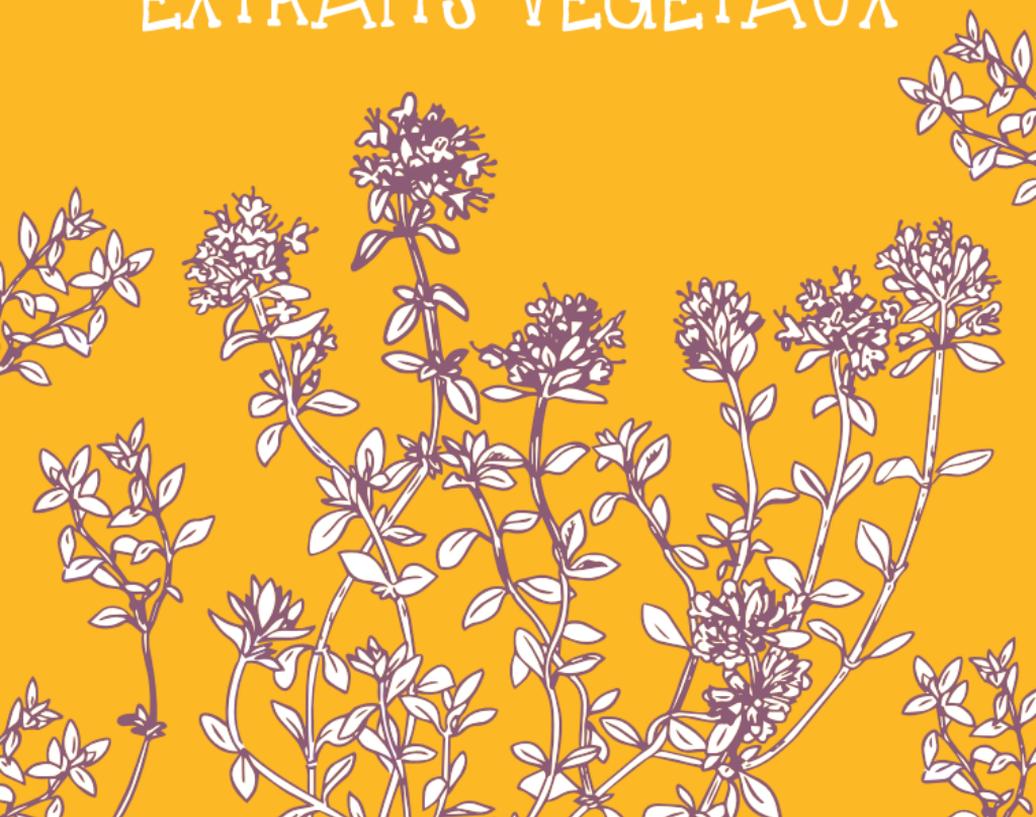




# OUMA

Le chemin des plantes

TISANES, AROMATES,  
HYDROLATS, INFUSETTES,  
EXTRAITS VEGETAUX



CATHERINE & VINCENT SEGRETAIN  
Charbonnières-les-Vieilles (63)  
[www.ouma-plantes.fr](http://www.ouma-plantes.fr)

 @ouma\_le\_chemin\_des\_plantes





# JARDINIERS HERBORISTES

nous vous proposons une large gamme de plantes à tisanes, aromates, infusettes et hydrolats de qualité.

De la graine au sachet à l'Hydrolat ou à l'extrait végétal, nous apportons le plus grand soin et notre expérience à toutes les étapes. Notre principal outil est la main.

«ENTRE TERRE ET CIEL,  
NOS JARDINS CULTIVÉS EN BIO-DYNAMIE  
DEPUIS 1995, SONT SITUÉS  
EN BORDURE DES VOLCANS D'Auvergne  
ET DU PAYS DES COMBRAILLES»

**NOS JARDINS** accueillent une soixantaine d'espèces de plantes sur un petit hectare. Nous avons dès le départ adopté la pratique de la biodynamie, qui conçoit notre planète comme un être vivant évoluant au sein de l'immense cosmos, et qui a pour but d'en prendre soin.

«EN TANT QUE JARDINIERS, NOTRE  
RÔLE EST D'ACCOMPAGNER LES FORCES  
DE VIE PRÉSENTES DANS LE SOL, LES  
PLANTES, ET L'ENSEMBLE DU LIEU»

Nos jardins forment un écosystème où le sol, les haies, le bassin d'eau, les oiseaux, les insectes et tout les êtres et éléments vivants concourent à son équilibre et sa vitalité. Notre travail consiste à y maintenir l'harmonie pour que les plantes y trouvent un milieu favorable pour pousser et exprimer toutes leurs qualités aromatiques et médicinales .

Les Alpagas et quelques brebis que nous élevons permettent de préparer suffisamment de compost dynamisé pour maintenir la fertilité du sol; les engrais verts et les couverts spontanés protègent et favorisent la vie du sol entre les cultures. Depuis deux ans, l'âne Caramel fait équipe avec Vincent pour le binage et le désherbage des cultures.

Nous sélectionnons et récoltons nous-mêmes nos semences et cultivons nos jeunes plants. Ils sont ainsi adaptés au lieu, prêts à être plantés au meilleur moment, et pleins de vitalité.

# CUEILLEURS

également, nous récoltons une trentaine d'espèces de plantes sauvages dans les milieux naturels des Combrailles, des volcans, ou sur des fermes bio autour de chez nous. La cueillette est faite au juste stade de maturité, à la main ou avec des outils manuels, faucille, séca-teur, dans le respect de la ressource et des milieux natu-rels. Comme nous restons dans les environs, les plantes sont acheminées rapidement jusqu'au séchoir.

La lavande, l'olivier, le romarin, le tilleul sont cueillis dans les Hautes-Alpes ou en Haute-Provence par Simon, jardinier cueilleur lui aussi.

Pour compléter la gamme, nous sélectionnons quelques plantes chères aux amateurs de tisanes comme la citronnelle, la ba-diane ou l'oranger qui viennent de Dordogne ou de plus loin.

## DE LA RÉCOLTE AU SACHET

Aussitôt récoltées, les plantes sont séchées à basse tempé-ature (27°C), afin d'en respecter les propriétés, les arômes, les couleurs. Ensuite vient le mondage qui est un geste important. Il consiste à séparer les feuilles des tiges, les graines de leurs pédoncules, enlever les parties trop fines ou brisées. La mise en sachets, effectuée à la main, permet un dernier regard. Le soin apporté aux étapes et aux gestes qui suivent la récolte sont déterminants pour **PRÉSERVER LE MEILLEUR DES PLANTES ET VOUS PROPOSER DES TISANES ET AROMATES DE GRANDE QUALITÉ.**



# PLANTES SIMPLES



SACHET



HYDROLATS



ALCOOLATURE



INFUSETTE



ECOSACS - VRAC - 200G



\*plantes issues de l'agriculture biodynamique certifiées DEMETER



Toutes nos plantes sont issues de l'agriculture Biologique certifiée ECOCERT FR-BIO-01

ACHILLÉE MILLEFEUILLE .....				
ALCHÉMILLE*				
ANETH*				
ANGÉLIQUE*				
ANIS VERT .....				
ARMOISE .....				
ARTICHAUT .....				
ASPÉRULE ODORANTE .....				
AUBÉPINE .....				
AUNÉE*				
AVOINE*				
BADIANE/ANIS ÉTOILÉ .....				
BARDANE*				
BASILIC*				
BASILIC SACRÉ*				
BLEUET*				
BOUILLON BLANC*				
BOULEAU .....				

BOURRACHE*	
CAMOMILLE MATRICAIRE*	 
CAMOMILLE ROMAINE*	  
CARVI	
CASSIS*	  
CATAIRE*	
CHARDON MARIE*	 <b>ECO</b>
CHIENDENT	
CIBOULETTE*	
CITRONNELLE*	
CORIANDRE*	
CYNORHODON	
ECHINACÉE*	 
ÉPILOBE*	 <b>ECO</b>
ESTRAGON*	
EUCALYPTUS	
FENOUIL*	
FENUGREC	
FRAMBOISIER	  <b>ECO</b>
FRÊNE*	 <b>ECO</b>
GENIÈVRE BAIES	
GENTIANE	
GUIMAUVE*	 <b>ECO</b>
HIBISCUS	 
HOUBLON	
HYSOPE*	 <b>ECO</b>

# PLANTES SIMPLES

LAMIER BLANC*	
LAURIER	 
LAVANDE	 
LIERRE TERRESTRE*	
MARJOLAINE*	
MAUVE*	
MÉLISSE*	   
MENTHE CITRON*	
MENTHE MAROCAINE*	 
MENTHE POIVRÉE*	  
MYRTILLE	 
NOISETIER*	
OLIVIER	
ORANGER	
ORIGAN	
ORTIE	  
PASSIFLORE	 
PENSÉE SAUVAGE*	
PERSIL*	
PIN	  



PISSENLIT*	 
PLANTAIN*	 
PRÈLE DES CHAMPS	 <b>ECO</b>
PRIMEVÈRE	
PSYLLIUM	 <b>ECO</b>
RÉGLISSE	 
REINE DES PRÉS	  <b>ECO</b>
ROMARIN	  
RONCE	
ROSE DE PROVINS*	 
SARRIETTE*	   <b>ECO</b>
SAUGE OFFICINALE*	 
SAUGE SCLARÉE*	 
SERPOLET*	
SOUCI*	 
SUREAU	
THÉ VERT*	 
THYM CITRON*	
THYM CULTIVÉ*	  
TILLEUL AUBIER	
TILLEUL	 <b>ECO</b>
VERGE D'OR (SOLIDAGO)	 
VERVEINE CITRONNELLE*	   <b>ECO</b>
VIGNE ROUGE	 <b>ECO</b>

Vous pouvez vous référer à notre site ou nous contacter pour les noms scientifiques, les parties des plantes utilisées ainsi que pour vérifier la disponibilité des plantes ou produits.

# NOS TISANES COMPOSÉES

**COSMILK** Angélique, Fenouil, Aneth, Églantier (cynorrhodon),  
Ortie, Guimauve, Prêle, Verveine

Tisane aux notes anisées, pour favoriser l'allaitement et le bien-être digestif.

**FLORAL ZEN** Avoine, Aubépine, Rose, Mélisse,  
Verveine citronnelle

Une composition aux arômes subtils et apaisants.

**INSPIR'** Sureau, Framboisier sauvage, Thym et Serpolet,  
Eucalyptus, Mauve, Monarde

Notes fleuries, chaudes et balsamiques pour la saison froide et le bien-être respiratoire.

**JARDIN\*** Mélisse, Angélique, Marjolaine, Rose

Allie la saveur piquante et puissante de l'angélique et le parfum chaleureux de la marjolaine, la mélisse, et la rose. Favorise le bien-être digestif et féminin.

**LANDE DE LUMIÈRE** Bruyère, Bouleau, Genièvre, Cassis,  
Reine des Prés, Frêne, Myrtille

Tisane rappelant le thé avec des notes plus florales, aide l'organisme à se nettoyer en douceur et à soulager surcharges et raideurs.

**MONTAGNE** Framboisier sauvage, Églantier (cynorrhodon),  
Achillée millefeuille, Menthe poivrée

Évocatrice de nos montagnes auvergnates à l'air vif et clair, tisane acidulée et tonique à déguster chaude ou froide.

**POUSSIÈRE D'ÉTOILES** Tilleul, Lavande, Passiflore,  
Oranger, Basilic, Bourrache

Touches florales et épicées, accompagne vers la détente et le sommeil.

**ROSSIGNOL\***

Menthe citron, Ortie,  
Monarde, Calendula

Tisane colorée et aromatique à boire à toute heure de la journée.

**SYMBIOSE\***

Menthe douce, Achillée, Ortie,  
Menthe poivrée, Mélisse,  
Calendula, Mauve

Tisane alliant les accents vivifiants des menthes, de l'ortie et de l'achillée à la douceur de la mauve et du souci. Pour remplacer thé ou café.



## TISANE DES FÉES\*

Verveine, Mélisse,  
Mauve, Rose, Ortie

Les fées végétales enchantent  
cette tisane de leur douce magie.



## TISANE DE L'OURSE

Angélique, Aunée,  
Guimauve, Cynorrhodon

Toute la force des racines et  
des baies de cynorrhodon pour  
soutenir notre organisme durant  
les périodes froides.

Achillée, Alchémille,  
Calendula, Framboisier, Pissenlit,  
Romarin, Sauge sclarée

## TISANE DES REINES

Sept plantes alliées pour le bien être féminin.

## LA CHALEUREUSE

Thym citron, Thym, Sarriette, Pin, Basilic sacré, Angélique,  
Monarde, Bouillon blanc

Une tisane réchauffante, idéale pour la saison froide et le bien être  
respiratoire.

## TISANE NOUVELLE SAISON

Romarin, Artichaut, Pissenlit,  
Ortie, Menthe poivrée

Tisane détox, favorisant les fonctions d'élimination et une  
bonne digestion.

## THÉ ROSE BERGAMOTE\*

Thé noir, Menthe bergamote,  
Rose

Mélange de thé noir et de plantes de nos jardins lui apportant  
naturellement un air de thé Earl Grey, avec de subtiles saveurs  
d'agrumes et de poivre.

## VOYAGE VÉGÉTAL

Noisetier, Basilic, Citronnelle, Gingembre,  
Carvi, Vigne rouge, Coquelicot

Tisane chaleureuse, alliant le noisetier au basilic avec le gin-  
gembre, la citronnelle et le carvi chargés de notes épicées.

## YE TEA\*

Thé vert, Citronnelle, Basilic, Fenouil,  
Monarde, souci

Thé vert aux fleurs et plantes apportant des touches citron-  
nées et délicatement épicées.

## LES CLASSIQUES

Tilleul-Menthe, Tilleul-Verveine et Verveine-Menthe

PLUS DE TISANES DISPONIBLES SUR :  
[WWW.UMA-PLANTES.FR](http://WWW.UMA-PLANTES.FR)



# INFUSETTES

Pour un usage nomade, en balade ou au bureau, nous vous proposons une gamme d'infusettes de qualité exceptionnelle. Conditionnées sur place à partir de feuilles, racines ou fleurs grossièrement brisées mais non réduites en poudre, elles conservent ainsi arômes et fraîcheur. Infusettes en fibre naturelle sous emballage individuel en papier recyclable par boîtes de 20 ou 50.

Retrouvez les infusettes simples dans la liste de plantes en début de brochure et sur notre site web.

## INFUSETTES COMPOSÉES

**CELEST'OUM** Tisane idéale pour la fin d'après midi ou le soir

Tilleul, Verveine, Citronnelle, Camomille matricaire, Lavande

**ATCH'OU\*** Tisane réconfortante, idéale pour l'hiver

Thym Serpolet, Thym citron, Guimauve, Grande Aunée

**THÉ À LA MENTHE\*** Thé vert, Menthe marocaine

**VERVEINE-MENTHE** Verveine citronnelle, Menthe poivrée



## HYDROLATS SIMPLES ET SYNERIGIES



Nos hydrolats sont obtenus par distillation à la vapeur de plantes cultivées dans nos jardins ou cueillies dans la nature. Élaborés sur place par petites séries, ils sont particulièrement concentrés (au minimum 1 kg de plante par litre) et ne contiennent ni conservateur ni substance ajoutée. Les hydrolats ou eaux florales sont utilisés en usage externe (bains, compresses...) ou dilués dans des boissons (eau, jus de fruits, tisanes...). Ils sont adaptés pour un usage alimentaire, culinaire ou pour améliorer le bien-être.

Conditionnés en flacons de verre bleu.

**LA GUERRIÈRE** Pin, Cassis, Sarriette

Des plantes alliées pour traverser la saison froide

**L'AGILE** Cassis, Romarin, Laurier

Un trio pour le bien être articulaire

**LA CÉLESTE** Camomille, Mélisse, Verveine citronnelle

Un bouquet de plantes pour calmer la tension de la journée

**L'APAISANTE\*** Camomille, Calendula, Lavande

**LA FRAÎCHE\*** Mélisse, Menthe poivrée, Verveine citronnelle  
Pour préparer une boisson rafraîchissante (et digestive)

**LA DIGESTIVE** Camomille, Menthe poivrée, Romarin  
Une combinaison pour le bien être digestif

**LA FÉMININE\*** Achillée, Camomille, Mélisse, Saugé sclarée  
Une synergie pour le confort menstruel

Retrouvez les hydrolats simples dans la liste de plantes en début de brochure et sur notre site web.

## MÉLANGES POUR LA CUISINE

**GARRIGUE** Thym, Romarin, Origan, Sarriette  
Pour aromatiser et relever les légumes ou les viandes

**GARRIGUE PIMENT** Thym, Romarin, Origan, Sarriette, Piment  
Pour aromatiser, donner du peps aux légumes ou aux viandes

**GRAND BLEU\*** Thym Citron, Aneth graines, Bleuet  
Pour parfumer les plats de la mer, mais aussi les viandes blanches, sauces, plats à base de pomme de terre...

**VERT CAMPAGNE\*** Persil, Céleri, Hysope, Estragon  
Pour donner un bon parfum d'herbes du jardin aux soupes, sauces salades, vinaigres aromatisés, légumes...

**UN GOÛT D'ÉTÉ\*** Thym, Origan, Marjolaine  
Pour parfumer les pizzas, plats et sauces à base de tomate, mais aussi légumes, soupes...

**ÉTINCELLES\*** Basilic, Ortie, Coriandre, Piment

Pour apporter un peu de peps et d'originalité à toutes sortes de petits plats et sauces...

**SALADES\***

Basilic, Ciboulette, Estragon, Ortie  
le must pour les salades et les crudités...



# EXTRAITS VÉGÉTAUX

## ALCOOLATURES ET MACÉRATS DE BOURGEONS

L'extrait hydroalcoolique de plantes est une forme très ancienne de préparation et d'utilisation des plantes, qui utilise de l'alcool et de l'eau pour extraire et conserver les propriétés des plantes.

«NOS EXTRAITS VÉGÉTAUX OUMA SONT ÉLABORÉS À PARTIR DE PLANTES FRAÎCHES QUE NOUS AVONS CULTIVÉES DANS NOS JARDINS EN BIODYNAMIE, OU ISSUES DE CUEILLETTE RESPONSABLE DE PLANTES SAUVAGES»

## LE PROCESSUS DE FABRICATION

Fleurs, feuilles, sommités fleuries, racines ou plantes entières sont cueillies avec soin au moment optimal, coupées à la main puis plongées aussitôt dans un mélange d'eau et d'alcool\*.

L'eau et l'alcool vont ainsi extraire de façon complémentaire et très complète les substances présentes dans la plante, au cours des jours et semaines durant lesquelles le mélange sera brassé régulièrement, infusant à l'abri de la lumière.

Le liquide est ensuite pressé manuellement et filtré, pour obtenir un extrait végétal de grande qualité et vitalité, pouvant se conserver plusieurs années.

Nos extraits végétaux ou alcoolatures de plantes ont un titrage alcoolique final de 28° à 60° selon les plantes. L'alcool que nous utilisons est issu de raisins de vignes cultivées en biodynamie.

\*les bourgeons sont mis à macérer dans une mélange d'eau, d'alcool et de sirop d'agave bio



Notre méthode est inspirée de la technique traditionnelle d'élaboration des teintures mères, nous respectons sauf exception un ratio de 1/10 en plante sèche. L'élaboration de ces extraits végétaux n'est pas seulement une question de méthode et de technique, mais aussi de relation entre l'être humain et la plante.

«NOUS EXÉCUTONS LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DANS UNE ATTITUDE DE RESPECT ET DE GRATITUDE À L'ÉGARD DE LA NATURE, AVEC L'INTENTION QU'ILS PUISSENT VOUS APPORTER LE MEILLEUR DES PLANTES.»

## MODE D'EMPLOI

Ils s'utilisent sous forme de gouttes diluées dans un peu d'eau, à distance des repas de préférence et sont à consommer en complément d'une hygiène de vie et d'une alimentation variée et équilibrée, pour conserver ou rétablir l'équilibre du corps.

## PRÉCAUTIONS

Contiennent de l'alcool. Tenir hors de la portée des enfants. Pour une bonne conservation, garder à l'abri de la lumière et de la chaleur.

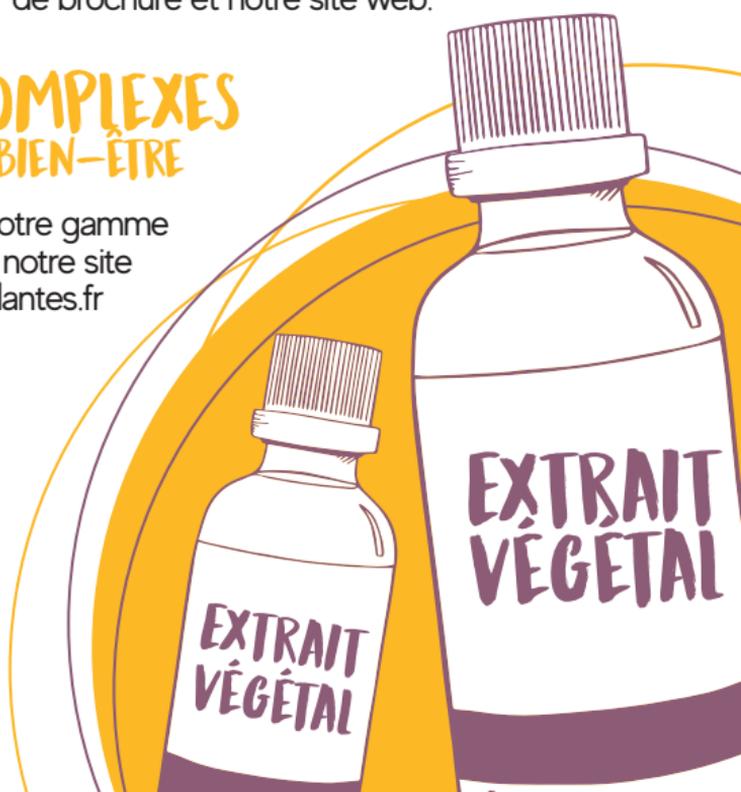


NOUS VOUS PROPOSONS  
UNE SÉLECTION DE PLANTES SIMPLES  
TELLES QUE L'ECHINACÉE,  
LE FRAMBOISIER, LA MÉLISSE, LA GRANDE  
CAMOMILLE, CASSIS, ESCHOLTZIA...

et bien d'autres encore à retrouver sur la liste en début  
de brochure et notre site web.

## LES COMPLEXES POUR LE BIEN-ÊTRE

Retrouvez notre gamme  
complète sur notre site  
[www.ouma-plantes.fr](http://www.ouma-plantes.fr)



# COMMENT PRÉPARER LES PLANTES ?

Avec juste de l'eau, du feu ou une source de chaleur, de la terre pour une tisanière, le procédé d'extraction est simple, ancestral, élémentaire : infusion ou décoction.

Prendre le temps, regarder les plantes se déployer et danser, colorer l'eau. Ressentir l'énergie de la plante qui se réveille et infuse dans l'eau, sentir les arômes qui se déploient,... Prendre un temps pour soi. La préparation que requiert la tisane est une invitation à se laisser emmener, se relier au végétal et à la nature dont nous sommes partie .

## COMMENT PROCÉDER ?

Choisir de l'eau de bonne qualité, un contenant en terre ou en verre de préférence. Les cafetières à piston sont aussi très pratiques, elle permettent de faire infuser les plantes à leur aise dans tout le volume d'eau, puis au moment venu de les séparer facilement de l'infusion à l'aide du filtre à piston.

Il est bon de laisser infuser les plantes plus ou moins longtemps, après avoir versé l'eau bouillante ou frémissante dessus : 3 à 10 mn en général pour les fleurs et feuilles tendres , et plus longtemps, 15 à 30 mn pour certaines parties comme les graines , les feuilles épaisses ou les mélanges en contenant.



Pour les racines, certaines graines, bref des éléments plus coriaces, la décoction peut être préférable : on plonge les plantes dans la quantité d'eau froide appropriée, puis on laisse infuser au moins un quart d'heure après avoir porté à ébullition ensemble l'eau et les plantes pendant quelques minutes.



Certaines plantes peuvent aussi être mises à macérer dans l'eau toute la nuit, avant d'être portées à ébullition puis infusées.

Si on prépare une tisane pour la journée, on peut la garder dans un thermos ou dans une bouteille au réfrigérateur (pas plus de 24h)

## COMMENT DOSER ?

L'ÉQUIVALENT D'1 CUILLÈRE À CAFÉ OU UNE PINCÉE PAR TASSE EST UNE MESURE MOYENNE, À MODULER SELON LES PLANTES, L'USAGE, ET VOTRE GOÛT.

La macération est également la méthode traditionnellement utilisée pour extraire dans d'autres solvants que l'eau, comme l'alcool, le vinaigre, le vin, l'huile... Les plantes sèches peuvent également servir de base à la fabrication maison de sirops, vinaigres aromatisés, baumes...

Chez vous, faites bien attention de garder les plantes sèches à l'abri de l'humidité, de la lumière, et des mites alimentaires et autres petits animaux. Les hydrolats sont à conserver également à l'abri de la lumière, et au frais une fois la bouteille ouverte.



# OÙ TROUVER NOS PLANTES ?

Chez nous à la ferme, sur rendez-vous:  
merci d'appeler au 06 38 89 41 73

En ligne, sur notre boutique [ouma-plantes.fr](http://ouma-plantes.fr)

En commandant par mail ou par courrier, merci de  
bien préciser vos noms,  
coordonnées, numéro de téléphone.

Dans les magasins qui revendent nos plantes,  
en Auvergne et ailleurs.



@ouma\_le\_chemin\_des\_plantes

[www.ouma-plantes.fr](http://www.ouma-plantes.fr)

Du semis à la préparation des colis en passant par la fabrication des infusettes, nous réalisons toutes les étapes sur place. Pas de transports multiples ni recours à des process ou installations de type industriel, la plante telle que nous vous la proposons, juste séchée, est la forme la plus simple, la plus écologique et la plus proche du végétal tel qu'il pousse au jardin ou dans la nature.

Conception graphique : La Farouche - Alexia Bastiet



© Elyas Saens

GAEC Catherine & Vincent Segretain  
1, chemin de la Garde  
Pery 63410 Charbonnières-les-Vieilles  
04.73.86.92.80 - [oumaplantes@orange.fr](mailto:oumaplantes@orange.fr)