FABRICATION

“

*L'appellation « matcha cérémonial » n'est définie par aucun texte réglementaire. N'importe qui peut l'écrire.*

Q41 · LES GRADES ET LA QUALITÉ

“

*Réduire le matcha à sa technique d'origine revient à confondre l'outil et l'œuvre. L'identité d'un produit ne se réduit pas à son lieu de naissance.*

Q08 · L'HISTOIRE DU MATCHA

# Parmi les questions abordées.

Chaque question suit le même protocole : mythe, vérité, explication, à retenir. 101 questions au total, sur 280 pages.

---

## Q.08 À qui appartient le matcha ?

L'origine chinoise du matcha et son perfectionnement japonais. Qu'est-ce qui appartient à qui, et depuis quand ?

CHAP. II · L'HISTOIRE DU MATCHA

---

## Q.78 Quelle est la différence entre les antioxydants du matcha et ceux d'autres aliments ?

Ce que dit, et ne dit pas, la science sur les antioxydants. L'EGCG, la biodisponibilité, et le mythe des « 137 fois plus ».

CHAP. X · MATCHA & SANTÉ

---

## Q.87 Le matcha latte, c'est vraiment du matcha ?

L'impact du lait sur la biodisponibilité des catéchines et le goût. Pourquoi un matcha latte n'est pas du matcha au sens strict.

CHAP. XI · LE MATCHA DANS LE MONDE

---

## Q.91 Le Japon peut-il produire assez de matcha pour répondre à la demande ?

La pression structurelle exercée par la demande mondiale. Surface limitée, main-d'œuvre en déclin, processus incompressible.

CHAP. XI · LE MATCHA DANS LE MONDE

---

## Q.97 Le matcha japonais peut-il obtenir une appellation d'origine protégée ?

Pourquoi n'existe-t-il aucune appellation protégée du matcha à l'échelle internationale, et pourquoi la fenêtre se referme.

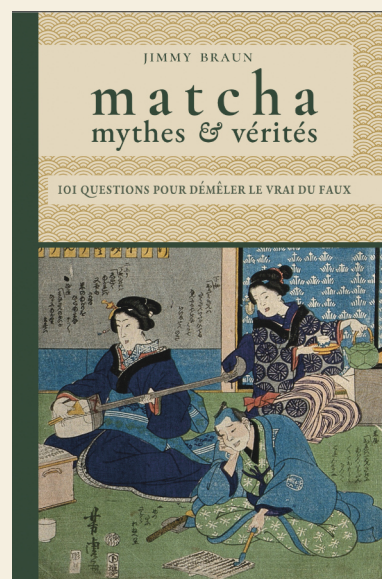
CHAP. XII · L'AVENIR DU MATCHA

---

→ ET 96 AUTRES QUESTIONS DOCUMENTÉES AVEC SOURCES VÉRIFIABLES

# Fiche technique.

<b>TITRE</b>	Matcha · mythes & vérités
<b>SOUS-TITRE</b>	101 questions pour démêler le vrai du faux
<b>AUTEUR</b>	Jimmy Braun
<b>PARUTION</b>	22 avril 2026
<b>PAGES</b>	280 pages, broché
<b>FORMAT</b>	15,2 × 22,9 cm · épaisseur 1,6 cm
<b>LANGUE</b>	Français
<b>PRIX PUBLIC</b>	21,90 € TTC
<b>ISBN-13</b>	978-9699298943
<b>ÉDITION</b>	Première édition, 2026
<b>ÉDITEUR</b>	Auto-édition
<b>VERSIONS</b>	Broché et numérique



## EN VENTE

[amazon.fr/dp/9699298944](https://amazon.fr/dp/9699298944)

[jimmybraun.org/livre-matcha](https://jimmybraun.org/livre-matcha)

## SERVICE DE PRESSE

Extraits ou exemplaires numériques (PDF haute définition) sur demande.

Exemplaires physiques selon disponibilité.



# Contact presse.

AUTEUR · CONTACT DIRECT

Jimmy Braun

hello@jimmybraun.org

+81 70 4551 6843

Fukuoka, Kyūshū, Japon · JST (UTC+9)

## EN LIGNE

SITE AUTEUR	jimmybraun.org
PAGE LIVRE	jimmybraun.org/livre-matcha
PAGE PRESSE	jimmybraun.org/press-kit
ÉTUDES CITÉES	jimmybraun.org/matcha
LINKEDIN	linkedin.com/in/jimmybraun
INSTAGRAM	@jimmybraun.matcha @jimmybraun

## ENTRETIENS

Disponible en français, en visioconférence depuis Fukuoka. Réponse sous 48 heures.



---

CORRESPONDANCE · Jimmy BRAUN

〒813-0103 Fukuoka, Jonan-ku, Torikai-4-1-35, President Torikai #403 · FUKUOKA, JAPAN

HANDPAN JAPAN LLC · 合同会社ハンドパンジャパン

〒813-0143 福岡市東区千早 1-23-10 · FUKUOKA, JAPAN