

## Préparez vos propres produits d'entretien

PAGE 16

## Les huiles essentielles pour débutants

PAGE 6

## Arborvitae

L'APPROVISIONNEMENT DE CETTE HUILE ESSENTIELLE

PAGE 14

## Espoir et guérison

DE L'AIDE POUR LA CRISE DES REFUGIES EN GRECE

PAGE 8



13



8

14



22

## DANS CE NUMÉRO

### Articles

- 6 LES HUILES ESSENTIELLES POUR DEBUTANTS**  
Un guide simple pour vous aider à démarrer
- 8 ESPOIR ET GUERISON**  
Les réfugiés de Lesbos, la Grèce reçoit un soutien en temps de crise
- 14 ORIGINES CANADIENNES**  
L'histoire de l'approvisionnement équitable de l'Arborvitae et du Nootka
- 18 MINÉRAUX**  
Avez-vous tous ceux dont vous avez besoin ?
- 24 LE PROCESSUS D'ASSURANCE QUALITÉ DE dōTERRA**  
Nos engagements pour vous garantir des produits de renommée internationale
- 26 DES ARÔMES 100% NATURELS**  
Des mélanges d'huiles essentielles à diffuser
- 30 COMPRENDRE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE**  
Avec Dr. James Geiger, docteur en médecine
- 32 LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT DE dōTERRA**  
En quoi dōTERRA se distingue-t-elle des autres sociétés ?
- 34 LES EFFETS DU SOMMEIL**  
Comment le sommeil peut-il influencer vos efforts pour garder la ligne ?
- 36 UNE EMPREINTE GLOBALE**  
Faire bouger les choses dans le monde

### Contenu

- 4 Questions au Dr. Hill
- 5 Zoom sur une huile essentielle : Spikenard (Nard de l'Himalaya)
- 10 Slim & Sassy® : Routine d'exercices à faire n'importe où et programme nutritif
- 13 Zoom sur une huile essentielle : Petit grain Bigarade
- 16 Fabriquez vos propres produits d'entretien
- 20 Fondation Healing Hands™ : Créer de l'espoir avec OUR Rescue
- 22 Recettes essentielles : Le pouvoir de l'Orange
- 27 Carnet d'idées : Nos recettes préférées aux huiles essentielles ; astuces et gains de temps
- 28 AromaTouch® : Un guide étape par étape
- 38 Catalogue dōTERRA : La liste de tous les produits



CATALOGUE dōTERRA (voir pages 38 à 55)

## Levez-vous du bon pied



Prouvé cliniquement pour **“aider à un sommeil réparateur”** sans vous sentir somnolent.

**dōTERRA Serenity®**  
Complexe reposant

34390001 | 60 gélules végétales

# Les questions à Dr. Hill



**DR. DAVID K. HILL, DC**  
Vice président exécutif,  
Médecin chef / président  
Comité consultatif scientifique

**Q:**

**Pourquoi la qualité des huiles essentielles est-elle si importante ?**

**R:**

Alors que les huiles essentielles deviennent de plus en plus utilisées, cette question devient d'autant plus primordiale. Il y a une ressource finie d'huiles essentielles sur la planète, bien moindre cependant par rapport à la demande des consommateurs. Ceci explique pourquoi aujourd'hui beaucoup de ces produits sont impurs, voire même synthétiques. La chimie d'une huile essentielle est principalement déterminée par sa pureté, son lieu et sa méthode de culture : c'est pourquoi un grand nombre d'impuretés ou de composants chimiques inattendus peuvent s'immiscer dans les huiles essentielles si celles-ci ne sont pas testées pour leur pureté. Par conséquent, une huile peut ne pas apporter les bénéfices attendus, et pourrait même causer des risques inconnus. Les meilleures huiles essentielles sont pures, 100% naturelles, et leurs compositions chimiques sont connues.

**Qu'est-ce qui rend le Spikenard (Nard de l'Himalaya) si unique ?**

L'huile essentielle obtenue par distillation par entraînement à la vapeur des racines de Jatamansi Nardostachys est l'une des plus uniques et complexes que l'on ait jamais découverte. Contrairement à la plupart des huiles essentielles, qui contiennent un composant chimique dominant et peu d'autres composants primaires, le nard de l'Himalaya possède près de 170 composants de base, dont certains n'ont pas encore été trouvés dans aucune autre huile. Alors que cette distinction rend difficile sa catégorisation, elle fournit également un extraordinaire spectre de bénéfices, et nous commençons seulement à en connaître. Le nard de l'Himalaya a des vertus d'ancrage et calmantes quand il est utilisé en diffusion et sur la peau : diffusez pendant une méditation ou appliquez sur la nuque pour relâcher les tensions après une longue journée. Elle présente également beaucoup de propriétés bénéfiques pour la peau : ajoutez à votre crème hydratante ou à un nettoyant pour une peau douce et saine.

**Quels sont les bienfaits d'incorporer de l'huile essentielle de citron dans de l'eau, plutôt que du jus de citron frais ?**

L'huile essentielle de citron est une pression à froid du zeste, alors que le jus est extrait de la pulpe, ce qui nous donne deux substances très différentes, avec des propriétés divergentes. Chimiquement, l'huile essentielle de citron comporte un taux élevé de limonène, bien plus que dans le jus de citron. C'est précisément grâce à sa haute concentration en limonène que l'huile essentielle de citron présente de fortes capacités purifiantes et que sa consommation peut faciliter les fonctions respiratoires et digestives. Les huiles essentielles sont aussi très concentrées ; bien que la composition chimique soit identique, il faudrait une grande quantité de jus de citron pour égaler l'effet de deux gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau. Pour finir, l'huile essentielle de citron est également plus facile à digérer pour les personnes ayant un estomac délicat, parce qu'elle ne contient pas d'acide citrique, composant du jus de citron qui le rend acide.

## CONSEILS D'UTILISATION:

UN

Ajouter 1-2 gouttes dans votre verre d'eau le matin pour revitaliser et nettoyer votre corps

DEUX

Ajouter quelques gouttes à votre thé pour une expérience tonifiante citronnée

TROIS

Ajouter 1-2 gouttes dans une cuillère à café de miel; déguster seul ou dans de l'eau chaude



# Nard de l'Himalaya

Le nard de l'Himalaya (Nard) provient des hautes altitudes des montagnes de l'Himalaya. Cette huile essentielle est obtenue par distillation à entraînement de vapeur des racines de la plante. Elle est traditionnellement réservée depuis des siècles pour oindre les personnes honorifiques. Jadis, le nard de l'Himalaya était associé aux termes de santé, sacralisation, et de santé spirituelle.

Autrefois, le nard de l'Himalaya était utilisé pour apaiser l'esprit et remonter le moral. En tant qu'une des huiles essentielles les plus complexes au point de vue chimique, il est considéré encore aujourd'hui dans le monde entier pour ses qualités aromathérapeutiques.

**Provenance :** Népal  
**Méthode de distillation :** Distillation à entraînement par vapeur  
**Partie de la plante :** Racines

## Conseils d'utilisation

### Voie aérienne

- ◆ Diffuser le Nard pour vous aider à reposer votre esprit
- ◆ Déposer quelques gouttes dans la paume des mains, placer vos mains de part et d'autre de votre nez, et inhalez profondément pour une sensation apaisante
- ◆ Ajouter quelques gouttes à une base neutre dans un bain chaud pour un instant de relaxation

### Voie cutanée

- ◆ Pour une nuit reposante, appliquez quelques gouttes de Nard sur la plante des pieds ou les tempes
- ◆ Si vous vous sentez stressé, diluer du nard avec de l'huile de coco fractionnée, et massez-vous les tempes et le front
- ◆ Pour un massage du crâne relaxant, ajouter 5 gouttes à votre après-shampooing

*Le saviez-vous ?* Le Nard était utilisé comme parfum et lors des événements religieux dans de nombreux pays pendant des siècles.

# Les huiles essentielles pour les DÉBUTANTS

Vous découvrez les huiles essentielles ? Voici un guide simple pour vous accompagner dans votre voyage autour des huiles essentielles.

## LES BASES

### Citron

**PROPRIÉTÉS :** Nettoyant, redynamisant, motivant



- ◆ Ajouter quelques gouttes à une bouteille d'eau en verre pour nettoyer la table, le plan de travail, et d'autres surfaces
- ◆ L'utiliser pour décoller du chewing-gum, de la colle, ou autres résidus gluants
- ◆ Ajouter à votre dessert ou boisson préférés pour un goût citronné
- ◆ Ingérer pour aider à la digestion\*
- ◆ Diffuser pour purifier l'air et créer une expérience aromatique rafraîchissante et motivante

### Lavande

**PROPRIÉTÉS :** Apaisant, calmant



- ◆ Diffuser, ou déposer quelques gouttes sur le coussin ou sur la plante des pieds pour profiter d'une nuit reposante
- ◆ Application cutanée pour aider à réduire l'apparence d'imperfections
- ◆ Ajouter quelques gouttes au bain dans une base neutre pour déstresser
- ◆ Ingérer 1-2 gouttes pour aider à calmer le système nerveux\*

### Menthe poivrée

**PROPRIÉTÉS :** Rafraîchissant, énergisant, répulsif d'insectes naturels



- ◆ Ingérer pour soulager les maux de ventre occasionnels\*
- ◆ Appliquer quelques gouttes sur la nuque pour un effet rafraîchissant
- ◆ Pour une senteur rafraîchissante et clarifiante, diffuser dans la chambre
- ◆ Masser la tête et le cou pour dénouer les tensions
- ◆ Ajouter au shampoing ou après shampoing pour un massage crânien stimulant

### Encens

**PROPRIÉTÉS :** Renouvelant, sublimant, régénérant, ancrant



- ◆ Ingérer pour améliorer les fonctions cellulaires et le système immunitaire\*
- ◆ Application cutanée pour prévenir l'apparition d'imperfections
- ◆ Diffuser pendant la méditation pour une sensation de relaxation et d'équilibre

### Arbre à thé

**PROPRIÉTÉS :** Apaisant, nettoyant



- ◆ Combiner 1-2 gouttes à une noisette de votre nettoyant ou hydratant facial pour augmenter les vertus nettoyantes, ou appliquer sur la peau après le rasage
- ◆ Appliquer sur les ongles pour les garder propres et sains
- ◆ Utiliser pour nettoyer les surfaces
- ◆ Incorporer quelques gouttes au shampoing ou masser directement le crâne
- ◆ Ajouter à la pâte dentifrice ou se gargariser avec de l'eau pour un bain de bouche simple et efficace

### Breathe® dōTERRA Mélange respiratoire



- ◆ Appliquer localement sur la poitrine pour dégager la respiration
- ◆ Pour une senteur clarifiante, diffuser dans la chambre
- ◆ Diluer, déposer quelques gouttes sous le nez et inhaler pour clarifier les sens
- ◆ Appliquer localement pour vous tirer vers le haut lors d'un rhume, ou un jour froid et pluvieux

### Deep Blue® Mélange apaisant



- ◆ Appliquer sur les pieds et genoux avant et après l'effort
- ◆ Décontractez vos muscles après un effort en massant les zones sollicitées
- ◆ Masser le bas du dos après avoir été assis pendant toute la journée ou après des travaux manuels

### ZenGest® Mélange digestif



- ◆ Ingérer quelques gouttes pour favoriser une bonne digestion\*
- ◆ Mélanger dans un verre d'eau ou une tasse de thé pour maintenir un appareil digestif en bonne santé\*
- ◆ Masser le ventre avec quelques gouttes pour réduire les ballonnements, gaz, indigestions\*

### On Guard® dōTERRA Mélange protecteur



- ◆ Mettre 2-3 gouttes dans une capsule végétale ou ingérer directement pour un coup de pouce au système immunitaire avant de voyager, ou pendant les changements de saison\*
- ◆ Diffuser dans la maison ou au bureau pendant l'automne et l'hiver
- ◆ Mélanger dans l'eau et utiliser pour nettoyer des surfaces



## VOCABULAIRE DE BASE

### HUILES ESSENTIELLES

Composés aromatiques naturels, extraits de graines, écorces, tiges, racines, fleurs, feuilles et d'autres parties des plantes. Les huiles essentielles présentent des propriétés naturelles uniques qui peuvent procurer d'intenses bienfaits sur la santé et le bien-être

### CPTG® (CPTG CERTIFIED PURE THERAPEUTIC GRADE®)

Protocole de qualité de dōTERRA®: chaque lot subit des séries de tests croisés pour vérifier sa composition chimique

### HUILE PORTEUSE

Substance lipidique utilisée pour diluer les huiles essentielles. L'huile de coco fractionnée de dōTERRA est un très bon choix d'huile porteuse de par sa longue durée de conservation, et sa texture non-grasse

### DISTILLATION

Procédé utilisé pour extraire l'huile essentielle d'une plante

### EXTRACTION PAR PRESSION À FROID

Méthode la plus courante pour obtenir les huiles essentielles d'agrumes. Ce procédé comprend une machine qui presse des parties d'une plante de façon à récupérer des huiles

### DISTILLATION À LA VAPEUR

La méthode la plus commune de distillation. Ce procédé utilise de la vapeur à basse pression qui traverse les plantes et extrait les huiles

## MÉTHODES D'UTILISATION

**A VOIE AÉRIENNE**— Les huiles essentielles peuvent être inhalées. La diffusion est la manière la plus commune de profiter des bienfaits des huiles essentielles

**T VOIE CUTANÉE**— Les huiles essentielles peuvent être appliquées par voie cutanée, ce qui signifie que vous pouvez les appliquer directement sur la peau, ou les mélanger à des huiles porteuses ou à vos produits d'hygiène personnelle

**I VOIE INTERNE**— Les huiles essentielles peuvent être ingérées: vous pouvez en ajouter à vos boissons, les prendre dans une capsule végétale dōTERRA, consommer les compléments alimentaires dōTERRA, ou même les utiliser dans vos recettes de cuisine

## SENSIBILITÉ DE LA PEAU

**D DILUER**— Cette catégorie d'huiles essentielles est à diluer impérativement avec une huile porteuse pour qu'elle pénètre d'une manière plus douce dans la peau

**N PURE**— Cette catégorie d'huiles essentielles ne nécessite pas de dilution et peut être appliquée pure sur la peau en raison de leur chimie très douce

**S SENSIBLE**— Cette catégorie d'huiles peut nécessiter une dilution, en particulier pour les peaux jeunes ou sensibles

\*Ce produit n'a pas pour fonction de diagnostiquer, soigner ou prévenir quelque maladie.

# LESBOS

## Espoir et guérison

### EN TEMPS DE CRISE

La situation actuelle des mouvements de réfugiés est la plus grande crise européenne depuis les deux Guerres Mondiales. Elle a affecté jusqu'à aujourd'hui des millions d'individus et de familles espérant de meilleures conditions de vie. La majorité vient du Moyen Orient, et c'est pourquoi l'île grecque de Lesbos est désormais un lieu stratégique pour les réfugiés qui passent par la Turquie, puisque celle-ci en est le territoire le plus proche faisant partie de l'Union Européenne. Plus de 90 000 personnes - originaires de Syrie, Afghanistan, Iran, Irak, et même d'Afrique - sont partis de la Turquie pour rejoindre Lesbos l'année passée, nombre qui dépasse la population locale qui est de 86 000 habitants.

### Un périple en quête d'espoir

A l'arrivée, les réfugiés sont souvent frigorifiés et trempés et doivent être pris en charge immédiatement. Les bénévoles qui représentent le premier contact pour ces personnes sont dans une course contre la montre pour s'assurer que ces réfugiés dans le besoin soient considérés comme il se doit. Ces bénévoles surveillent également les côtes, depuis la montagne ou la plage, prêts à accueillir les bateaux tentant d'atteindre Lesbos à travers le détroit de Mytilène.

Après être sortis de leurs barques, bateaux, radeaux, et parfois même de la mer, les réfugiés qui ne sont pas dans une urgence médicale sont emmenés dans le camp de Moria. C'est le point de départ des réfugiés qui cherchent l'asile en Grèce et dans toute l'Europe. Des deux camps sur Lesbos, Moria est celui ayant la plus grande capacité d'accueil (l'autre étant celui de Kara Tepe) avec 2500 places, avec un projet de s'étendre à 5000. Le camp de Moria est l'endroit où tous les réfugiés vont pour être soignés et examinés. Le camp est bondé et peut parfois nous faire sentir mal à l'aise en raison de l'atmosphère pesante des personnes souvent émotionnellement épuisées et terrifiées. Les gens passent au moins 25 jours dans cet endroit où ils y sont soignés jusqu'à une guérison suffisante pour intégrer le camp de Kara Tepe, bien souvent avec leurs habits pour seuls biens. Là-bas ils commencent à reconstruire leur vie, qu'ils ont dû laisser derrière eux.

A Kara Tepe, les familles réfugiées sont installées dans des "maisons" préfabriquées. On y trouve une petite école, un jardin et un terrain de jeu, qui aident à créer un sentiment de communauté. Là-bas, tout le monde essaie de créer un foyer pour sa famille et fait tout son possible pour s'entraider. Ils partagent le peu de nourriture qu'ils possèdent et s'épaulent pour se débrouiller et survivre dans ces conditions désastreuses. Kara Tepe possède actuellement la capacité de loger 1100 personnes, et prévoit d'augmenter ce nombre de 400 places supplémentaires dès que possible.

"Lorsque vous venez d'un environnement d'abondance, et que vous vous retrouvez face à face à ceux qui n'ont que peu, voire rien, cela peut vous changer profondément, et vous amener à devenir humble si vous vous en donnez les moyens," Murray Smith, directeur général de dōTERRA® Europe.

### L'opportunité de servir

Au début de début décembre 2016, dōTERRA Europe a organisé un voyage humanitaire à Lesbos avec la fondation Healing Hands de dōTERRA, où ils ont apporté du soutien dans les deux camps principaux locaux. En travaillant avec Steffi de Pous, volontaire et fondatrice de l'organisation non-gouvernementale (ONG) Because We Carry (Parce que cela nous importe), dōTERRA Europe et plusieurs conseillers bien-être ont passé du temps à préparer des repas, jouer, trier des vêtements, et partager des huiles avec les réfugiés (appelés "les invités" par les habitants de Lesbos) au milieu des 200 tentes (1100 personnes) du camp de Kara Tepe. Nos conseillers bien-être ont aussi formé quelques traducteurs qui sont ensuite allés de tente en tente pour montrer aux familles à quel point le Wild

Orange (Orange douce) pouvait remonter le moral et avait d'autres bienfaits. Tous les réfugiés ont bien accueilli et adopté ces merveilleux cadeaux.

Because We Carry a recueilli des fonds pour ériger un centre communautaire permanent, un endroit pour que les familles du deuxième camp viennent et se réunissent en communauté pour des activités, des distributions de vêtements, et d'autres besoins. dōTERRA Europe et quelques uns de ses conseillers bien-être sont venus pour lever les fonds nécessaires au financement du projet dans son intégralité.

En outre, dōTERRA Europe œuvre à la création d'une opportunité permanente pour les conseillers bien-être européens d'aider à Lesbos sans limite de temps. Parce que nous avons maintenant un partenaire de confiance sur place et un projet viable, plus de conseillers bien-être seront à même d'aller jusqu'à Lesbos pour



dōTERRA Europe et de nombreux conseillers bien-être sont venus pour récolter les fonds nécessaires au financement d'un centre communautaire où les familles peuvent venir et se réunir pour des activités, des distributions de vêtements, ou d'autres besoins.

aider ces personnes, de façon à leur apprendre comment les huiles peuvent aider ces merveilleuses familles en besoin urgent d'espoir. Il y a également eu une campagne en Europe où les conseillers bien-être pouvaient acheter des huiles et en faire directement don au projet de Lesbos. Ces huiles comprenaient le Wild Orange (Orange douce), Balance (Mélange ressourçant), On Guard dōTERRA (Mélange protecteur), Lavender (Lavande), Melaleuca (Arbre à thé, Tea Tree), et Purify (Mélange purifiant).

A long terme apparaîtront d'autres besoins et opportunités de servir. Nous sommes à la fois impatients et bouleversés parce que les besoins sont sans fin.

**Actuellement, on estime qu'il y a 60 000 réfugiés en Grèce, et que 10 000 d'entre eux vivent dans des tentes et dans des abris provisoires.**

# SVELTE, DYNAMIQUE ET ROBUSTE : ROUTINE D'EXERCICES À FAIRE N'IMPORTE OÙ



Il n'est pas nécessaire d'aller dans une salle de sport pleine d'appareils de musculation pour avoir le meilleur entraînement. Les exercices les plus efficaces sont ceux qui utilisent le plus de muscles à la fois, de manière à imiter les mouvements réels, que vous pouvez effectuer avec pour seul matériel le sol.

Tous les mouvements partent du "tronc" : les hanches, les fessiers, et les abdominaux. Que ce soit pour se pencher pour ramasser le jouet de votre enfant, ou soulever un carton au dessus de votre tête, ces muscles sont fondamentaux. Et ce n'est pas en vous asseyant sur une machine que vous allez développer ce tronc musculaire et le bas du corps. Pour ceux d'entre nous qui apprécient le soleil et l'air frais, le monde est votre terrain de sport, et le sol est votre attirail.

## PROGRAMME D'EXERCICES POUR UN BAS DU CORPS MUSCLÉ

Effectuer chaque exercice pendant 30 secondes intensément. Finissez chaque mouvement sans pause avant de passer au prochain, de manière cyclique. Reposez-vous 30 secondes (ou autant que besoin) après avoir complété un cycle entier et répétez deux fois de plus. Au fur et à mesure, vous deviendrez de plus en plus musclé et la routine sera de moins en moins éprouvante, augmentez alors l'intensité en ajoutant de la résistance grâce à un gilet lesté ou des haltères. Faites cet exercice deux fois par semaine dans le cadre de votre programme sportif.



### 1. SAUTS ACCROUPEIS

STIMULATION DES QUADRICEPS, FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS

Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur de vos épaules et placez vos mains derrière votre tête, comme si vous faisiez des abdominaux. Gardez le buste droit, les mains sur la tête et accroupissez-vous aussi bas que vous le pouvez sans vous asseoir (gardez en tête de conserver la position quelques secondes et de maintenir les genoux alignés aux pieds). Expulsez-vous en sautant le plus haut possible, les jambes tendues et atterrissez en reprenant une position de squat.

### 2. MONTÉE SUR BANC

STIMULE LES FESSIERS ET L'ÉQUILIBRE

Vous aurez besoin d'une plateforme surélevée, par exemple un banc public. Placez un pied sur plateforme et montez dessus en poussant sur la hanche et le genou de la première jambe, puis placez l'autre pied sur le banc. Descendez avec la deuxième jambe et revenez à votre position initiale en posant le premier pied sur le sol. Répéter en alternant l'ordre des jambes.



### 3. FENTE LATÉRALE

STIMULE LES FESSIERS, ISCHIO-JAMBIERS ET ADDUCTEURS

Tenez-vous sur vos pieds, écartés à largeur d'épaules, et placez vos mains sur vos hanches. Faites un pas à droite et déplacez votre poids de votre corps sur le pied utilisé (droit) en faisant attention à bien fléchir jusqu'à un angle des genoux de 90°. Maintenez la position en sollicitant les muscles fessiers, en gardant le buste le plus perpendiculaire au sol possible. Rompez la position et ramenez votre pied droit à sa position initiale. Vous pouvez alterner de jambe à chaque mouvement, ou faire une jambe par série.



### 4. RELEVÉ DE BASSIN

STIMULE LES FESSIERS, ISCHIO-JAMBIERS ET LA CEINTURE ABDOMINALE

Allongez-vous sur le sol avec les bras le long du corps, les genoux pliés et alignés à vos épaules. Poussez sur vos talons contre le sol pour soulever vos hanches, tout en gardant le dos droit. Soulevez-vous jusqu'au maximum.



Consultez un praticien de la santé (médecin, kiné, ostéopathe, etc) avant de vous lancer dans un programme sportif.

## VOTRE PROGRAMME NUTRITIF POUR UN CORPS SVELTE, DYNAMIQUE ET ROBUSTE

Selon l'usage, on ne peut pas bien s'entraîner avec une mauvaise alimentation. L'obtention d'un corps svelte et robuste commence dans la cuisine. Perdre de la graisse corporelle tout en maintenant une masse musculaire conséquente nécessite un régime basé sur des aliments complets riches en nutriments, vous permettant de combler vos besoins en micro et macro-nutriments, tout en étant rassasié et en complétant vos besoins énergétiques.

### Petit déjeuner



250 ml de flocons d'avoine (en porridge) avec une pointe de cannelle

1 œuf dur

1 banane

### En-cas



TrimShake Slim & Sassy (préparation pour milkshake) dans un verre d'eau avec deux gouttes d'huiles essentielle de Smart & Sassy (mélange métabolique)

### Déjeuner



Grande salade verte - 150 g de feuilles de salades, 150 g de légumes crus

125 g de morceaux de poulet

### Goûter



TrimShake Slim & Sassy (préparation pour milkshake) dans un verre d'eau avec deux gouttes d'huiles essentielle de Smart & Sassy (mélange métabolique)

### Dîner



250 ml de riz complet (cuit)

125 g de légumes sautés

125 g de saumon grillé

### Dessert



200-250 g de fromage blanc

175 g de baies mixées

Une poignée d'amandes

Zoom sur une huile essentielle

# Petit grain Bigarade

Les agrumes ont pris une place importante dans ce monde de par leurs parfum, arôme, et bienfaits sur la santé. L'huile essentielle de Petitgrain est issu du Bigaradier, originaire du sud de la Chine; néanmoins au début du XVIIIème siècle des jésuites espagnols en ont exporté au Paraguay où ils prospèrent et poussent dans la nature aujourd'hui. Son nom fait référence à l'apparence du fruit : de petites oranges amères et immatures qui ont la taille d'une cerise.

Comme la lavande (Lavender) et la bergamote (Bergamot), le Petitgrain a des arômes calmants et relaxants. En utilisation par voie interne, le Petitgrain peut apaiser le système nerveux\* et permettre une nuit reposante.

**Provenance :** Paraguay

**Méthode de distillation :** Vapeur

**Partie de la plante :** Feuilles et rameaux

## Conseils d'utilisation

### Voie aérienne

- ◆ Diffuser avec de la lavande (Lavender) et de la bergamotte (Bergamott) avant d'aller au lit pour favoriser le sentiment de relaxation

### Voie interne

- ◆ Ajouter quelques gouttes à une tisane ou une autre boisson chaude pour renforcer le goût et apporter des bienfaits calmants supplémentaires
- ◆ Ingérer 1-2 gouttes dans une capsule végétale pour un complément alimentaire

### Voie cutanée

- ◆ Pour un message des pieds relaxant, associer quelques gouttes avec de l'huile de coco fractionnée de dōTERRA et frictionner sur la plante des pieds
- ◆ Ajouter quelques gouttes à de l'huile de coco fractionnée et appliquer sur la peau pour réduire l'apparence d'imperfections

*Le saviez-vous ?* En raison de sa capacité à valoriser d'autres fragrances, il a été beaucoup utilisé en parfumerie, eaux de Cologne, et cosmétique depuis le XVIIIème siècle.

\*Ce produit n'a pas pour fonction de diagnostiquer, soigner ou prévenir quelque maladie

## INSECTES : NOUS AVONS CE QU'IL FAUT POUR VOUS PROTÉGER

La nouvelle formule contient désormais :

- Ylang Ylang
- Tamanu
- Nootka
- Genévrier de Virginie
- Cataire
- Citron
- Eucalyptus
- Thuya
- Absolut de gousse de vanille

TerraShield® Mélange répulsif

31600001 | spray de 30 ml

TerraShield® Mélange répulsif

31700001 | 15 ml



# Approvisionnement équitable Arborvitae (Thuya) & Nootka

*Colombie-Britannique, Canada*



La côte nord-ouest pacifique abrite les plus grandes forêts vierges tempérées sur la Terre, où plus de 40 espèces d'arbres cohabitent, dont les conifères sont le Thuya géant et le Nootka. Ces deux arbres font partie de l'histoire de la première nation autochtone en Colombie-Britannique au Canada. En 2015, dōTERRA a introduit l'Arborvitae (Thujaplicata) comme huile simple Le TerraShield® de dōTERRA (mélange répulsif) a été récemment reformulé pour inclure les essences d'Arborvitae et de Nootka en tant qu'ingrédients cruciaux.



Le nom d'Arborvitae s'associe à "l'arbre de vie". Pendant 10,000 ans, cet arbre a été fondamental dans la vie quotidienne des autochtones canadiens ; ils les utilisaient pour construire des canoës, des grandes maisons, et des totems.

L'arbre de Nootka vient de la tribu Nootka qui peuplait la baie de Nootka. Il est considéré comme le "jumeau" de l'Arborvitae, et il a également été utilisé pour les sculptures, qui ont un rôle important dans la culture autochtone de cette région.

Ces deux arbres jouent un rôle important dans l'industrie forestière de la côte pacifique nord-ouest, qui est l'une des plus grandes, et même la plus écologique au monde. Cette industrie produit également des tonnes de sciure de ces deux arbres uniques, pour produire des huiles pures et de qualité avec des propriétés exceptionnelles. Ce sont les seules distilleries au monde à produire des huiles essentielles d'Arborvitae et de Nootka.

**DURABILITÉ DES FORÊTS**  
La Colombie-Britannique est connue pour ses pratiques d'exploitation durable des forêts. Leur taux de déforestation a été pratiquement nul pendant plus de 20 ans. Leur récolte annuelle totale provient de moins de 1% des forêts



exploitables. Dans la loi, toutes les zones de récolte doivent être replantées. Les semis doivent être d'espèces endémiques, et aucun d'entre eux ne peut être modifié génétiquement.

Les huiles essentielles d'Arborvitae et de Nootka sont obtenues par la volonté de faire une utilisation éco-responsable de toutes les parties des arbres, dont la récupération d'importants composants chimiques situés dans les résidus de sciage. En raison de la mise en place d'un programme d'exploitation durable des forêts pour la récolte de ces arbres, aucun arbre n'est abattu dans l'unique but de produire des huiles essentielles. Une fois l'huile extraite de la sciure par distillation à la vapeur, la sciure est renvoyée et utilisée par les papeteries pour la production de pâte à papier. "Toutes les ressources, comportant ces uniques et étonnantes huiles essentielles, sont durablement et responsablement récoltées de ces arbres majestueux qui bien-sûr est une priorité majeure pour nos partenaires en distillation et pour dōTERRA", d'après Tim Valentiner, directeur de la stratégie d'approvisionnement.



## QU'EST-CE QUI REND CES HUILES UNIQUES ?

### Arborvitae (Thuya)

L'huile essentielle d'Arborvitae contient des molécules appelées tropolones, qui ont une structure chimique unique. La plupart des molécules dans la nature ont six faces ; les tropolones en ont sept. Cela les rend si différentes qu'il arrive que des molécules nocives ne savent même pas comment les attaquer. En raison de cela, elles sont des conservateurs naturels. Cette huile est également un répulsif efficace pour les insectes. L'Arborvitae peut vivre plus de 1000 ans, en partie parce qu'il est résistant aux insectes.

### Nootka

Un des composants chimiques présent dans l'huile de Nootka est la nootkatone, qui est étrangement aussi retrouvée dans les pamplemousses. Cela ajoute une note citronnée prononcée à l'huile de Nootka et lui donne des propriétés similaires à celles de l'huile de pamplemousse. Le Nootka est également connu pour être un répulsif d'insectes efficace.

L'Arborvitae peut vivre plus de 1000 ans, en partie parce qu'ils sont résistants aux insectes.



Le Nootka et l'Arborvitae ont récemment été ajoutés à la formulation du TerraShield® de dōTERRA (mélange répulsif).

# Préparez vos propres produits d'entretien

Conseils ménagers et recettes **naturels, sans danger, et écologiques.**

## POURQUOI LE NETTOYAGE VERT ?

- Sans danger pour vous et votre famille
- Facile d'usage
- Grande efficacité
- Écologique

## CONSTATS

- Plusieurs nettoyants ménagers contiennent des composants chimiques toxiques. Ceux-ci peuvent provoquer des problèmes de santé à court ou long terme quand vous les utilisez.<sup>1</sup>
- Les enfants en bas âges sont les plus vulnérables aux expositions de produits chimiques et certains peuvent interférer avec leur développement neurologique, endocrinien et le système immunitaire.<sup>2</sup>

### Principales expositions

- Nourriture      —Respiration
- Boisson          —Contact tactile

- Les plus petits ont une fréquence respiratoire plus élevée que les adultes, c'est pourquoi ils absorbent plus de particules contenues dans l'air.<sup>2</sup>
- D'après l'Agence de Protection Environnementale des États-Unis, l'air contenu dans une maison est de 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur, principalement à cause des produits ménagers utilisés.

Il n'est pas obligatoire d'avoir une maison propre au détriment de votre santé!

## LES BASES ESSENTIELLES

### BICARBONATE DE SOUDE

Absorbe et élimine les odeurs. A utiliser pour nettoyer le plan de travail, l'évier, et les robinets.

### VINAIGRE BLANC

Contient des propriétés antibactériennes et antifongiques. Dégraisse et dissout les dépôts minéraux.

### SAVON DE CASTILLE

Enlève la saleté, dégraisse, et élimine les taches tenaces. Verser une petite quantité sur les plaques de cuisson ou casseroles et poêles, frotter pendant quelques secondes pour des ustensiles de cuisine propres et brillants.

### SEL

Le sel est un produit abrasif efficace. Verser du sel mélangé à de l'eau chaude dans l'évier régulièrement permet de désodoriser et d'empêcher l'engraissement des canalisations. Mélanger du sel avec de l'huile essentielle de Lemon (Citron) pour enlever les traces tenaces dans les tasses de thé et café.

### L'HUILE DE COCO FRACTIONNÉE DE dōTERRA -ou- HUILE D'OLIVE

Nettoyant et lustrant naturel très efficace. Frictionner le cuir avec ou polir le bois avec.

### LES MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES POUR LE NETTOYAGE

- Lemon (Citron)
- Lime (Citron vert)
- Wild Orange (Orange douce)
- Douglas Fir (Sapin douglas)
- Eucalyptus
- Melaleuca (Tea Tree - Arbre à thé)
- Purify (Mélange nettoyant)
- Thyme (Thym)
- Peppermint (Menthe poivrée)
- On Guard® dōTERRA (Mélange protecteur)
- Nettoyant concentré dōTERRA On Guard (Mélange protecteur)

**Conseil : Remplacez les désodorisants toxiques par un diffuseur**

## INGRÉDIENTS DE BASE + HUILES ESSENTIELLES

Fabriquez vos propres produits d'entretien 100% naturels avec ces simples ingrédients et les huiles essentielles dōTERRA.

### Nettoyant pour le sol au pin

#### Ingrédients

- 3,8 l d'eau tiède
- 2 cuillères à soupe de savon Castille liquide
- 5 gouttes d'H.E. de Douglas Fir (Pin douglas)
- 5 gouttes d'H.E. de White Fir (Pin blanc)
- 5 gouttes d'H.E. de Cypress (Cyprés)
- 10 gouttes d'H.E. de Lemon (Citron)

#### Préparation

1. Ajouter le savon et les huiles essentielles dans la bassine d'eau tiède
2. Verser un peu du mélange dans un pulvérisateur pour le plan de travail
3. Utiliser un torchon ou une serpillière pour nettoyer les sols et surfaces

**N.B. :** Il n'est pas nécessaire de rincer cette solution après utilisation

### Spray nettoyant tous-usages

#### Ingrédients

- 250 ml d'eau tiède
- 250 ml de vinaigre blanc
- 25 gouttes d'H.E. de Wild Orange (Orange douce) ou d'autre(s) huile(s) essentielle(s) de votre choix

#### Préparation

1. Mélanger l'eau et le vinaigre dans un pulvérisateur
2. Ajouter l'huile essentielle de votre choix et bien agiter
3. Utiliser sur les plans de travail, le bois, les vitres, l'acier inoxydable, et la porcelaine
4. Essuyer avec un chiffon en microfibre ou du papier essuie-tout

### Détartrant aux citrons

#### Ingrédients

- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 10 gouttes d'H.E. de Lemon (Citron)
- 10 gouttes d'H.E. de Lime (Citron vert)

#### Préparation

1. Verser l'eau et les huiles essentielles dans le bicarbonate de soude
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte
3. Frotter la zone concernée avec une petite quantité
4. Laisser reposer 20 minutes
5. Essuyer avec un chiffon humide

#### Sources

1. Produits d'entretien de la maison : Ce que chaque femme devrait savoir. [womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/](http://womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/)
2. Etudes de cas de l'ATSDR sur les principes médicaux de l'environnement en santé environnementale pédiatrique. [atsdr.cdc.gov/csem/ped\\_env\\_health/docs/ped\\_env\\_health.pdf](http://atsdr.cdc.gov/csem/ped_env_health/docs/ped_env_health.pdf)





# MINÉRAUX

AVEZ-VOUS TOUS CEUX DONT VOUS AVEZ BESOIN ?

Tout le monde a déjà entendu parlé des vitamines et de leurs multiples bienfaits sur la santé. La vitamine A améliore la vue, la vitamine C renforce la cardiovascularité, la vitamine D est cruciale pour l'absorption du calcium et du phosphore\*; mais quel est finalement le rôle de ces substances aux consonances métalliques dans nos besoins vitaminiques ? Les minéraux sont les super-héros nutritifs peu connus qui maintiennent le taux d'hydratation, régulent les influx nerveux, et jouent un rôle vital dans la synthèse de l'hémoglobine. De récentes recherches démontrent qu'ils sont particulièrement importants pour les sportifs.\*

Presque personne ne peut consommer la quantité recommandée de minéraux dans la nourriture<sup>(1)</sup>. Ce fait est particulièrement problématique chez les femmes, qui perdent de précieux minéraux pendant les menstruations et évitent souvent les sources qui en sont riches dans leur alimentation, comme les protéines animales, les fruits à coque, et les légumineuses. On sait maintenant qu'il est important de compléter notre alimentation par des compléments comprenant des minéraux biodisponibles, comme le Microplex VMz que propose dōTERRA.

Plus particulièrement, trois de ces minéraux sont cruciaux pour accompagner un programme sportif et le travail d'un corps svelte et énergétique.

## FER

Le fer contribue directement au transport de l'oxygène, à la création des globules rouges, et aide à réguler le flux d'énergie délivré par les cellules. Si vous avez un faible taux de fer,

vous vous sentirez léthargique et aurez du mal à faire de l'exercice.\* Plus de 20% des femmes n'atteignent pas les AJR de 18mg par jour (8mg pour les hommes), ce qui fait de ce minéral le plus récurrent en terme de carences. Les sportifs réguliers sont ceux qui y sont le plus exposés : une des transformations de la pratique du sport est l'augmentation de la masse des globules rouges, ce qui nécessite une quantité plus importante de fer. Ce dernier est également évacué par la transpiration et des petits saignements gastro-intestinaux au cours d'activités physiques intenses -- plus on s'exerce, plus le corps a besoin de fer pour réapprovisionner ses réserves. Deux types de fer existent dans la nourriture, et certaines sources sont plus biodisponibles que d'autres. Le fer héminique, que l'on ne trouve quasiment que dans les protéines animales et en concentration la plus élevée dans la viande rouge, a un taux d'absorption de 15 à 18%. Le corps humain n'est capable d'absorber qu'environ 5% de fer non-héminique, trouvé

principalement dans la nourriture végétale, telle que les légumineuses, les céréales, et quelques fruits et légumes. L'absorption peut aussi être influencée par ce que l'on consomme avec les aliments riches en fer. La vitamine C, contenue dans le Microplex VMz, améliore l'absorption et une étude récente montre que la prise de compléments pro-biotiques, comme le PB Assist+, peut augmenter le taux d'absorption de fer non-héminique de presque 50%.<sup>(2)\*</sup> Le PB Assist+ s'associe parfaitement au Microplex VMz, qui procure 6mg de fer hautement biodisponible.

## CALCIUM

Grâce au marketing alimentaire actuel, nous connaissons tous les bienfaits du calcium sur la solidité des os, et que le lait est bon pour le corps.\* Une consommation suffisante de calcium, associée à un régime alimentaire équilibré et une activité physique, peut diminuer le risque d'ostéoporose plus tard. Les multiples autres bienfaits du calcium ne sont pas tous aussi bien connus que celui énoncé précédemment et il existe de nombreuses sources, peut-être même meilleures, que les produits laitiers. Le calcium joue un rôle déterminant dans la contraction musculaire et le métabolisme cellulaire, ce qui veut dire qu'il a un impact majeur sur la capacité à fournir un intense et long effort.\* Les AJR actuels du calcium sont de 1000 à 1300mg par jour. Nous n'avons pas besoin d'un verre de lait ou d'un yaourt à

chaque repas pour recueillir les besoins journaliers. D'autres éléments d'un régime équilibré, comme les poissons gras sauvages, les légumes feuillus, et quelques fruits à coques (surtout les amandes), sont de bonnes sources de calcium pour les os et les muscles.\* Pour ceux qui ne parviennent pas à réunir ces besoins, le complément alimentaire Microplex VMz procure 500mg de calcium.

## MAGNÉSIMUM

Le magnésium est un composant vital pour des centaines de réactions enzymatiques, il est impliqué dans la contraction musculaire, et intervient dans la formation des os.\* Ce minéral trouvé en concentration importante dans les fruits à coques, les légumineuses, et les légumes feuillus a son importance dans l'utilisation de l'oxygène et du glucose pour le tonus musculaire ; ce qui le rend vital pour la force et l'endurance. Tout comme le fer, le magnésium est l'un des minéraux trouvés en grande concentration dans la sueur ; plus on fait de l'exercice intense, plus on en a besoin. Les AJR actuels en magnésium sont compris entre 310 et 420mg par jour, mais une étude récente a montré que la consommation journalière des femmes était seulement de 234 à 267mg.<sup>(3)</sup> La même étude a également observé que les personnes qui utilisaient des compléments alimentaires présentaient un apport moyen en magnésium de la nourriture plus important, et avaient plus de chances d'atteindre les recommandations

dans la globalité. Chaque dose de Microplex VMz prodigue 150mg de magnésium supplémentaires à l'alimentation et aide à combler les demandes du corps.

Pour une production d'énergie et des contractions musculaires naturelles et prolongées, et pour produire des os solides nécessaires à la réussite de nos objectifs sportifs, il est important de satisfaire les AJR en macro- et oligo-éléments.\* Bien qu'un régime sain et équilibré, composé d'aliments complets et bruts de transformations, soit la base de n'importe quel programme de bien-être et représente un bon point de départ pour réunir tous les besoins en minéraux, les compléments alimentaires Microplex VMz et PB Assist+ vont garantir les ressources nécessaires à notre corps pour maintenir un tonus optimal.\*

## Références

- Misner, B. Food alone may not provide sufficient micronutrient for preventing deficiency. *J Int Soc Sports Nutr.* 2006; 3(1): 51-55.
- Hoppe M, Onning G, Berggren A, Hulthen L. Probiotic strain *Lactobacillus plantarum* 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double-isotope cross-over single-blind study in women of reproductive age. *British Journal of Nutrition.* 2015; 114: 1195-1202.
- Bailey R, Fulgoni V, Keast D, Dwyer J. Dietary supplement use is associated with high intakes of minerals from food sources. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:1376-81.

# CRÉER

La fondation Healing Hands de dōTERRA est fière de s'associer à Operation Underground Railroad (aussi connue sous le nom de OUR Rescue) pour apporter du réconfort et de l'espoir dans le monde. Cette organisation à but non-lucratif se bat pour sauver des enfants subissant de l'esclavage sexuel, en travaillant avec des spécialistes mondialement reconnus en opérations d'extraction et en mesures de lutte contre la traite.

## LA MISSION ET LA VISION DE OUR RESCUE

OUR Rescue lutte pour révéler au monde entier l'exploitation sexuelle d'enfants qui concerne un grand nombre de pays. De ce fait, ils libèrent les enfants de cet esclavage et défendent leur cause auprès des autorités judiciaires dans les procès des trafiquants. Les enfants sauvés sont ensuite placés en sécurité dans des refuges, qui leur offrent un lieu où ils peuvent se reconstruire. Fondée en décembre 2013, OUR Rescue est une organisation non gouvernementale, et de ce fait elle dépend entièrement des dons qui lui permettent de continuer ses actions.

Depuis sa création, OUR Rescue a travaillé intimement avec des spécialistes mondialement reconnus en opérations d'extraction et en mesures de lutte contre la traite. Cette équipe comprend d'anciens membres de la CIA, des SEALs de la marine des Etats-Unis, et des unités des forces spéciales, qui coordonnent les actions d'identification et d'extraction — parfois appelées "jumps" (littéralement,

des "sauts"). Lorsque ces équipes qualifiées ont repéré une zone susceptible d'abriter du trafic d'enfants, elles travaillent avec les autorités locales pour s'assurer que les enfants soient bien secourus.

Une grande partie du projet de OUR Rescue se passe après l'extraction et est appelée "aftercare" (prise en charge). C'est là que les individus sauvés s'adaptent à leur nouvelle vie. Jessica Mass, directrice de l'Aftercare déclare, "Nous croyons que ces centres de prise en charge sont les experts dans leur pays, et nous en sommes leurs serveurs — des serveurs qui croient en des rêves qui donnent de la force, des perspectives, et de l'espoir pour le futur de chaque survivant. Unis, nous nous battons contre le trafic humain et pour la guérison des victimes, qui deviennent ensuite de vigoureux survivants."

## LE PARTENARIAT DE dōTERRA

Lors d'une journée d'entreprise chez dōTERRA, les employés de la société ont rassemblé des kits humanitaires et scolaires pour les enfants qui ont été secourus de l'esclavage sexuel. En plus des kits, les dirigeants de dōTERRA savaient qu'ils pouvaient faire plus. En 2016, la fondation Healing Hands de dōTERRA a fait un don de 250 000 \$ à OUR Rescue et a officiellement annoncé un partenariat entre les deux organisations. Au cours de la convention 2016 de Salt Lake City, les fondateurs de dōTERRA ont présenté le dirigeant et fondateur de OUR Rescue, Tim Ballard, et ont offert à l'organisation un chèque supplémentaire de 250 000 \$

pour soutenir son projet de prise en charge, ce qui équivaut à une donation totale de 500 000 \$ de la part de la fondation Healing Hands.

dōTERRA a par ailleurs présenté le nouveau mélange Hope (Espoir) qui a été développé et donné à OUR Rescue pour qu'il soit spécialement distribué dans les zones propices au trafic sexuel d'enfants. Ses senteurs réconfortantes n'est pas la seule chose qui rend unique ce mélange — sous l'étiquette se trouve un numéro vert pour les enfants qui ont besoin d'aide.

Hope est maintenant disponible sous forme de roll-on de 10ml pour les membres de dōTERRA et présente maintenant une nouvelle étiquette. Tous les bénéfices de la vente du mélange seront remis à la fondation Healing Hands de dōTERRA.

En juillet 2016, le fondateur et PDG de dōTERRA, David Stirling a été en mesure de participer à une opération de sauvetage en Californie. Il a pu observer les démarches de OUR Rescue et la façon dont ils travaillent pour atteindre leur objectif. David dit : "Nous nous associons qu'à un nombre restreint d'institutions qui font des bonnes actions dans le monde. OUR en fait partie. Nous ressentons qu'ils correspondent à notre mission et ce que nous essayons de faire, soit apporter un changement positif au monde. Nous aimons aider les gens ; nous le faisons de différentes manières par exemple avec nos huiles essentielles, mais c'est une façon différente d'y parvenir et nous espérons limiter cet immense problème et sauver un grand nombre de ces enfants innocents."

# ESPOIR

AVEC LA FONDATION HEALING HANDS DE dōTERRA ET OUR RESCUE

## OUR RESCUE SUIT UN PROCESSUS EN 6 ÉTAPES:

- 1 Evaluer la faisabilité du sauvetage
- 2 Enquêter sur la localisation, les enfants, et le passé de ceux qui exploitent le réseau de trafic sexuel
- 3 Etablir une stratégie pour secourir les enfants
- 4 Intervenir
- 5 Récupérer les enfants
- 6 Arrêter, juger, et condamner les malfaiteurs



**LE MÉLANGE HOPE (ESPOIR)** avec une nouvelle étiquette, redessinée, est disponible pour les Conseillers Produits Indépendants (IPC) qui souhaitent l'acquérir ; tous les bénéfices seront reversés à la Fondation Healing Hands dōTERRA.



SAUVETAGES OUR A CE JOUR



**2014: 12 SAUVETAGES | 2015: 20 SAUVETAGES | 2016: 38 SAUVETAGES**

**600 VICTIMES SAUVÉES | 250 MALFAITEURS ARRÊTÉS | PRÉSENCE DANS 13 PAYS**

"A tous les enfant pour lesquels nous prions tous les jours : Votre cauchemar est bientôt fini. Tenez bon. Nous arrivons. Et aux ravisseurs, et malfaiteurs, vous autres monstres qui osez vous en prendre aux précieux enfants de Dieu, nous vous promettons : Ayez peur. Nous venons pour vous." -OUR



OPERATION UNDERGROUND RAILROAD

# LE POUVOIR DE L'Orange

La palette de saveurs des **fruits et légumes oranges** contiennent une multitude d'antioxydants, vitamines, fibres, et phytonutriments, qui sont bons pour la peau, les yeux et le cœur.

**Bêta-carotène :** Le nutriment le plus connu dans la nourriture orange est le bêta-carotène, un antioxydant puissant qui donne une couleur brillante aux légumes et des fruits gorgés de soleil. Les spécialistes disent que le bêta-carotène est non seulement recommandé pour la santé oculaire, mais peut également diminuer le vieillissement cognitif et protéger la peau du soleil.

**Vitamine A :** Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A, qui est communément associée au rétinol, au rétinol, et à l'acide rétinolique. C'est un antioxydant pouvant neutraliser les radicaux libres dans le corps et il est crucial pour le bon fonctionnement du système immunitaire. La vitamine A est aussi importante pour la vision nocturne.

**Vitamine C :** Les aliments oranges sont pleins de vitamine C, un antioxydant qui stimule le système immunitaire, protège des maladies cardia-vasculaires, et aide à reconstruire le collagène de la peau.

Faites le plein de fruits et légumes oranges avec ces délicieuses recettes.



## TARTELETTES AU KAKI

### Ingrédients

Pâte à tarte :

- 150 g de farine
- 30 g de poudre d'amande
- 60 g de sucre en poudre
- ¼ cuillère à café de sel
- 150 g de beurre doux
- 1 jaune d'œuf

Pour la garniture :

- 115 g de beurre doux
- 75 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 80 g de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pincée de sel
- 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de Lemon (Citron)
- 10 kakis Fuyu
- 85 g de miel
- Grains de grenade (facultatif)

### Instructions

Pour faire les fonds de tartlettes :

1. Mélangez la poudre d'amande, la farine, le sucre, et le sel dans un batteur électrique et mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Ajoutez le beurre coupé en cubes et battez jusqu'à ce que le mélange forme des boulettes de la taille d'un petit pois.
3. Ajoutez le jaune d'œuf et battez 5 secondes à la vitesse maximum, jusqu'à ce que la pâte commence à se former.
4. Sortez la pâte du robot et pétrissez en ajoutant de la farine si besoin.
5. Etalez la pâte uniformément et répartissez-la dans des moules à tarte de 15cm de diamètre. Placez les fonds de tarte au congélateur pendant 15 minutes.
6. Vaporisez l'intérieur des fonds de tarte avec de l'huile et déposez une feuille d'aluminium au fond, face brillante vers le bas. Répartissez des haricots secs, du riz ou des billes de cuisson sur l'aluminium.
7. Faites pré-cuire les fonds de tarte au four à 190°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir les fonds avant de les garnir.

Pour monter les tartlettes :

1. Mélangez le beurre et le sucre dans un robot multifonction et battez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajoutez l'œuf, la poudre d'amande, la farine, le sel, et l'huile essentielle de Lemon, et mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Déposez deux grosses cuillères du mélange à l'amande dans chaque fond de tarte et égalisez.
3. Cuisez les tartlettes à 190°C au four pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la crème commence à prendre.
4. Utilisez une mandoline pour découper les kakis en fines lamelles. Dressez en forme de rosette dans les fonds de tarte, en les insérant dans la crème.
5. Baissez la température du four à 175°C et enfournez les tartlettes pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la crème prenne et que le kaki soit tendre.
6. Agrémentez chaque tartlette d'un peu de miel et de grains de grenade.



## SALADE DE CAROTTES au yaourt et à la coriandre

### Ingrédients

- 125 g de cerneaux de noix
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépin de raisin
- 2 cuillères à café de sucre
- Sel & poivre noir fraîchement moulu
- 120 ml de yaourt à la grecque
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuillère à café de miel
- 1 goutte d'huile essentielle de Coriander (feuilles de Coriandre)
- 500 g de petites carottes, de couleurs différentes si vous le souhaitez, épluchées, en julienne
- 6 radis, coupés en fines rondelles
- 2 oignons verts, coupés finement en biseaux

### Instructions

1. Préchauffez le four à 190°C. Mélangez les noix et l'huile sur une plaque de cuisson. Enfouissez pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les noix soient légèrement grillées et parfumées. Saupoudrez aussitôt avec le sucre et mélangez à nouveau les noix.
2. Battez le yaourt, le vinaigre, le miel et l'huile essentielle de Coriander dans un petit bol. Assaisonnez à votre convenance de sel et poivre. Couvrez et laissez de côté.
3. Mettez les carottes dans une passoire plongée dans un saladier d'eau glacée, jusqu'à ce que les carottes commencent à onduler (2 minutes environ). Retirez la passoire de l'eau et égouttez les carottes ; séchez-les dans une serviette.
4. Réunissez les carottes, les radis, les oignons verts et la sauce dans un saladier et mélangez le tout ; ajoutez les noix.



## SOUPE DE BUTTERNUT AU CURRY

### Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 900 g de butternut, épluché, vidé, et découpé en dés de 1cm
- 1 oignon jaune, haché
- 4 gousses d'ail, pressées ou hachées
- 2 à 3 cuillères à soupe de pâte de curry rouge Thai
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Coriander (feuille de Coriandre)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de sel marin
- ¼ cuillère à café de poudre de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
- 950 ml de bouillon de légumes
- 225 ml de lait de coco entier

### Instructions

1. Chauffez l'huile dans une grande cocotte à feu moyen. Une fois l'huile chaude, ajoutez le butternut, l'oignon, l'ail, la pâte de curry, l'huile essentielle de Coriander, le cumin, le sel et le piment.
2. Faites revenir, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
3. Ajoutez le bouillon de légume. Portez à ébullition, baissez le feu, et laissez mijoter jusqu'à ce que le butternut soit tendre.
4. Retirez du feu et laissez refroidir. Transvasez progressivement la préparation dans un mixeur, en plusieurs fois s'il le faut. Mixez jusqu'à obtention d'un velouté lisse.
5. Transférez le velouté dans une soupière et mixez le reste de la préparation.
6. Mélangez le jus de citron vert et le lait de coco dans la soupe puis servez.

## PÊCHES CAPRESE

à l'Orange douce, miel et réduction de balsamique

### Ingrédients

- 2 ou 3 pêches mures, coupées
- 125 g de mozzarella fraîche, coupée
- 60 ml de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 gouttes d'huile essentielle de Wild Orange (Orange douce)
- Basilic frais

### Instructions

1. Dans une petite casserole à feu moyen, fouettez le vinaigre balsamique, le miel et l'huile essentielle de Wild Orange, jusqu'à obtention d'une texture homogène.
2. Portez à ébullition le mélange. Baissez le feu et laissez mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la quantité ait diminué d'environ de moitié.
3. Ensuite déposez alternativement une tranche de pêche, puis une de mozzarella. Arrosez légèrement avec la réduction de balsamique et décorez avec le basilic.



# Le Processus d'Assurance de la Qualité de dōTERRA®



## Qu'est-ce que l'Assurance Qualité ?

L'assurance qualité (AQ) est souvent assimilée à la "police" du monde industriel, parce que certaines de nos obligations en tant qu'AQ nous fait passer pour des policiers. Nous appliquons les normes de dōTERRA, tels que le CPTG — Certified Pure Therapeutic Grade (Qualité Certifiée Pure et Thérapeutique). Cependant, il existe aussi des exigences légales, que nous appliquons au cours

Une part de notre responsabilité en tant qu'AQ est de faire appliquer les normes et la législation gouvernementales.

de chaque étape d'extraction et de mise en bouteille de nos huiles.

Tous nos produits, que cela soit des aliments, des cosmétiques, ou des compléments alimentaires, ont des exigences réglementaires dans chacun des pays où ils sont vendus. Ces exigences influencent et parfois imposent l'étiquetage, la provenance, et les procédés de fabrication qui aboutissent au produit fini. Pour résumer, l'AQ a la responsabilité de vérifier et de valider des éléments comme les ingrédients, les composants, et les spécificités du produit fini ; les procédés appliqués ; les comptes-rendus de fabrication ; et le matériel utilisé. Cette exigence s'applique à dōTERRA parce que nos huiles à usage interne sont considérées comme des compléments alimentaires.



## Il existe trois branches d'AQ chez dōTERRA: Les Inspecteurs AQ, les Ingénieurs AQ, et les Spécialistes du Contrôle Documentaire.

### Les Inspecteurs de l'AQ

Puisqu'aucun produit ne sort du bâtiment sans l'approbation de l'Assurance Qualité, un inspecteur de l'AQ est présent à chaque processus. Les inspecteurs de l'AQ examinent chaque composant de chaque lot. Avant que chaque cargaison entre dans notre entrepôt, les inspecteurs de l'AQ contrôlent chaque lot d'huiles, d'étiquettes, de bouchons, de boîtes, etc... Les inspecteurs de l'AQ qualifient alors chaque matériau ou composant brut qui réussit les tests. Les inspecteurs vérifient la chaîne de remplissage avant le lancement de chaque série, effectuent des inspections à des intervalles réguliers, conservent des échantillons de chaque lot, vérifient les analyses de production, et inspectent chaque lot de produit fini. Les échantillons collectés assurent un historique de l'apparence, de l'odeur, et du goût des huiles pour d'éventuels contrôles ultérieurs.

### Quel est le rôle de l'AQ dans la mention CPTG ?

Au début du processus, les sections de recherche et de développement, de Contrôle de la Qualité (CQ), et d'approvisionnement stratégique travaillent avec l'AQ pour développer et définir soigneusement les critères de tests pour chaque huile et mélange. Le résultat de cette description est renseigné dans un cahier des charges pour étude par la section de contrôle des documents. Ce document est utilisé par notre laboratoire du CQ pour déterminer les tests qui sont nécessaires et pour donner les critères d'acceptation de l'huile. Ce cahier des charges est aussi utilisé par les inspecteurs de l'AQ pour évaluer les bonnes huiles brutes et finies. Enfin, ce même cahier est consulté par les ingénieurs de l'AQ lorsqu'ils étudient le dossier complet qui comprend la production, l'évaluation du CQ, et les analyses d'inspection de l'AQ pour déterminer si le produit réunit toutes les normes et peut être mis en vente.

### Les Ingénieurs de l'AQ

Cette équipe technique hautement qualifiée a reçu une formation scientifique et une expérience complète de l'AQ.

Les ingénieurs étudient méticuleusement les comptes-rendus d'inspection rédigés par les inspecteurs de l'AQ, pour confirmer la mise en vente d'un produit.

Ils s'assurent que chaque produit respecte nos critères et réalisent une deuxième vérification pour être sûrs que nos inspecteurs de l'AQ ont bien contrôlé en détail chaque étape du processus. Ils examinent et approuvent les tests et modifications à nos équipements avec nos ingénieurs de fabrication. Si un conseiller indépendant produit (IPC) nous reporte un problème de la qualité d'un de nos produits, un ingénieur de l'AQ enquête sur le rapport pour améliorer continuellement nos produits et procédés, et développe de nouvelles procédures si besoin. Les ingénieurs de l'AQ conduisent également des vérifications internes et des fournisseurs, et nous aident à maintenir notre certification GMP (bonnes pratiques de fabrication) par la tierce partie qu'est la FSN (Fondation Nationale pour la Science). Cette certification requiert un tiers pour vérifier notre usine de fabrication tous les six mois. En tant qu'équipe de l'AQ, nous avons choisi de poursuivre cette certification parce que le contrôle par une tierce personne crée une culture de la responsabilité. Elle est destinée à nous garder concentrés sur le respect et l'amélioration de nos propres critères de qualité.

### Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

La haute qualité repose sur les détails. Nos vérifications permanentes, la documentation, et les rapports signifient que nous nous soucions des détails qui rendent nos huiles de calibre mondial. Cet engagement passionné garantit que vous pouvez utiliser les huiles et tous nos produits en toute confiance pour votre famille. Sachez que nous travaillons sans relâche pour vérifier chaque détail, et vous apporter uniquement les meilleurs produits. En sachant que nous luttons continuellement pour améliorer nos produits et procédés, vous pouvez partager les produits en toute confiance avec les personnes que vous aimez. L'engagement d'un perfectionnement permanent est gage de longévité. Notre équipe d'assurance de la qualité s'assure que les incroyables produits dont vous profitez continueront à être les meilleurs dans les années à venir.

### Contrôle Documentaire

Le service de contrôle des documents dirige les processus nécessaires à assurer que nous avons des "lois" qui gouvernent la définition de nos normes.

Nous produisons plusieurs centaines de dossiers, au total des milliers de documents par semaine qui doivent être stockés

et actualisés sous une forme facile à consulter. Les documents types se composent des : spécifications, formules, procédures opérationnelles normalisées (PON), analyses des lots, validation de l'étiquetage, registres de fabrication, contrôles, examens, conditions de conservation et d'entretien, et carnets d'équipements et de lieux utilisés. Tout comme il serait impossible à un électricien, encadreur, ou plombier de construire une maison sans plan, tous les départements, de l'extraction aux chimistes, qui travaillent ensemble pour créer, produire et approuver une huile finie, ont besoin d'un "ensemble de plans". Ces spécifications fournissent les consignes et les étapes pour aider à obtenir le résultat attendu. Le service de contrôle des documents rassemble toutes les informations nécessaires, obtient les homologations, et transmet les spécifications à tous les départements concernés. Tout le monde a la même charte pour produire, inspecter et tester les huiles.

# Des aromes 100% naturels Dans votre maison

Emplissez votre maison avec les chaleureuses senteurs de ces mélanges à diffuser, et bannissez les composés chimiques toxiques des désodorisants traditionnels.

## Réveil énergétique

- 🔥 Elevation
- 🔥 Citron vert
- 🔥 Motivate

## Douce menthe

- 🔥 Eucalyptus
- 🔥🔥 Menthe verte

## Thym du soir

- 🔥 Thym
- 🔥 Marjolaine

## Baie de Bergamote

- 🔥🔥 Baie de Genévrier
- 🔥🔥 Bergamote

## Recentrer et s'élever

- 🔥 Vétiver
- 🔥 Pamplemousse
- 🔥 Citrus Bliss

## Rêves paradisiaques

- 🔥 Citrus Bliss
- 🔥 Bois de Santal
- 🔥 Pamplemousse



# carnet d'idées

## Nettoyant pour les bijoux

### Ce dont vous avez besoin

- 1 goutte du mélange Purify
- 1 goutte de nettoyant concentré On Guard doTERRA

### Mode d'emploi

Frictionnez délicatement vos bijoux à l'aide d'une petite brosse à dents ou une brosse à mascara, puis rincer à l'eau claire.



## Brume de linge Lavande & Menthe verte

### Ce dont vous avez besoin

- 4 cuillères à soupe d'hamamélis ou de vodka
- 12 gouttes d'huile essentielle de Lavander (Lavande)
- 8 gouttes de Spearmint (Menthe verte)
- 11 à 12 cuillères à soupe d'eau
- 250 ml brumisateurs en verre

### Mode d'emploi

1. Mélanger l'hamamélis ou la vodka et les huiles essentielles dans le brumisateurs.
2. Fermer le couvercle et bien agiter pendant 15 secondes.
3. Ajouter l'eau au mélange et agiter encore 15 secondes.
4. Pulvériser sur les oreillers, les draps, et les serviettes de bain.



## Perles d'argile à faire soi-même

Pour de la bijouterie d'aromathérapie faite maison

### Ce dont vous avez besoin

- Terre cuite ou argile blanche à séchage à l'air libre
- Cures-dents ou pics à brochette en bois
- Petits tampons avec les lettres de l'alphabet (facultatif)

### Mode d'emploi

1. Prenez une pincée d'argile et roulez-la en une petite boule de la taille d'une bille, ou de la taille que vous voulez.
2. Faites un trou au centre de la perle à l'aide d'un cure-dent ou d'un pic en bois. Si vous le souhaitez, ajoutez des motifs avec un tampon en le pressant délicatement contre l'argile.
3. Laisser les perles sécher à l'air libre pendant 24 à 48 heures.
4. Utilisez les perles finies pour créer des bijoux d'aromathérapie personnalisés.
5. Déposez une goutte de votre huile essentielle préférée sur les perles.



## Dynamisez-vous

Si vous faites du sport après une grosse journée de travail comme j'avais l'habitude de faire, alors essayez de vous masser les tempes à la racine des cheveux avec quelques gouttes d'huile essentielle de Peppermint (Menthe poivrée) de doTERRA. C'est très vivifiant ! Maintenant que je fais mon sport le matin, j'ai découvert que j'obtenais les mêmes résultats. Je me sens beaucoup plus en forme, et l'énergisante et fraîche odeur du Peppermint m'aide à rester concentrée et rend ma séance plus amusante. Lorsque je respire du Peppermint, je me dis, "Bouge !"

-Karen Lee Bundy



➔ Partagez vos astuces !

Envoyez un e-mail à [living@doTERRA.com](mailto:living@doTERRA.com) avec votre recette préférée ou idée pour gagner du temps avec les huiles essentielles.

# aromatouch® TECHNIQUE

Une manière simple d'expérimenter le pouvoir des huiles essentielles

Lorsqu'il s'agit d'huiles essentielles, tout le monde veut avoir une méthode d'application simple et efficace dans la plupart des situations. La technique AromaTouch a été créée par le Dr. Hill pour donner aux nouveaux utilisateurs d'huiles essentielles la possibilité d'offrir une découverte exceptionnelle des huiles à ceux qu'ils aiment.\*

**Voici les étapes de l'AromaTouch que vous pouvez utiliser comme guide au sein de votre maison. Suivez les vidéos explicatives disponibles sur [aromatouch.com](http://aromatouch.com) dans le menu "AromaTouch Technique", rubrique "step-by-step".**

## Etape 1 : dōTERRA Balance



Ouvrez votre mélange d'huiles essentielles dōTERRA Balance.



**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Effectuez des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, trois fois,** puis glissez vos mains de part et d'autre du dos. L'une à la base du crâne, et l'autre en bas du dos.

## Etape 2 : Lavande



Ouvrez votre flacon de Lavande.



**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Glissez vos paumes alternativement** sur une moitié du dos à trois reprises, puis trois fois sur l'autre.

**Effectuez "la stimulation des cinq zones".** Des zones 2 à 5 : pensez à englober les épaules et revenez ensuite à la nuque et à la tête.

**Massez les oreilles trois fois,** de bas en haut du lobe.

## Etape 3 : Arbre à thé



Ouvrez votre flacon de Arbre à thé.



**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Glissez vos paumes alternativement** sur une moitié du dos à trois reprises, puis trois fois sur l'autre.

**Effectuez "la stimulation des cinq zones".** Des zones 2 à 5 : pensez à englober les épaules et revenez ensuite à la nuque et à la tête.

## Etape 4 : dōTERRA® On Guard



Ouvrez votre flacon de dōTERRA On Guard.



**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Glissez vos paumes alternativement** sur une moitié du dos à trois reprises, puis trois fois sur l'autre.

**Effectuez "la stimulation des cinq zones".** Des zones 2 à 5 : pensez à englober les épaules et revenez ensuite à la nuque et à la tête.

**Exécutez des pressions de part et d'autre** de la colonne vertébrale de bas en haut du dos, trois fois.

## Etape 5 : AromaTouch®



Ouvrez votre flacon d'AromaTouch.



**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Glissez vos paumes alternativement** sur une moitié du dos à trois reprises, puis trois fois sur l'autre.

**Effectuez "la stimulation des cinq zones".** Des zones 2 à 5 : pensez à englober les épaules et revenez ensuite à la nuque et à la tête.

## Etape 6 : Deep Blue



Ouvrez votre flacon de Deep Blue.



**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Glissez vos paumes alternativement** sur une moitié du dos à trois reprises, puis trois fois sur l'autre.

**Effectuez "la stimulation des cinq zones".** Des zones 2 à 5 : pensez à englober les épaules et revenez ensuite à la nuque et à la tête.

**Exécutez des pressions de part et d'autre** de la colonne vertébrale de bas en haut du dos, trois fois.

## Etape 7 : Orange douce et Menthe poivrée (Pieds)



Ouvrez vos flacons de Orange douce et de Menthe poivrée.



**Placez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Wild Orange dans votre paume** puis étalez sur la plante du pied. Faites de même avec le Peppermint sur le même pied.

**Effectuez des pressions** avec vos pouces en commençant par la région 1 (talon) et en finissant par la région 3 (pointe du pied) et les orteils.

**Exécutez des pressions linéairement** de la zone 1 (gros orteil) à la zone 5 (petit orteil).

**Lissez légèrement chaque zone** 3 fois avant de passer à la suivante en partant de la zone 1 jusqu'à la 5. Répétez toutes les étapes sur le deuxième pied.

## Etape 8 : Orange douce et Menthe poivrée (Dos)



Ouvrez vos flacons de Orange douce et de Menthe poivrée.

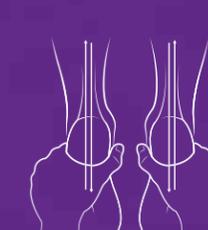


**Appliquez 3 à 5 gouttes d'huiles sur le dos.** Étalez uniformément l'huile avec le bout de vos doigts du bas de la colonne vertébrale à la base du crâne, jusqu'à ce que vous en ayez une couche régulière.

**Glissez vos paumes alternativement** sur une moitié du dos à trois reprises, puis trois fois sur l'autre.

**Effectuez des mouvements circulaires** dans le sens des aiguilles d'une montre trois fois puis glissez vos mains de part et d'autre du dos. L'une à la base du crâne, et l'autre en bas du dos.

## Etape 9 : Mouvement lymphatique



**Finissez en effectuant le mouvement lymphatique** deux à trois fois pendant 15 à 30 secondes à chaque fois.

\*Pour un usage privé (à la maison, sur la famille, et gratuitement) ou avec une licence professionnelle appropriée.

## Conseils aux Donneurs

### 1

Assurez-vous d'avoir un endroit confortable et approprié pour pratiquer la technique

### 2

Pensez à préparer une bouteille ou un verre d'eau pour le receveur à la fin

### 3

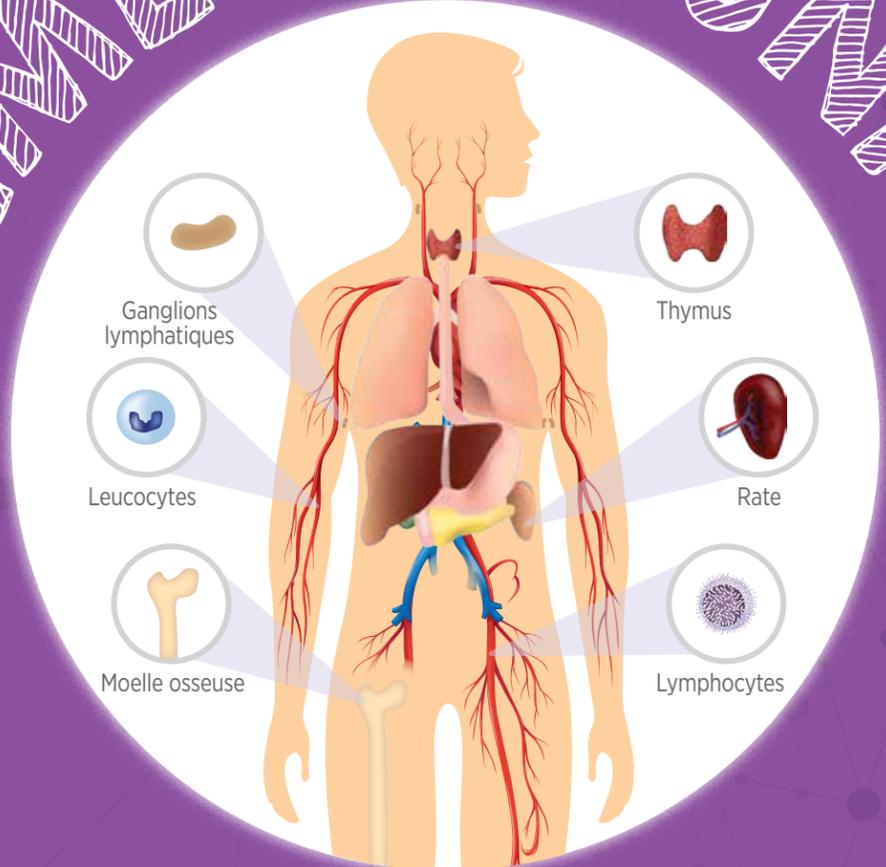
Veillez à avoir un peignoir ou un gilet qui peut être porté après, pour préserver la nudité du receveur

### 4

Créez une playlist de musique relaxante ou rythmée à passer pendant le déroulement de l'AromaTouch

COMPRENDRE LE

# SYSTÈME IMMUNITAIRE



Par James Geiger, docteur en médecine

## Qu'est-ce que le système immunitaire ?

Avec pour mission de protéger votre corps de la maladie, votre système immunitaire est l'un des processus les plus importants de votre état de santé. Ce réseau complexe de cellules, tissus, et organes fonctionnent ensemble pour combattre les champignons, parasites, et autres microbes, tout en maintenant les tissus intacts. Alors que nous commençons tout juste à comprendre comment fonctionne cette communication complexe, la science moderne nous a aidé à identifier les habitudes quotidiennes permettant de renforcer cette fonction.

Le système immunitaire n'est pas une entité isolée, mais une multitude de structures et processus qui nous protègent des maladies et d'éventuels corps étrangers dangereux. Les composants principaux du système

immunitaire sont les ganglions lymphatiques, la rate, la moelle osseuse, les lymphocytes, le thymus, et les leucocytes. Les ganglions lymphatiques sont les structures en forme de haricot qui entreposent et facilitent le transport des cellules combattant l'infection. La rate contient les globules blancs, favorise la circulation sanguine, et aide à la détérioration des cellules endommagées ou obsolètes. La moelle osseuse, ce tissu jaune dans les os, produit les globules blancs. Les deux types de lymphocytes, cellules B et T, sont les globules blancs qui défendent le corps contre les bactéries, les toxines, et les infections. Le thymus est l'organe en forme de feuille où les cellules T mûrissent. Pour finir, les leucocytes sont un autre type de globules blancs, responsables de l'identification et l'élimination des agents pathogènes. Nous sommes quotidiennement exposés à un nombre infini de microbes potentiellement

dangereux, et lorsqu'il fonctionne correctement, le système immunitaire est à même de distinguer ces menaces de nos propres tissus sains, et de les attaquer.

En suivant les conduites quotidiennes décrites par la pyramide d'habitudes sur la santé de dōTERRA, vous ferez un pas vers une optimisation de la fonction de votre système immunitaire.

## Soutenir votre système immunitaire

**Nutrition** : Alors qu'il n'y a aujourd'hui aucun aliment, nutriment, ou complément qui a été prouvé pour améliorer directement le système immunitaire en lui-même, nous savons que la fonction immunitaire dépend des vitamines et des minéraux fournis par un régime équilibré de fruits, légumes, graines, et protéines maigres. La malnutrition et les carences en micronutriments peuvent aboutir à des

réponses immunitaires altérées et de ce fait augmenter le risque de maladie. En particulier, des études in vitro ont démontré que les carences en zinc, sélénium, fer, et vitamines A, B6, C et E pourraient être corrélées avec des réponses immunitaires modifiées.<sup>(1)</sup>

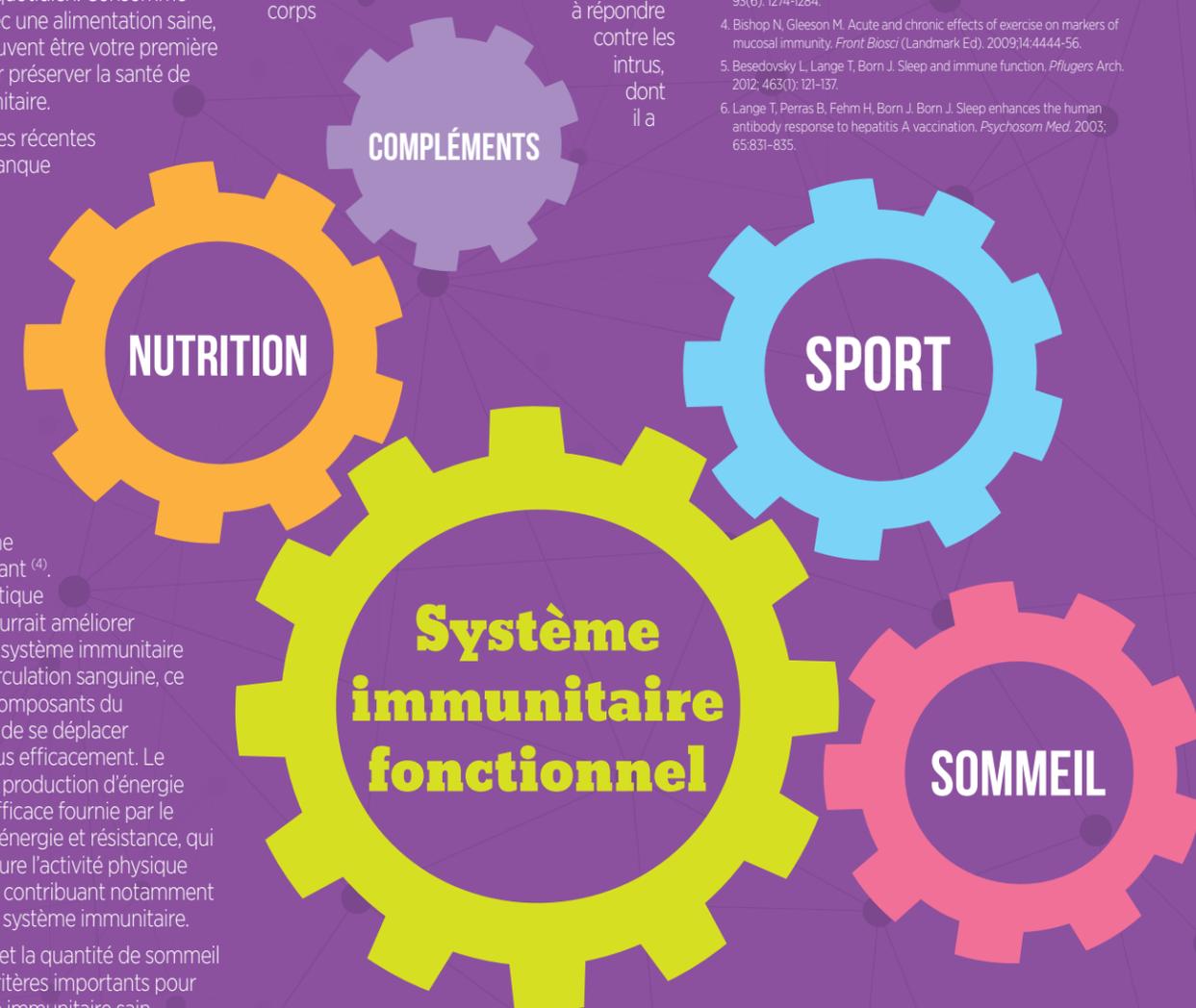
Compléter votre alimentation avec des vitamines, minéraux, probiotiques spécifiques pourrait développer et fortifier le système immunitaire.<sup>(2)</sup> Le complexe de nutriments alimentaires Microplex VMZ est riche en vitamine D3, prouvant un système immunitaire fonctionnel et efficace<sup>(3)\*</sup>. Le PB Assist+ est une formule de défense à base de probiotiques contenant six variétés de micro-organismes, qui aident au fonctionnement normal du système immunitaire en maintenant l'équilibre et la prolifération des bactéries souhaitées\*. De plus, quelques huiles essentielles telles que l'Oregano (Origan), en prise interne, permettraient de maintenir un système immunitaire efficace\*. Versez 2 à 3 gouttes dans une capsule végétale de dōTERRA ou essayez les gélules de On Guard+ pour un soutien immunitaire quotidien. Consommé quotidiennement avec une alimentation saine, ces compléments peuvent être votre première ligne de défense pour préserver la santé de votre système immunitaire.

**Sport** : Des recherches récentes ont montré que le manque d'exercice pourrait temporairement diminuer les réponses immunitaires, et nous rendre plus vulnérables à la maladie. L'activité physique contribue à l'état de santé et au bien-être, et participe par conséquent au maintien d'un système immunitaire performant<sup>(4)</sup>. On pense qu'une pratique régulière du sport pourrait améliorer directement l'état du système immunitaire grâce à une bonne circulation sanguine, ce qui permettrait aux composants du système immunitaire de se déplacer librement et d'agir plus efficacement. Le soutien naturel d'une production d'énergie et d'une circulation efficace fournie par le Mito2Max, complexe énergie et résistance, qui peut vous aider à inclure l'activité physique dans votre quotidien, contribuant notamment à l'efficacité de votre système immunitaire.

**Sommeil** : La qualité et la quantité de sommeil sont tous deux des critères importants pour maintenir un système immunitaire sain.

L'efficacité du repos dépend de l'horloge biologique circadienne, qui régule la synchronisation des périodes de sommeil et d'éveil tout au long de la journée. Il est important d'avoir suffisamment de sommeil et de respecter un planning constant de périodes d'activité et de repos. Si nous manquons de sommeil, nos cellules T, les lymphocytes qui jouent un rôle majeur dans l'immunité à médiation cellulaire, font diminuer la production des cytokines pro-inflammatoires.<sup>(5)</sup> Par ailleurs, le sommeil influence l'interaction entre les antigènes, soit n'importe quelle substance étrangère contre laquelle le corps doit produire des anticorps pour se défendre. Quant aux lymphocytes T auxiliaires tels que l'interleukine-12, ils sont impliqués dans un processus connu sous le nom de mémoire immunologique. Dans une étude, des chercheurs ont démontré que la durée et la qualité du sommeil de la nuit précédente affectait la production d'antigènes cellules T spécifiques en réponse à une vaccination contre l'hépatite A<sup>(6)</sup>. Chaque interruption de la structure du sommeil est associée à une réduction de

la capacité du corps à répondre contre les intrus, dont il a



besoin de se défendre pour rester en bonne santé. Versez quelques gouttes de Lavender (Lavande) dans votre diffuseur et appréciez ses arômes relaxants au moment du coucher. Un environnement paisible peut favoriser une nuit reposante pour garder ce système immunitaire fonctionnel.

Un mode de vie sain influence non-seulement votre apparence et votre moral, mais également la capacité de votre corps à repousser des intrus néfastes. Soutenez votre système immunitaire en assainissant votre régime alimentaire, et en ajoutant quelques compléments et huiles soutenant l'immunité à vos habitudes quotidiennes, pour vous aider à sortir du canapé, et vous planifier un sommeil réparateur.

## References :

- Mora J, Iwata M, von Andrian U. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage. *Nat Rev Immunol*. 2008; 8(9): 685-698. *Curr Opin Pharmacol*. 2016;29:34-41.
- Lasselin J, Alvarez-Salas E, Grigoleit J. Well-being and immune response: a multi-system perspective. *Curr Opin Pharmacol*. 2016;29:34-41.
- Powers H, Hill M, Mushtaq S, Dainty J, Majsak-Newman G, Williams E. Correcting a marginal riboflavin deficiency improves hematologic status in young women in the United Kingdom (RIBOFEM). *Am J Clin Nutr*. 2011; 93(6): 1274-1284.
- Bishop N, Gleeson M. Acute and chronic effects of exercise on markers of mucosal immunity. *Front Biosci (Landmark Ed)*. 2009;14:4444-56.
- Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function. *Pflügers Arch*. 2012; 463(1): 121-137.
- Lange T, Perras B, Fehm H, Born J. Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination. *Psychosom Med*. 2003; 65:831-835.

\*This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

# LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT DE dōTERRA

**Les entreprises commerciales s'organisent en fonction des produits qu'elles vendent. C'est le principe de base du commerce : les gens paient un service en échange de quelque chose qui leur serait normalement inaccessible. Ces produits doivent cependant venir de quelque part, et c'est ici que la chaîne d'approvisionnement intervient.**

Les chaînes d'approvisionnement impliquent la façon dont les produits sont originellement fabriqués, transformés, et ensuite arrivent jusqu'au consommateur. Les chaînes d'approvisionnement de dōTERRA prennent leur origine, en général, dans des champs, forêts, vergers de particuliers, où sont récoltés les matières premières. Ce matériau végétal est ensuite distillé par la vapeur, ou dans le cas des huiles d'agrumes, pressé à froid ; il est ensuite transféré à la chaîne d'approvisionnement, où les huiles essentielles seront utilisées soit en tant qu'ingrédients d'un mélange ou d'autres produits, ou bien pour nos huiles simples. Dans la continuité de la chaîne d'approvisionnement, une fois que les produits sont embouteillés, ils sont envoyés aux centres de distribution et sont ensuite expédiés chez des détaillants ou des fournisseurs, pour arriver finalement entre les mains du consommateur.

En général, les sociétés font tout leur possible pour simplifier leurs chaînes d'approvisionnement de façon à économiser de l'argent et augmenter leurs profits. La plupart des compagnies essaient de s'associer au moins de fournisseurs tiers possible. Cependant, dōTERRA développe des relations avec les cultivateurs et distillateurs eux-mêmes pour chaque chaîne d'approvisionnement de ses huiles essentielles.

« Le danger de ne travailler qu'avec une seule ou une poignée de compagnies d'approvisionnement tierces pour

sélectionner nos huiles, explique Tim Valentiner, directeur de la stratégie d'approvisionnement de dōTERRA, est que nous serions à la merci de ces compagnies. Nous aurions un champ de vision très restreint sur la provenance des huiles et sur les personnes qui les produisent. "D'un autre côté, en travaillant avec des cultivateurs et distillateurs eux-mêmes, nous connaissons -- intimement -- les personnes avec lesquelles nous travaillons et la qualité qu'ils produisent. Nous pouvons alors voir leur capacité de production, et prenons réellement et précisément connaissance de leur potentiel de production, du climat, ou d'autres difficultés avant qu'elles deviennent un problème. Plus important encore, nous pouvons les aider à assurer les obligations d'approvisionnement, de ressources et autres matériels dont ils pourraient avoir besoin pour augmenter leur capacité de production pour se développer avec nous. Ceci change considérablement les conditions de travail de ces petits cultivateurs et distillateurs, partenaires avec qui nous travaillons dans le monde entier. »

## Relations

Cela serait en fait bien plus simple pour dōTERRA de ne travailler qu'avec une seule compagnie pour approvisionner nos huiles. Mais là où l'efficacité et le profit augmenteraient, nous perdriions notre vision d'aider des gens tout autour du monde.

« C'est un incroyable défi, affirme Valentiner, alors que la plupart des compagnies se

focalisent sur l'approvisionnement du matériau brut pour peut-être un ou deux produits, nous étudions la provenance de plus de 100 huiles différentes issues d'une quarantaine de pays. Cela représente un grand nombre de partenariats à maintenir, mais le bien que accomplissons en vaut la chandelle. »

Lorsque dōTERRA entre en partenariat avec les cultivateurs locaux et les artisans distillateurs, il ne s'agit pas simplement d'un arrangement pour acquérir de la matière première. dōTERRA leur garantit une rémunération équitable et mensualisée — quelque chose dont ils n'ont pas coutume. Puisqu'ils sont à la merci des intermédiaires, les cultivateurs et distillateurs doivent en temps normal se contenter des prix fluctuants et des échéanciers incertains qu'on leur impose. Contrairement à eux, dōTERRA s'engage à suivre un échéancier et un prix stables, pour permettre à ces communautés de planifier à l'avance et d'améliorer leurs propres vies. Le modèle du Co-Impact Sourcing (Approvisionnement équitable) de dōTERRA aide également à apporter les ressources et l'enseignement nécessaires pour améliorer la production, ce qui stimule encore plus le changement.

Parallèlement au Co-Impact Sourcing, la fondation Healing Hands (littéralement, les mains qui soignent) de dōTERRA s'engage à venir en aide aux personnes et communautés où sont produites nos huiles essentielles. Equipements médicaux, écoles, microcrédits, systèmes d'adduction en eau : la fondation Healing Hands de

dōTERRA projette de créer des emplois pour améliorer les conditions de vie de tous.

L'introduction de l'industrie dans la vie de ces communautés a un effet à long terme, créant une opportunité et libérant ces personnes du cercle de la pauvreté. « Nous estimons que les initiatives du Co-Impact Sourcing, jusqu'à présent développé dans dix pays, nous ont permis de créer ou de solliciter 18 400 emplois dans les milieux ruraux, affirme Valentiner. Nous estimons d'ores et déjà que ce nombre ne va cesser d'augmenter et atteindre les 40 000 emplois avant 2020 — et cela seulement pour nos huiles approvisionnées équitablement. Cela ne représente qu'une petite partie de nos besoins totaux en approvisionnement d'huiles. »

Prendre un tel engagement à travailler avec les créateurs de nos huiles engendre une certaine fidélité. En voyant que dōTERRA s'investit pour eux et leurs communautés, ils deviennent tout aussi impliqués que nous dans une réussite et un travail assidu pour fournir uniquement les meilleures huiles à dōTERRA.

« A partir d'une perspective d'approvisionnement, affirme David Stirling, fondateur et PDG de dōTERRA, nous avons un potentiel extraordinaire pour faire le bien de manière durable dans les régions et pays les plus pauvres du monde. C'est ce qui rend tout cela passionnant. Néanmoins, c'est très complexe, difficile, subtil, et nécessite beaucoup d'efforts et de concentration pour que cela se réalise effectivement. Nous sommes engagés à 100%. Notre objectif est d'arriver un jour à ce que toutes nos huiles -- ce qui paraît logique -- soient issues de partenariats basés sur le principe du Co-Impact Sourcing. »

## La source à votre porte

« Les consommateurs modernes veulent savoir d'où viennent leurs produits, affirme Emily Wright, fondatrice et vice-présidente exécutive des ventes et du marketing, ils veulent des produits équitables et durables. Nous éprouvons le même souhait. Nous aspirons à montrer cette part d'humanité à travers chacune des huiles dōTERRA qui sont envoyées à tous nos consommateurs dans le monde entier. »

La possibilité de tracer un produit jusqu'à ses origines est un point vital pour maintenir sa qualité. S'associer à une autre compagnie pour apporter des huiles occasionne plusieurs risques. Il serait tentant d'ajouter des additifs pour augmenter la quantité d'huile produite afin de gonfler les rendements. Mais cela ferait baisser la qualité des huiles. En travaillant avec les cultivateurs et distillateurs, nous garantissons que les exigences de notre qualité supérieure CPTG soient réunies.

Travailler à l'origine permet également d'éviter les problèmes. « La construction de nos partenariats avec les cultivateurs et les distillateurs nous permet d'accéder à des informations concrètes sur le terrain, explique Valentiner. Nous savons lorsqu'une récolte a été mauvaise, ou s'il y a un problème avec les plantations. Avoir ces informations en avance nous permet de développer des stratégies répondant à la demande et à la qualité. Lorsque l'on travaille avec des intermédiaires, il arrive que l'on ne trouve une solution qu'à la dernière minute. Donc au lieu d'avoir à faire face à un défi réalisable, on se retrouve face à une crise. Faire partie intégrante de la chaîne d'approvisionnement permet d'éviter au maximum ce type de problèmes. »

## Vision

« Dans les régions où nous récoltons nos huiles, la pauvreté est étendue et les opportunités économiques sont limitées, explique Emily Wright. Nous avons une action dans plus de 40 pays, dont la moitié est considérée comme en voie de développement. Nous avons une énorme opportunité d'apporter un développement économique durable dans plusieurs régions rurales. C'est un bond en avant dans le développement où nous ne sommes plus une œuvre charitable ou philanthropique, mais plutôt un moyen de concrétiser des répercussions durables et pleines de sens. Nous constatons que nos de conseillers produits indépendants n'achètent pas les huiles uniquement pour leurs bienfaits sur la santé, mais aussi pour avoir l'opportunité d'aider les personnes et communautés où sont produites nos huiles essentielles. »

En apparence, on pourrait croire que dōTERRA complique sa chaîne d'approvisionnement inutilement, mais l'on oublierait l'impact qu'elle a sur les gens réellement. La stratégie d'un approvisionnement direct, incluant le modèle de Co-Impact Sourcing, permet à plusieurs communautés à travers le monde — dont certaines ont désespérément besoin d'aide — d'être impactées positivement. « De fait, ce que nous accomplissons avec le Co-Impact Sourcing, affirme Stirling, bénéficie aux deux extrémités de la chaîne d'approvisionnement : ceux qui produisent les matières premières, et ceux qui vont consommer le produit fini. Nous améliorons la qualité de vie des cultivateurs et leur offrons un meilleur futur, tout en changeant le quotidien du consommateur final avec les huiles essentielles les plus pures, et les plus puissantes. Cela nous coûte-t-il au cœur de la chaîne ? Bien sûr. Mais les résultats en valent la peine. »



# LES EFFETS DU SOMMEIL

*Sport et ligne*

Vous ne voyez pas les résultats que vous souhaitez avec tous les efforts physiques que vous faites et le respect de votre régime ? La réponse logique serait d'augmenter l'intensité de l'activité physique ou sa fréquence, et de supprimer les dernières calories restantes, mais la meilleure solution pourrait être de ne rien faire du tout. Le sommeil est le facteur le plus important dans le maintien optimal du métabolisme, il renforce la fonction endocrinienne normale, et régule l'appétit. Si vous voulez prendre en main votre ligne, la santé idéale ne commence pas toujours à la gym ou dans la cuisine, mais bien souvent sous la couette.



## Recommandations

Les besoins en sommeil changent tout au long de la vie d'un individu ; les recommandations sont basées en fonction de l'âge. La National Sleep Foundation (Fondation Nationale du Sommeil) recommande jusqu'à 17 heures pour les nouveau-nés, et au moins 6 à 8h pour les adultes. Un temps de sommeil accru est préconisé pour les personnes ayant un mode de vie particulièrement actif. Il existe toute une liste de recommandations d'hygiène du sommeil qui peuvent vous aider à tirer le maximum de votre temps de sommeil. Les dernières recommandations suggèrent de ne pas faire de sieste pendant la journée pour maintenir un cycle normal, d'éviter les stimulants en fin de journée, et d'établir une routine du sommeil régulière. Un des faits les plus importants à garder en tête est celui sur lequel la quasi totalité des experts s'accordent : essayer de "rattraper" du sommeil est une croyance erronée. Même si vous vous sentez initialement plus reposé, le manque de sommeil alterné avec de longues grasses matinées affecte fatalement votre rythme circadien, et peut rendre encore plus difficile la mise en place d'un cycle constant. Tout comme la nourriture saine et l'activité physique, l'efficacité du sommeil est extrêmement dépendante de la régularité.

## Le manque de sommeil

Une insuffisance en sommeil peut avoir un important effet métabolique et endocrinien, qui pourrait réduire ou même complètement inhiber la réussite de vos efforts pour garder la ligne. Le cortisol, "hormone du stress" sécrétée pendant les périodes où le mécanisme de réponse de "lutte ou fuite" est initié, se révèle être l'un des facteurs les plus importants dans la perte de graisse et le gain de tissu musculaire maigre. Récemment, une étude a montré que les participants sous régime et programme sportif spécifiquement conçus étaient incapables de perdre du poids lorsqu'ils n'atteignaient pas les recommandation en sommeil\*. Le taux de cortisol influence la composition du corps en inhibant le processus des acides aminés, bloquant la libération d'hormones de croissance, altérant la régulation des taux de sucres dans le sang, et par conséquent, s'en tenir à un régime devient encore plus difficile.\* Une étude effectuée en 2010 a observé que les personnes ayant des carences en sommeil présentaient un taux de cortisol plus important tout au long de la journée, et avaient effectivement moins de résultats dans leur tentative à perdre du poids\*. Si vous remarquez un anomalie inexplicable sur le cadran de votre balance, il serait peut-être temps de réévaluer vos cycles de sommeil.

Des études récentes suggèrent que le manque de sommeil pourrait même saboter vos efforts pour suivre un régime. Dormir moins de six heures augmente la sensation de faim, les envies de sucré, et aboutirait probablement à une prise de poids\*. Les personnes en manque de sommeil présentent souvent de nombreux dérèglements endocriniens directement associés à l'appétit et la régulation du poids. Un déficit de sommeil peut augmenter la sécrétion de ghréline, "l'hormone

de la faim", qui régule la satiété et participe au circuit de récompense à la vue de nourriture alléchante. Le manque de sommeil semblerait augmenter la consommation calorique à travers deux mécanismes distincts : augmenter la sensibilité à la récompense du cerveau suite à l'ingestion d'aliments riches en énergie, et encourager à manger plus en réponse à l'énergie dépensée lors de l'état d'éveil. Si vous rencontrez des difficultés à vous en tenir à vos objectifs diététiques, le coupable pourrait se trouver dans vos habitudes nocturnes.

La quantité et la qualité du sommeil pourraient également avoir une répercussion sur vos performances sportives. Une étude a récemment démontré qu'à court terme, le manque de sommeil aboutissait à un affaiblissement significatif de la force, de la puissance, et des performances cardiovasculaires\*. Après seulement une nuit en dessous des recommandations en sommeil, les participants de l'étude ont montré des caractéristiques similaires aux symptômes du surentraînement, et les effets avaient tendance à s'amplifier au fil du temps. Une autre étude a trouvé que les troubles du sommeil altéraient la fonction cognitive et le temps de réaction, ce qui peut notamment augmenter le risque d'accidents sportifs\*. Par ailleurs, il a été démontré qu'un déficit de sommeil ne permettait pas une récupération efficace, ce qui veut dire que l'on devrait faire moins d'exercice, et dépenser plus d'énergie sur des techniques de récupération proactive pour continuer à progresser et éviter les douleurs\*. Si vous n'avez pas tellement envie de faire de l'exercice aujourd'hui ou remarquez que votre performance bat de l'aile, la première chose à faire n'est pas de prendre un stimulant, mais plutôt de vous glisser dans votre lit.

La progression vers vos objectifs physiques demande beaucoup de dévouement, de travailler dur et encore plus de se reposer. Un des bienfaits les plus recherchés auprès des huiles essentielles est leur propriété calmante et relaxante. L'inclusion des huiles essentielles dans votre routine nocturne pourrait être le coup de pouce qu'il vous faut. Afin de créer l'environnement paisible dont votre corps a besoin pour se reposer, déposez quelques gouttes de Lavender (Lavande) sur vos draps et diffusez votre mélange d'ancrage et calmant préféré pendant que vous vous préparez à aller vous coucher.

## Les huiles et mélanges recommandés

- Lavende • Vétiver • Peace® de dōTERRA
- Serenity® mélange calmant de dōTERRA



## Références

1. Journal of Endocrinology. 2015; 27(1): 44-56
2. Essential Pharmacology. 2005; 6(6):341-347
3. Endocrine Development. 2010; 17: 11-21
4. Annals of Internal Medicine. 2010; 153(7): 435-441
5. Psychoneuroendocrinology. 2013; 38(9): 1668-1674
6. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013; 27(9): 2473-2480
7. Asian Journal of Sports Medicine. 2012; 3(1): 15-20
8. Aviation, Space, and Environmental Medicine.

 Cō-Impact Sourcing® de dōTERRA  
(Approvisionnement équitable)

 Projet de la fondation dōTERRA Healing Hands

 Projet partenaire de Conseillers Produits Indépendants

# dōTERRA Healing Hands™ Une empreinte globale

dōTERRA croit au don en retour -- un retour qui revient à leur propre communauté --, aussi bien qu'aux communautés de ceux qui aident à la production de certaines des meilleures huiles du monde.

La fondation Healing Hands de dōTERRA travaille avec des entreprises partenaires, au bénéfice des communautés des régions de Co-Impact Sourcing. Healing Hands procure également un soutien aux Consultants Produits Indépendants dans leurs luttes humanitaires, en organisant des campagnes d'appel à la contribution.

## Salon de thé social —Bulgarie

En partenariat avec Esseterre Bulgaria pour soutenir le Salon de thé social, une entreprise bulgare sociale dédiée à aider les enfants en Bulgarie en âge de quitter le système de l'orphelinat. A travers une éducation professionnelle et personnelle de développement de compétences professionnelles et sociales, ou encore en ayant accès à des stages, des mises en relations, et des opportunités d'emploi.



## Secours du tremblement de terre—Népal

Un soutien a été fourni auprès du Népal après les tremblements de terre avec une assistance immédiate (nourriture, couvertures, bâches, et kits d'hygiène), mais aussi un rassemblement de fonds pour du matériel, des logements temporaires, des tentes faisant office d'écoles et de classes, des maisons anti-sismiques, des distilleries, un collège avec 10 classes, un lycée avec 8 classes, des latrines, et un centre communautaire.



## Projet Encens somalien —Somalie

Mise en place d'un fond pour la construction d'une école mixte de 7 à 12 ans à Uurwayne au Somaliland, des cours sont également enseignés aux adolescents le soir. Environ 120 jeunes de 16 villages y ont accès. Une autre école de quatre classes est en construction pour aider 100 autres écoliers appartenant à quatre tribus locales, pour avoir un accès privilégié à l'éducation institutionnelle.



## De l'eau pour la vie —Haïti

Des puits ont été creusés et des pompes solaires ont été installées pour que la communauté ait un accès à l'eau potable. Un nouvel entrepôt pour le vétiver et un bureau ont été construits pour que les membres de la coopérative aient un point de rassemblement, et un lieu pour stocker le matériel et les racines de vétiver récoltées. Le projet a aussi fait un don d'ameublement et fournitures scolaires, achetés localement, pour l'école de la communauté.



## Days for Girls (Des jours pour les filles)

Etant relié à l'organisation à but non-lucratif Days for Girls, un soutien financier a été apporté pour faciliter l'accès aux produits d'hygiène féminine aux femmes et jeunes filles du monde entier, et pour leur donner une éducation sur les bonnes pratiques hygiéniques.

## Sika'abe—Guatemala

Le projet a financé la construction du centre de formation Sika'abe, dans la région de Polochic au Guatemala, où les femmes et hommes des villages voisins peuvent obtenir des certifications professionnelles diverses et variées, de la construction et agriculture à l'hôtellerie. De plus, le projet leur a apporté une nouvelle installation de séchage pour la cardamome.

## Natural Doctors International—Nicaragua

La campagne d'appel à la contribution et au don de la fondation Healing Hands de dōTERRA a été utilisée par NDI dans la région retirée d'Omotepe au Nicaragua, où la plupart des habitants ont un accès très restreint à la santé. NDI a établi une clinique intégrative sur l'île pour aider les gens à accéder à des soins de santé, à la médecine, et aux médicaments.

## Projet de moulin—Malawi

Une campagne d'appel à la contribution a financé la construction d'un moulin à maïs dans le camp de réfugiés de Dzaleka au Malawi. En plus de bénéficier d'un moulin fonctionnel dans leur camp — leur permettant de ne pas avoir à faire la queue pendant deux jours d'affilée — le faible coût pour utiliser le moulin à maïs est reversé à un programme d'éducation des orphelins du camp et à la réhabilitation des victimes de violences sexuelles.



HUILES ESSENTIELLES SIMPLES

La gamme d'huiles essentielles simples de dōTERRA® représente les meilleurs extraits aromatiques au monde à l'heure actuelle. Chaque huile essentielle fournit l'essence vivante de sa plante source, délicatement distillée des plantes qui sont cultivées et soigneusement récoltées aux quatre coins du monde. La pureté et la teneur de chaque huile essentielle sont soumises à des normes strictes. Réunies dans une magnifique palette d'énergies végétales, nos huiles essentielles peuvent être utilisées seules ou mélangées pour obtenir des bienfaits personnalisés.

<p><b>THUYA</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Thuja plicata</i> A T N 49360001   5 ml</p>	<p><b>BASIL</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30010001   15 ml</p>	<p><b>BERGAMOTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30790805   15 ml</p>	<p><b>POIVRE NOIR</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Piper nigrum</i> A T I S 41040805   5 ml</p>	<p><b>CARDAMOME</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49350805   5 ml</p>	<p><b>SPIKENARD</b> NOUVELLE! HUILE ESSENTIELLE <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 49510001   5 ml</p>	<p><b>THYM</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Thymus vulgaris</i> A T I D 30220805   15 ml</p>	<p><b>VÉTIVER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Vetiveria zizanioides</i> A T I N 30430805   15 ml</p>	<p><b>SAPIN BLANC</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Abies alba</i> A T N 30250001   15 ml</p>	<p><b>ORANGE SAUVAGE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30170805   15 ml</p>
<p><b>CANNELLE DE CHINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30020001   15 ml</p>	<p><b>BOIS DE CÈDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001   15 ml</p>	<p><b>CILANTRO</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41850001   15 ml</p>	<p><b>ÉCORCE DE CANNELLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30030001   5 ml</p>	<p><b>SAUGE SCLARÉE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Salvia sclarea</i> A T I N 30420805   15 ml</p>	<p><b>GAULTHÉRIE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31620001   15 ml</p>	<p><b>YLANG YLANG</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cananga odorata</i> A T I N 30240001   15 ml</p>	<p><b>MÉTHODES D'APPLICATION</b> A Pour une utilisation aromatique T Pour une utilisation topique I Pour une utilisation par voie interne</p> <p><b>SENSIBILITÉ DE LA PEAU</b> N Pour une utilisation topique sans aucune dilution (PURE) S Diluer pour les peaux jeunes ou sensibles (SENSIBLE) D Diluer préalablement à une utilisation topique (DILUÉE)</p>		
<p><b>CLOU DE GIROFLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30040805   15 ml</p>	<p><b>CORIANDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30780805   15 ml</p>	<p><b>CYPRÈS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001   15 ml</p>	<p><b>PIN DOUGLAS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31590001   5 ml</p>	<p><b>EUCALYPTUS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001   15 ml</p>	<p><b>NOS MÉLANGES EXCLUSIFS D'HUILES ESSENTIELLES</b> Les mélanges d'huiles essentielles dōTERRA® sont des formules que nous avons spécialement élaborées pour des applications de bien-être ciblées. Ils sont le fruit de plusieurs années d'expérience dans les huiles essentielles et d'une reconnaissance grandissante de la communauté de recherche et scientifique. Grâce à une parfaite maîtrise des énergies vivantes et inhérentes des plantes, chaque formule est synergiquement équilibrée afin de libérer toute la puissance et les bienfaits de chaque produit et ne contient que des huiles essentielles CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade®).</p>				
<p><b>FENOUIL, DOUX</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41290001   15 ml</p>	<p><b>ENCENS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Boswellia carterii, frereana, and sacra</i> A T I N 30070805   15 ml</p>	<p><b>GÉRANIUM</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30090805   15 ml</p>	<p><b>GINGEMBRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinale</i> A T I S 30080001   15 ml</p>	<p><b>PAMPLEMOUSSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30100805   15 ml</p>	<p><b>AROMATOUCH®</b> MÉLANGE POUR MASSAGE T N 31200001   15 ml</p>	<p><b>dōTERRA BALANCE®</b> MÉLANGE RESSOURÇANT A T N 31010001   15 ml</p>	<p><b>dōTERRA BREATHE®</b> MÉLANGE RESPIRATOIRE A T S 60200190   15 ml</p>	<p><b>CITRUS BLISS®</b> MÉLANGE VIVIFIANT A T N 31020001   15 ml</p>	<p><b>CLARYCALM®</b> MÉLANGE MENSUEL POUR FEMMES A T N 49480001   10 ml</p>
<p><b>HÉLICHRYSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> A T I N 30410001   5 ml</p>	<p><b>BAIE DE GÉNÉVRIER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus communis</i> A T I N 49290805   5 ml</p>	<p><b>LAVANDE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Lavendula angustifolia</i> A T I N 30110805   15 ml</p>	<p><b>CITRON</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus limon</i> A T I N 30120805   15 ml</p>	<p><b>CITRONNELLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30130001   15 ml</p>	<p><b>DEEP BLUE®</b> MÉLANGE APAISANT T S 60200143   5 ml</p>	<p><b>DEEP BLUE®</b> MÉLANGE APAISANT T S 60200144   10 ml</p>	<p><b>ZENGEST®</b> MÉLANGE DIGESTIF A T I N 31030805   15 ml</p>	<p><b>ELEVATION</b> MÉLANGE REVITALISANT A T N 31040001   15 ml</p>	<p><b>HD CLEAR®</b> MÉLANGE TOPIQUE T N 49400001   10 ml</p>
<p><b>CITRON VERT</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30870805   15 ml</p>	<p><b>MARJOLAINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum majorana</i> A T I N 30140001   15 ml</p>	<p><b>ARBRE À THÉ</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150805   15 ml</p>	<p><b>MÉLISSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30850805   5 ml</p>	<p><b>MYRRHE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Commiphora myrrha</i> A T I N 30160001   15 ml</p>	<p><b>IMMORTELLE</b> MÉLANGE ANTI-ÂGE T N 37140001   10 ml</p>	<p><b>INTUNE®</b> MÉLANGE POUR LA CONCENTRATION A T N 41840001   15 ml</p>	<p><b>dōTERRA ON GUARD®</b> MÉLANGE PROTECTEUR A T I S 3110805   15 ml</p>	<p><b>BILLES DE dōTERRA ON GUARD®</b> 31580001   125 granules</p>	<p><b>PASTTENSE®</b> MÉLANGE ANTI TENSION A T N 31350001   10 ml</p>
<p><b>ORIGAN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180805   15 ml</p>	<p><b>PATCHOULI</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pogostemon cablin</i> A T I N 30890805   15 ml</p>	<p><b>MENTHE POIVRÉE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190805   15 ml</p>	<p><b>BILLES DE MENTHE POIVRÉE</b> 31570001   125 granules</p>	<p><b>PETITGRAIN</b> NOUVELLE! HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus Aurantium</i> A T I N 49520001   15 ml</p>	<p><b>PURIFY</b> MÉLANGE PURIFIANT A T N 31060001   15 ml</p>	<p><b>dōTERRA SERENITY®</b> FORMULE RELAXANTE A T N 49530001   15 ml</p>	<p><b>SMART &amp; SASSY®</b> MÉLANGE MÉTABOLIQUE A T I S 31370805   15 ml</p>	<p><b>TERRASHIELD®</b> MÉLANGE RÉPULSIF A T N 31700001   15 ml</p>	<p><b>TERRASHIELD®</b> SPRAY 31600001   30 ml</p>
<p><b>CAMOMILLE ROMAINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Anthemis nobilis</i> A T I N 30800001   5 ml</p>	<p><b>ROMARIN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30200805   15 ml</p>	<p><b>BOIS DE SANTAL</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Santalum album</i> A T I N 30210001   5 ml</p>	<p><b>BOIS DE SANTAL HAWAÏEN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Santalum paniculatum</i> A T I N 41860001   5 ml</p>	<p><b>MENTHE VERTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha spicata</i> A T I S 31610805   15 ml</p>	<p><b>WHISPER®</b> MÉLANGE POUR FEMMES A T N 31080001   5 ml</p>	<p><b>ZENDOCRINE®</b> MÉLANGE DÉTOXIFIANT A T I S 31460805   15 ml</p>			

# KITS D'HUILES ESSENTIELLES



## KIT dōTERRA TOUCH\*

Regroupant neuf de nos huiles essentielles les plus utilisées dans une base d'huile de coco fractionnée, notre gamme dōTERRA Touch se présente sous la forme d'applicateurs à bille de 9 ml pour faciliter leur utilisation. Idéale pour les enfants et les adultes et prête à l'emploi afin que vous puissiez directement ressentir les bienfaits des huiles essentielles. Découvrez les avantages et bienfaits des huiles essentielles de la gamme dōTERRA Touch.

- dōTERRA Breathe®
- Deep Blue®
- DigestZen®
- Encens
- Lavande
- Arbre à thé
- dōTERRA On Guard®
- Origan
- Menthe Poivrée

60200333 | Neuf applicateurs à bille de 10 ml



## KIT dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™

La méthode d'aromathérapie émotionnelle dōTERRA contient six mélanges d'huiles essentielles uniques dont la formule a été soigneusement mise au point afin de fournir des bienfaits ciblés sur la santé émotionnelle. Chaque mélange délicat contient des huiles essentielles thérapeutiques pures pour diffusion aromatique ou application topique afin de retrouver votre équilibre émotionnel. Quelques gouttes de ces mélanges naturellement complexes et parfumés peuvent provoquer de profondes réponses émotionnelles pour vous aider à vous libérer de vos soucis, vous donner du courage, vous reconforter et vous remotiver.

- Motivate
- Passion
- Console
- Cheer
- Forgive
- Peace

21140001 | Six flacons de 5 ml

**dōTERRA BREATHE®**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200192 | Applicateur à bille de 10 ml

**DEEP BLUE®**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200145 | Applicateur à bille de 10 ml

**DIGESTZEN®**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200223 | Applicateur à bille de 10 ml

**ENCENS**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
6020224 | Applicateur à bille de 10 ml

**LAVANDE**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200225 | Applicateur à bille de 10 ml

**ARBRE À THÉ**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200226 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA ON GUARD®**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200142 | Applicateur à bille de 10 ml

**ORIGAN**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200227 | Applicateur à bille de 10 ml

**MENTHE POIVRÉE**  
MÉLANGE DE LA GAMME TOUCH  
T N S  
60200228 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA MOTIVATE®**  
MÉLANGE MOTIVANT  
A T S  
31740001 | 5 ml

**dōTERRA PASSION®**  
MÉLANGE INSPIRANT  
A T S  
31760001 | 5 ml

**dōTERRA FORGIVE®**  
MÉLANGE DU RENOUEAU  
A T S  
31750001 | 5 ml

**dōTERRA CHEER®**  
MÉLANGE EXALTANT  
A T S  
31720001 | 5 ml

**dōTERRA CONSOLE®**  
MÉLANGE RÉCONFORTANT  
A T N  
31730001 | 5 ml

**dōTERRA PEACE®**  
MÉLANGE RASSURANT  
A T N  
31710001 | 5 ml

## dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ TOUCH

La ligne de produits dōTERRA Emotional Aromatherapy Touch comporte six mélanges d'huiles uniques combinés à de l'huile de noix de coco fractionnée, disponibles dans des flacons roll-on de 10 ml pour une application cutanée pratique et douce. Ces mélanges brevetés procurent des bienfaits pour la santé émotionnelle de la famille entière et peuvent être appliqués tous les jours sur une partie spécifique du corps de manière à équilibrer et améliorer vos changements d'humeurs.

21850001 | Six applicateurs à bille de 10 ml



**dōTERRA MOTIVATE® TOUCH**  
MÉLANGE MOTIVANT  
A T S  
60200150 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA PASSION® TOUCH**  
MÉLANGE INSPIRANT  
A T S  
60200150 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA FORGIVE® TOUCH**  
MÉLANGE DU RENOUEAU  
A T S  
60200148 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA CHEER® TOUCH**  
MÉLANGE EXALTANT  
A T S  
60200146 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA CONSOLE® TOUCH**  
MÉLANGE RÉCONFORTANT  
A T N  
60200147 | Applicateur à bille de 10 ml

**dōTERRA PEACE® TOUCH**  
MÉLANGE RASSURANT  
A T N  
60200151 | Applicateur à bille de 10 ml



## KIT INTRODUCTION AUX HUILES ESSENTIELLES Meilleure vente

Idéal pour les novices, le kit « Introduction aux huiles essentielles » contient tout le nécessaire pour vous initier aux bienfaits des huiles essentielles dōTERRA® sur votre santé. Contenu du kit :

- Trois flacons de 5 ml  
Lavande Citron Menthe Poivrée

- Liste des suggestions d'utilisation de chaque huile

60200330 | Trois flacons de 5 ml



## KIT AROMATOUCH® TECHNIQUE

Le kit contient huit flacons de 5 ml chacun contenant des huiles essentielles CPTG utilisées dans l'AromaTouch Technique, ainsi que le guide et le coffret de présentation AromaTouch pour faire vos premiers pas. Ce kit contient également une bouteille d'huile de coco fractionnée dōTERRA® (115 ml).

- dōTERRA Balance®
- Lavande
- Arbre à thé
- dōTERRA On Guard®
- AromaTouch
- Deep Blue®
- Orange Sauvage
- Menthe poivrée

60200332 | Huit flacons de 5 ml



## KIT FAMILY ESSENTIALS Meilleure vente

Ce coffret de 10 huiles essentielles et mélanges d'huiles essentielles contient tout le nécessaire pour le bien-être quotidien de votre famille en utilisant des méthodes simples et inoffensives. Le kit Family Essentials contient :

- Dix flacons de 5 ml d'huiles essentielles et de mélanges  
Lavande Citron Menthe Poivrée Arbre à thé Origan
- Encens  
Deep Blue®  
dōTERRA Breathe®  
DigestZen®  
dōTERRA On Guard®

- Listes des suggestions d'utilisation de chaque huile

21400001 | Dix flacons de 5 ml

\*Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir toute maladie.

# UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

## UTILISATION PAR VOIE INTERNE



### GÉLULES VÉGÉTALES

Personnalisez vos compléments alimentaires à base d'huiles essentielles avec des gélules végétales à avaler en un clin d'œil.

- Ne contiennent aucun conservateur, gélatine, blé, sucre, amidon, lactose et produits d'origine animale
- Fabriquées à partir d'ingrédients végétaux inertes qui n'interfèrent pas avec la digestion

34100001 | 160 Gélules HPMC

## UTILISATION TOPIQUE



### HUILE DE COCO FRACTIONNÉE



Mélangez de l'huile de coco fractionnée dōTERRA® avec vos huiles essentielles dōTERRA préférées pour créer votre propre mélange prêt à l'emploi.

- Sert d'émollient appliqué en couche légère pour apaiser votre peau sans obstruer les pores
- Peut être mélangée à des huiles essentielles pour des traitements topiques

31640001 | 115 ml



### LOTION MAINS & CORPS dōTERRA® SPA

Faites plaisir à votre peau avec la lotion mains & corps dōTERRA SPA, une formule légère et non grasse contenant des huiles de graines de jojoba et de macadamia, du beurre de graines de murumuru et cupuassu, ainsi que des extraits de plantes nourrissants.

- Se mélange facilement avec votre huile essentielle préférée pour une expérience aromatique personnalisée
- Les huiles de graines de tournesol et de macadamia sont connues pour leurs propriétés hydratantes exceptionnelles et leur capacité à retenir l'hydratation de la peau

37510001 | 200 ml

## UTILISATION AROMATIQUE



### DIFFUSEUR PETAL

Petit et facile à utiliser, le diffuseur dōTERRA Petal offre de nombreux bienfaits pour la santé de votre famille et pour votre maison. Grâce à son brouillard relaxant et sa douce lumière blanche ambiante, il peut être utilisé pour une diffusion nocturne et peut couvrir jusqu'à 30 m² de superficie.

- Minuteries de 1, 2 et 4 heures du diffuseur
- Éclairage LED, en option

33150005 | Prise UE



### DIFFUSEUR dōTERRA CLOUD®

dōTERRA Cloud est un diffuseur sans eau qui libère rapidement les huiles essentielles dōTERRA CPTG® dans l'air pour une expérience aromatique intense. Qui diffuse un brouillard épais en émettant un minimum de bruit.

- Durées d'utilisation : 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Minuterie : 1 à 10 min
- Temps de pause : 1 à 10 min
- Couverture : 55 m²

33300005 | Prise UE



### DIFFUSEUR ZENBOW

Le diffuseur Zenbow dispose d'une lumière d'ambiance, avec un dégradé des couleurs de l'arc-en-ciel, tout en libérant un brouillard frais, parfumé et relaxant pendant.

- Couleurs changeantes
- Durée de fonctionnement : 4 heures max
- Possibilité de définir une couleur pendant la diffusion ou d'éteindre la lumière

33110005 | Prise UE



### DIFFUSEUR LOTUS

Moderne et élégant, le diffuseur Lotus libère rapidement les bienfaits aromatiques des huiles essentielles dōTERRA dans l'air.

- Il se compose de trois minuteries (1, 2 et 3 heures), ainsi que d'une veilleuse disponible en option
- Couverture pouvant aller jusqu'à 30 m² de superficie
- Son design décoratif lui permet de s'intégrer
- À votre maison ou à votre bureau

33160005 | Prise UE



Le bénéfice de la vente de chaque Hope Touch ou crème réparatrice à la rose est reversé à la foundation Healing Hands de dōTERRA.



### dōTERRA® SPA LOTION POUR LES MAINS A LA ROSE NOUVELLE FORMULE!

La lotion pour les mains dōTERRA SPA à la Rose est une lotion légère et séduisante contenant de l'huile essentielle de rose CPTG® et donne une peau belle et douce. Connue pour ses propriétés bénéfiques pour la peau, l'huile essentielle de rose enrichie cette lotion avec l'arôme authentique et exaltant des pétales de rose.

- Les huiles de tournesol et de graines de macadamia sont connues pour leur propriétés hydratantes exceptionnelles et leur capacité à maintenir l'hydratation de la peau
- La formule non grasse pénètre rapidement, laissant une peau saine, douce et lisse

37520001 | 100 ml



### dōTERRA® HOPE TOUCH NOUVEAU!

dōTERRA Hope Touch est un mélange d'huiles essentielles composé du parfum frais de la bergamote, de l'ylang ylang et de l'encens, ainsi que du doux parfum de la gousse de vanille. A chaque achat d'un flacon de dōTERRA Hope Touch, la totalité du montant est remise à la fondation Healing Hands de dōTERRA qui soutient l'organisation OUR Rescue.

- Appliquer sur les poignets, le cou et les points de pulsation pour un parfum personnalisé
- Mettez-le dans votre sac à main et utilisez le pendant la journée pour élever l'humeur

60200879 | Applicateur à bille de 10 ml

# dōTERRA ON GUARD® PRODUCTS

## MOUSSE LAVANTE POUR LES MAINS

### dōTERRA ON GUARD®

Utilisez le puissant mélange d'huiles essentielles dōTERRA On Guard pour des mains propres et protégées.

- Conditionné dans une bouteille de 473 ml pour remplir des flacons doseurs de 237 ml
- Formulé avec le mélange protecteur exclusif dōTERRA On Guard
- Non toxique et respectueux de l'environnement

### MOUSSE LAVANTE POUR LES MAINS dōTERRA ON GUARD® AVEC 2 FLACONS DOSEURS

38070005 | Bouteille de savon pour les mains de 473 ml, 2 flacons doseurs

## RECHARGE SIMPLE

38010001 | Bouteille de savon pour les mains de 473 ml

## PACK DE 2 RECHARGES

38020005 | Bouteille de savon pour les mains de 473 ml

## dōTERRA ON GUARD® Meilleure vente MÉLANGE PROTECTEUR



dōTERRA On Guard offre une solution efficace, naturelle et parfumée aux alternatives synthétiques pour renforcer votre système immunitaire.\*

31100805 | 15 ml

## DENTIFRICE BLANCHISSANT NATUREL dōTERRA ON GUARD®

Lavez-vous les dents en douceur grâce aux bienfaits du mélange d'huiles essentielles thérapeutiques dōTERRA On Guard.

- Formulation sans fluorure
- Goût cannelle-menthe unique mélangé à du xylitol pour une haleine et une brosse à dents propres et fraîches
- Contient les bienfaits protecteurs du mélange d'huiles essentielles dōTERRA On Guard

38910001 | 113 g

## PASTILLES POUR LA GORGE dōTERRA ON GUARD®

Passez un hiver paisible et renforcez votre système immunitaire grâce aux pastilles pour la gorge dōTERRA.

- Calment et apaisent les gorges sèches et irritées
- Contiennent les propriétés exclusives du mélange protecteur dōTERRA On Guard
- Formulées avec du jus de sucre de canne organique 100 % naturel et du sirop de riz brun

34050001 | 30 Pastilles

## LESSIVE LIQUIDE

### dōTERRA ON GUARD®

La lessive liquide dōTERRA On Guard naturelle et hautement concentrée (concentration 6X plus élevée), utilise les bienfaits du mélange protecteur dōTERRA On Guard et des enzymes biologiques pour un linge éclatant de propreté.

- Élimine tous les microbes et bactéries pour un linge propre et frais, mais aussi pour le bien-être de votre famille
- Contient 10 ml de mélange protecteur dōTERRA On Guard pour un effet nettoyant supplémentaire
- 64 machines dans chaque bouteille ; 1 cuillère à soupe = 1 machine (avec un lave-linge haute performance)
- Idéal pour le prétraitement des taches

39020001 | 947 ml

## BILLES dōTERRA ON GUARD®

Les billes dōTERRA On Guard permettent d'obtenir en un clin d'œil les bienfaits stimulants du mélange\* protecteur dōTERRA On Guard sur votre système immunitaire.

- Renforce les fonctions immunitaires\*
- Utilisation pratique du mélange protecteur dōTERRA On Guard

31580001 | 125 Granules

## NETTOYANT CONCENTRÉ dōTERRA ON GUARD®

Nettoyant naturel idéal, l'action du concentré dōTERRA On Guard est renforcée grâce au mélange protecteur dōTERRA On Guard.

- Sa formule biodégradable et non toxique est sans danger pour toute la famille
- Contient un mélange de dérivés de plantes associés à l'efficacité du mélange protecteur dōTERRA On Guard

38140001 | 947 ml



## CAPSULES SOUPLES dōTERRA ON GUARD®+

Les capsules souples dōTERRA On Guard + associent le mélange exclusif de l'huile essentielle dōTERRA On Guard aux huiles essentielles de Menthe poivrée, d'Origan et de Mélisse pour renforcer votre système immunitaire.\* dōTERRA On Guard + vous aide à renforcer et à entretenir efficacement vos fonctions immunitaires en cas de pic épidémique ou vous protège de toute menace susceptible d'affaiblir votre système immunitaire.

- Aide à renforcer et à entretenir le système immunitaire\*
- Protège l'organisme des agressions saisonnières
- Renforce les fonctions circulatoires et respiratoires\*

35420001 | 60 Gélules végétales



## ÉCHANTILLONS DU DENTIFRICE BLANCHISSANT NATUREL dōTERRA ON GUARD®

Les formidables bienfaits du dentifrice blanchissant naturel dōTERRA On Guard doivent être partagés, c'est pourquoi nous avons imaginé ce nouvel emballage pratique pour que vous puissiez le distribuer à 10 de vos proches.

- Boîte de 10 échantillons emballés sous enveloppe
- Formule identique à celle du tube de dentifrice grand format
- Facile à partager et pratique à emporter partout avec vous

39000001 | 10 Échantillons de 2 g chacun

## PRODUITS DEEP BLUE®

### DEEP BLUE® Meilleure vente MELANGE APAISANT



Le Deep Blue est un mélange synergétique d'huiles essentielles CPTG, qui apporte une sensation de chaud-froid, lorsqu'on l'applique sur la peau.

- Contient des huiles essentielles de Wintergreen (Gaulthérie), camphre, Peppermint (Menthe poivrée), tanaïsie bleue, camomille allemande, Helichrysm (Hélichryse), et osmanthus
- A appliquer lors d'un massage apaisant, soulageant

60200143	5 ml
60200144	Applicateur à bille de 10 ml

### ÉCHANTILLONS DEEP BLUE® RUB

Deep Blue Rub disponibles dans une boîte de 10 sachets que vous pourrez emporter partout avec vous. Partagez ses bienfaits apaisants lors d'événements sportifs, en salle de sport ou lors de vos déplacements.

- Dix sachets de 2 ml
- Formulés avec le mélange apaisant Deep Blue
- Faciles à partager, vous pouvez les emporter partout avec vous

38950001	Dix échantillons de 2 ml
----------	--------------------------

### DEEP BLUE® RUB CRÈME APAISANTE

Infusée avec le mélange apaisant Deep Blue, Deep Blue Rub offre des bienfaits apaisants et rafraîchissants.

- Formulée avec le mélange exclusif d'huiles essentielles Deep Blue et d'autres ingrédients puissants
- Idéale pour vos activités sportives, la crème Deep Blue Rub est le fruit d'un mélange à une base d'émollients hydratants qui laissent votre peau douce et satinée
- Cible les zones traitées pour des bienfaits rafraîchissants et apaisants

38900001	120 ml
----------	--------

### DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™ NOUVEAU

Deep Blue est désormais disponible en complément nutritionnel contenant de puissants polyphénols, cliniquement testés, pour calmer les sensations de douleur et de gêne.\*

- En instance de brevet, ses extraits de boswellia à action rapide aident à renforcer la fonction et le confort articulaire\*
- Contient des extraits exclusifs et normalisés de
- Gingembre, de Curcumine, de Resvératrol et d'autres polyphénols permettant de soulager les sensations de douleurs et de gêne\*

34360001	60 Gélules végétales
----------	----------------------



## PRODUITS dōTERRA BREATHE®



### dōTERRA BREATHE® MELANGE RESPIRATOIRE



Le Breathe de dōTERRA est un mélange d'huiles essentielles étonnant, qui apporte une fragrance rafraîchissante et revigorante. Il a été amélioré avec les puissants bienfaits respiratoires de la cardamome.

- Contient de la feuille de laurier, de la menthe poivrée, de l'eucalyptus, du melaleuca, du citron, du ravensara et de la cardamome
- Apporte une fragrance rafraîchissante et revigorante

60200190	15 ml
----------	-------



### PASTILLES RESPIRATOIRES dōTERRA BREATHE®

Ces pastilles sucrées, que vous pouvez emporter partout avec vous, renferment tous les bienfaits respiratoires des huiles essentielles CPTG® du mélange dōTERRA Breathe.

- Notre mélange exclusif contient du Citron, de la Menthe poivrée, de l'Eucalyptus, du Thym, de la Mélisse et de la Cardamome
- Dégage les voies aériennes et respiratoires
- Renforce les fonctions respiratoires

35460001	30 Pastilles
----------	--------------



### STICK INHALATEUR dōTERRA BREATHE®

Rapide et simple à utiliser, découvrez le stick inhalateur dōTERRA Breathe. Ce mode d'application unique du mélange exclusif d'huiles essentielles dōTERRA Breathe peut être utilisé où que vous soyez et à tout moment.

- Dégage les voies aériennes et respiratoires
- Calme et apaise

34290001	12,5 g
----------	--------

## PRODUITS dōTERRA SERENITY®



### GELULES dōTERRA SERENITY™ FORMULE RELAXANTE NOUVEAU!

dōTERRA Serenity Formule relaxante est un mélange unique d'huiles essentielles de lavande et d'extraits naturels de plantes dans une capsule végétale qui vous aide à avoir la nuit réparatrice dont vous avez besoin sans vous faire sentir fatigué et groggy le lendemain.\*

- Soulage les insomnies occasionnelles\*
- Favorise la relaxation et le sommeil réparateur\*
- Contribue à l'amélioration de la qualité du sommeil et de l'endormissement\*
- Favorise un sommeil de qualité\*

34390001	60 Gélules végétales
----------	----------------------



### dōTERRA SERENITY® FORMULE RELAXANTE NOUVELLE FORMULE!



dōTERRA Serenity contient des huiles essentielles connues pour leur capacité à favoriser un sommeil réparateur quand elles sont utilisées de manière aromatique.

- Contient de la lavande, du bois de cèdre, du ho wood, de l'ylang ylang, de la marjolaine, de la camomille romaine, du vétiver, des extraits de vanille, du bois de santal hawaïen
- Donne une impression de relaxation et procure un sommeil réparateur
- Réduit l'état de tension et calme les émotions

49530001	15 ml
----------	-------

## SOIN POUR CHEVEUX



### SHAMPOOING PROTECTEUR dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Découvrez la formule professionnelle du shampooing protecteur dōTERRA Salon Essentials composé d'huiles essentielles CPTG®, d'agents lavants doux et d'extraits de plantes.

- Contient des huiles essentielles d'Orange sauvage et de Citron vert, mais aussi des extraits de plantes, pour un lavage doux et rafraîchissant
- Élimine en douceur les impuretés des cheveux et du cuir chevelu
- Hydrate légèrement les cheveux pour leur redonner douceur et souplesse comme si vous sortiez de chez le coiffeur

36220001	250 ml
----------	--------

### APRÈS-SHAMPOOING ADOUCISSANT dōTERRA SALON ESSENTIALS®

La formule professionnelle de l'après-shampooing adoucissant dōTERRA Salon Essentials adoucit et protège vos cheveux.

- Contient des émoullients revitalisants, des extraits de plantes et des protéines naturelles
- Contient un mélange exclusif d'huiles essentielles CPTG pour des cheveux et un cuir chevelu éclatants de santé
- Adoucit les cheveux et fournit un effet antistatique grâce à un procédé nanotechnologique

36230001	250 ml
----------	--------

### SÉRUM POUR RACINES ET POINTES dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Le sérum pour racines et pointes assainit votre cuir chevelu et optimise la force et la brillance de vos cheveux.

- Infusé avec des huiles essentielles de Lavande, de Menthe poivrée, de Marjolaine, de Bois de cèdre, de Lavandin, de Romarin, de Niaouli et d'Eucalyptus
- Protège et hydrate en profondeur vos cheveux et votre cuir chevelu

49050001	30 ml
----------	-------

### SOIN COIFFANT RÉPARATEUR dōTERRA SALON ESSENTIALS®

Découvrez les bienfaits complets du soin coiffant réparateur dōTERRA Salon Essentials et retrouvez toute la souplesse, la santé et la brillance de vos cheveux.

- Redonne instantanément vitalité, douceur et éclat à vos cheveux
- Si vous n'arrivez pas à coiffer vos cheveux, utilisez le soin pour une tenue parfaite et un style raffiné
- Entretien l'éclat de vos cheveux même après avoir été exposés au soleil et séchés au sèche-cheveux

36270001	120 ml
----------	--------

### ECHANTILLONS DE SHAMPOOING/ APRÈS-SHAMPOOING, 10 DUOS

36390001	
----------	--



### 2 BOUTEILLES DE SHAMPOOING PROTECTEUR

36240005	
----------	--

### 2 BOUTEILLES D'APRÈS- SHAMPOOING ADOUCISSANT

36250005	
----------	--

### SHAMPOOING ET APRÈS- SHAMPOOING

36260005	
----------	--

## SOIN DE LA PEAU



### HD CLEAR® MÉLANGE TOPIQUE

T N

Utilisé comme traitement localisé ou application globale, le mélange topique HD Clear contient des huiles essentielles réputées pour leurs bienfaits cutanés et vous aide à retrouver un teint éclatant de santé.

- Contient un mélange exclusif d'huile de graines de cumin noir et d'huiles essentielles CPTG de Bois de Hô, de Mélaleuca, d'Eucalyptus, de Géranium et de Litsée
- Permet de retrouver une peau nette et douce en ciblant les imperfections
- Favorise un aspect épuré de la peau en ciblant les zones d'imperfection

49400001 | Applicateur à bille de 10 ml

### KIT HD CLEAR®

Le kit HD Clear contient une mousse nettoyante pour le visage, un mélange topique et une crème pour le visage afin de vous aider à retrouver un teint uniforme et éclatant de santé.

42700005 | Trois articles

### CRÈME POUR LE VISAGE HD CLEAR®

Retrouvez un teint lisse et éclatant de santé avec la crème pour le visage HD Clear. Cette crème contient des émoullients naturels qui renforcent l'hydratation de la peau et l'aident à retrouver un teint uniforme, mais aussi des huiles essentielles CPTG® associées à des extraits de plantes connus qui atténuent les imperfections de la peau.

- Contient un mélange exclusif d'huile de graines de cumin noir et d'huiles essentielles CPTG de Bois de Hô, de Mélaleuca, d'Eucalyptus, de Géranium et de Litsée
- Aide à retrouver un teint éclatant
- Calme les rougeurs et les irritations

49410001 | 50 ml

### MOUSSE NETTOYANTE POUR LE VISAGE HD CLEAR®

Découvrez la solution idéale à vos problèmes de peau, quel que soit votre âge, avec la mousse nettoyante pour le visage dōTERRA® HD Clear.

- Conçue pour nettoyer en profondeur tout en conservant l'hydratation naturelle de la peau
- Contient des huiles essentielles CPTG et des extraits de plantes pour une peau encore plus nette et douce

49420001 | 50 ml

### GAMME DE SOINS DE LA PEAU VERÂGE™

La gamme Verâge se compose d'un gel nettoyant, d'une lotion tonique, du sérum hydratant Immortelle et d'une crème hydratante pour aider votre peau à retrouver tout son éclat.

42690001 | Quatre articles

### LOTION TONIQUE VERÂGE™

La lotion tonique Verâge associe des huiles essentielles CPTG® à des extraits de plantes nourrissants pour une peau raffermie, tonifiée et douce en toutes circonstances. Cette lotion tonique et hydratante fortifiée et rafraîchit l'épiderme tout en vivifiant les sens pour un teint éclatant de santé.

- Les huiles essentielles CPTG d'Ylang Ylang, de Palmarosa, de Cyprès et de Coriandre tonifiant et rééquilibrent la peau
- Les extraits de plantes nourrissants fournissent des bienfaits hydratants et tonifiants ciblés pour aider la peau à retrouver son éclat
- S'applique par simple vaporisation

37390001 | 50 ml

### GEL NETTOYANT VERÂGE™

Pour une peau lisse et éclatante de santé, commencez par utiliser le gel nettoyant Verâge. Ce gel, 100 % naturel, purifie la peau pour un teint frais et rajeuni.

- Infusé avec les huiles essentielles CPTG® d'Orange sauvage, de Mélaleuca et de Basilic pour nettoyer et éliminer tout en douceur les impuretés
- Nettoie et tonifie la peau pendant que ses émoullients naturels la nourrissent et l'hydratent

37380001 | 60 ml

### SÉRUM HYDRATANT VERÂGE™ IMMORTELLE

Découvrez les effets anti-âge du sérum hydratant Verâge Immortelle. Cette formule puissante associe les bienfaits des huiles essentielles CPTG à des extraits de plantes pour une peau plus douce et rajeunie.

- Ce sérum utilise les huiles essentielles CPTG composant le mélange Immortelle réputé pour rendre à votre épiderme tout son éclat
- Optimise l'équilibre des lipides pour une peau plus douce et rajeunie

37400001 | 15 ml

### CRÈME HYDRATANTE VERÂGE™

La crème hydratante Verâge associe des huiles essentielles CPTG à des extraits de plantes pour une peau naturellement hydratée et nourrie. Légère et non grasse, elle pénètre rapidement dans votre épiderme mais hydrate en profondeur, atténuant ainsi l'apparence des rides et ridules, pour un teint lisse et uniforme.

- Formulée avec des huiles essentielles CPTG de Baie de genévrier, de Jasmin, de Baie d'argousier et de Géranium, toutes réputées pour leurs bienfaits revitalisants sur l'épiderme
- Utilise des ingrédients naturels pour hydrater la peau et réduire les rides et ridules

37410001 | 30 ml



### NETTOYANT VISAGE

Grâce aux huiles essentielles CPTG de Mélaleuca et de Menthe poivrée, le nettoyant visage dōTERRA élimine en douceur les impuretés pour une peau nette, éclatante et douce. Les extraits de plantes crucifères aident également à réduire les imperfections tout en préservant l'aspect de la peau.

37010001 | 120 ml

### LOTION TONIQUE RÉDUCTRICE DE PORES

Formulée pour resserrer visiblement les pores de la peau, la lotion tonique réductrice de pores dōTERRA® contient des huiles essentielles CPTG, de Lavande, d'Ylang Ylang et de Camomille allemande pour apaiser les peaux sensibles.

37020001 | 120 ml

### CRÈME HYDRATANTE

Grâce à ses ingrédients riches en émoullients pour une hydratation intense sans sensation de gras, la crème hydratante dōTERRA® a un effet rajeunissant et rééquilibrant sur les peaux matures et réduit les signes visibles du vieillissement pour redonner au visage jeunesse et éclat.

37160001 | 50 ml

### SÉRUM RAFFERMISANT

Composé d'huiles essentielles CPTG d'Encens, de Bois de santal hawaïen et de Myrrhe en quantités généreuses, le sérum raffermissant dōTERRA® est scientifiquement formulé pour combler les rides et ridules et renforcer l'hydratation de la peau.

37040001 | 30 ml



### HYDRATANT ANTI-ÂGE

Ses ingrédients de pointe, associés aux huiles essentielles CPTG de Lavande, de Jasmin, de Géranium et d'Encens, fournissent une crème hydratante anti-âge dont les bienfaits ne se limitent pas uniquement à l'hydratation et à l'adoucissement de la peau, mais ciblent également les signes visibles du vieillissement, améliorent le teint, réduisent les rides et aident votre peau à rester jeune et éclatante de santé.

37030001 | 50 ml

### SOIN EXFOLIANT VIVIFIANT

Ce soin aromatique vivifie et revitalise la peau tout en l'exfoliant et en la gommant. Les huiles essentielles CPTG de Pamplemousse et de Menthe poivrée transforment l'étape d'exfoliation de votre soin de beauté en expérience rafraîchissante et aromatique. Le jojoba et les extraits de plantes crucifères aident à retrouver une peau douce et éclatante, pendant que les autres ingrédients de pointe ciblent les imperfections et décolorations.

37050001 | 75 ml

### IMMORTELLE MÉLANGE ANTI-ÂGE

La formule du mélange anti-âge Immortelle protège et nourrit la peau, grâce à son mélange exclusif d'huiles essentielles rares et revitalisantes utilisées depuis des siècles pour leurs bienfaits esthétiques. Ce mélange d'huiles essentielles d'Encens, de Bois de santal, de Lavande, de Myrrhe, d'Héliochryse et de Rose aide à garder une peau plus douce, plus éclatante et plus jeune.

37140001 | Applicateur à bille de 10 ml



### RÉVÉLATEUR VISAGE

Le révélateur visage est un soin en deux étapes qui apporte des résultats dignes d'un soin en institut en affinant le grain de votre peau et en lui redonnant éclat et beauté.

- Contient des huiles essentielles dōTERRA de Citron vert et d'Orange sauvage pour purifier la peau
- Ses microbilles gommantes et enzymes végétales exfolient les peaux mortes pour un visage purifié
- Sa formule riche en nutriments aide à entretenir l'éclat de votre teint

37340001 | 2 Tubes de 50 ml chacun

## SOINS DU CORPS



### DÉODORANT NATUREL

La formule du déodorant naturel dōTERRA est entièrement naturelle.

- Les bienfaits purifiants des huiles essentielles de Cyprès, de Mélaleuca, de Bois de cèdre et de Bergamote neutralisent les odeurs sous vos aisselles
- La Cire d'abeille assure une barrière protectrice tout en laissant la peau respirer et facilite l'application du produit
- L'huile de coco contient des acides gras, connus pour leurs propriétés nourrissantes et leurs capacités à garder la peau saine et nette
- Le beurre de karité hydrate la peau sans laisser de sensation de gras
- Ne contient pas d'alcool, d'aluminium, de parabène, de colorant et de parfum artificiel

37420001 | 50 g



### CORRECT-X® POMMADE AUX HUILES ESSENTIELLES

Correct-X est une pommade topique entièrement naturelle utilisant de puissantes huiles essentielles CPTG qui apaise et soulage différents troubles cutanés.

- Apaise et hydrate
- Douce et non irritante, elle pénètre rapidement dans votre épiderme idéale pour les peaux sensibles
- Aide à garder une peau nette tout en l'apaisant
- Gardez-la toujours sur vous lorsque vous emmenez vos enfants jouer dans des aires de jeux, assistez à des événements sportifs ou partez en camping

60110001 | 15 ml

## dōTERRA® SPA



### GEL LAVANT POUR LE CORPS

**NOUVEAU!**  
Le gel lavant pour le corps de dōTERRA SPA est un gel naturel contenant des huiles, qui procure une expérience spa onctueuse et aromatique.

- L'huile essentielle de bergamote purifie et adoucie la peau et dégage une senteur exaltante et stabilisante
- Le pamplemousse nettoie la peau et possède un parfum énergisant qui élève l'esprit
- Le sodium méthyl oleoyl taurate est un nettoyant doux dérivé des acides gras essentiels et trouvé dans les graisses et les huiles végétales

37460001 | 250 ml

### BEURRE CORPOREL REGENERANT

**NOUVEAU!**  
Chouchoutez votre peau avec l'hydratation riche et la sensation luxueuse du beurre corporel régénérant de dōTERRA SPA. La base de cette formule contient du beurre de karité et des fèves de cacao connues pour leur pouvoir hydratant en profondeur et leur capacité à améliorer la souplesse de la peau.

- L'huile essentielle d'orange sauvage est connue pour ses propriétés purifiantes
- L'huile essentielle de sapin de Douglas purifie la peau et procure des bénéfices aromatiques stimulant
- L'huile essentielle d'encens revitalise la peau et procure un effet équilibrant sur les émotions

37470001 | 198 g

### MASQUE DE BOUE DETOXIFIANT

**NOUVEAU!**  
Le masque de boue détoxifiant de dōTERRA SPA est un masque d'argile naturelle qui procure des bénéfices purifiant et détoxifiant tout en réduisant l'apparence de pores, de lignes fines et de rides.

- Composé d'huiles essentielles de myrrhe, de baies de genévrier et de pamplemousse, connues pour leurs propriétés apaisantes
- Le beurre de karité hydrate et équilibre la peau
- Les extraits de malachite sont riches en cuivre et procurent des bénéfices détoxifiant

37490001 | 113,4 g

### LOTION MAINS & CORPS

**NOUVELLE FORMULE!**  
Faites plaisir à votre peau avec la lotion mains & corps dōTERRA SPA, une formule légère et non grasse contenant des huiles de graines de jojoba et de macadamia, du beurre de graines de murumuru et cupuassu, ainsi que des extraits de plantes nourrissants.

- Se mélange facilement avec votre huile essentielle préférée pour une expérience aromatique personnalisée
- Les huiles de graines de tournesol et de macadamia sont connues pour leurs propriétés hydratantes exceptionnelles et leur capacité à retenir l'hydratation de la peau
- Formule non grasse qui pénètre rapidement laissant une peau saine et douce

37510001 | 200 ml

### LOTION MAINS & CORPS PACK DE 3

**NOUVEAU!**  
60200498

### LOTION POUR LES MAINS CITRUS BLISS®

**NOUVELLE FORMULE!**  
La lotion pour les mains Citrus Bliss de dōTERRA SPA est légère, soyeuse et composée d'huiles de graines hydratantes ainsi que d'extraits de plantes nourrissant. Cette formule non grasse pénètre rapidement tout en apportant une hydratation optimale pour des mains saines.

- Le parfum rafraichissant de l'huile essentielle Citrus Bliss aide à diminuer le stress et améliore l'humeur
- Les huiles de tournesol et de graines de macadamia sont connues pour leurs propriétés hydratantes exceptionnelles et leur capacité à garder la peau hydratée
- Taille pratique, parfaite pour emmener en voyage ou pour utiliser à la maison ou au travail

37500001 | 75 ml

### EXFOLIANT POUR LE CORPS

**NOUVEAU!**  
L'exfoliant pour le corps dōTERRA SPA est un soin naturel et agréable à base de canne à sucre qui polie en douceur la peau pour lui donner une apparence saine et naturelle.

- Les huiles essentielles d'orange sauvage et de pamplemousse nettoient et purifient la peau
- L'huile essentielle de gingembre a un effet adoucissant et chaleureux sur la peau
- La canne à sucre naturelle gomme la peau en douceur

37480001 | 226 g

### STICKS A LEVRES

**NOUVEAU!**  
Le stick à lèvres dōTERRA SPA contient une formule naturelle composée d'huiles et d'extraits de plantes ainsi que d'huiles essentielles qui hydratent et soulagent les lèvres tout en dégageant le parfum et le gout unique des huiles essentielles. En plus de notre nouvelle formule, nous avons ajouté deux nouveaux parfums à notre mélange d'origine constitué d'oranges sauvages et de menthe poivrée. Découvrez des parfums paradisiaques avec les huiles essentielles d'ylang ylang, de clémentine et de citron vert dans notre stick à lèvres tropical ; ou réveillez vos sens grâce à notre stick à lèvres aux herbes contenant des huiles essentielles de verveine citronnelle, de marjolaine et de menthe verte.

- Chaque stick contient un mélange d'huiles essentielles qui procure une expérience sensorielle unique
- L'huile de moringa est un émoullent qui aide à améliorer l'apparence et la santé des lèvres
- L'huile d'avocat hydrate, adoucie et contient des acides gras essentiels pour des lèvres en bonne santé

### ORIGINAL

37530001 | 4,5 g

### TROPICAL

37540001 | 4,5 g

### AUX HERBES

37550001 | 4,5 g

### PACK DE 3

37570001 | Un de chaque parfum

### SAVON HYDRATANT

**NOUVEAU!**  
Le savon hydratant de dōTERRA SPA est unique et procure une expérience riche grâce à sa mousse onctueuse et son parfum.

- L'huile essentielle de bergamote purifie et adoucie la peau
- Le pamplemousse nettoie la peau et possède un parfum énergisant qui élève l'humeur
- L'huile de graine de jojoba hydrate en profondeur

37450001 | 113 g

### LOT DE 3 SAVONS SPA de dōTERRA

**NOUVEAU!**  
37560001

## SANTE FEMININE



PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

### KIT WOMEN'S HEALTH

Contient Phytoestrogen Lifetime Complex, Bone Nutrient Lifetime Complex et le mélange mensuel ClaryCalm

35250005

### PHYTOESTROGEN

**LIFETIME COMPLEX**  
dōTERRA Women Phytoestrogen Lifetime Complex est un mélange d'extraits naturels de plantes qui soutient l'équilibre hormonal de la femme au cours des différentes phases de sa vie.\*

- Contient des extraits de soja normalisés et de la génistéine, un puissant phytoestrogène\*
- Accompagne les femmes jusqu'à la ménopause grâce à des extraits concentrés de lignine que l'on trouve dans les graines de lin\*
- Renforce la santé osseuse et cardiaque, mais aussi des tissus mammaires et d'autres parties du corps\*

35260001 | 60 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS

### BONE NUTRIENT

**LIFETIME COMPLEX**  
Ce complément alimentaire pratique fournit la quantité de nutriments nécessaires à une bonne santé osseuse.\*

- Idéal pour les hommes et femmes de tous âges
- Contient un mélange de vitamines C et D, du calcium, du magnésium et d'autres oligo-éléments
- Aide à lutter contre la diminution de la densité osseuse en fournissant des nutriments bons pour les os et souvent absents de notre alimentation moderne\*

35240001 | 120 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS

### CLARYCALM® MÉLANGE MENSUEL

**POUR FEMMES**  
dōTERRA ClaryCalm aide naturellement et efficacement les femmes à gérer leurs sautes d'humeur liées au syndrome prémenstruel et les phases transitionnelles de la ménopause.

- Contient un mélange d'huiles essentielles de Saugé sclarée, de Lavande, de Bergamote, de Camomille romaine, de Bois de cèdre, d'Ylang Ylang, de Géranium, de Fenouil, de Palmarosa et de Vitex
- Aide à équilibrer l'humeur au cours du mois

49480001 | Applicateur à bille de 10 ml

## COMPLÉMENTS POUR ENFANTS

### dōTERRA A2Z

**CHEWABLE™** New Flavor  
Spécialement conçus pour les enfants et les adultes ayant des difficultés à avaler des gélules, dōTERRA a2z fournit les nutriments nécessaires à la bonne santé de l'organisme.\*

- Contient un mélange de vitamines B et de vitamines A, C et E
- Contient des extraits de plantes et est formulé pour être utilisé avec IQ Mega
- Renforce les fonctions immunitaires et fournit une protection antioxydante\*
- Maintenant au gout délicieux de pastèque !

34500001 | 60 Tabletes

**IQ MEGA®**  
IQ Mega utilise l'huile essentielle d'Orange sauvage pour remplacer le goût de l'huile de poisson par des arômes d'orange fraîche.

- Contient 1 000 mg d'oméga-3 par portion
- Renforce les fonctions cérébrales, cardiovasculaires, immunitaires et articulaires\*
- Formulé pour être utilisé avec les comprimés à croquer dōTERRA a2z Chewable

35320001 | 150 ml

### PB ASSIST® JR

**NOUVEAU!**  
PB Assist Jr est un complément probiotique en poudre pour les enfants ou les adultes qui ont du mal à avaler les gélules. Cinq milliards de cellules vivantes ont été mélangées en une poudre délicieuse qui peut être mise directement dans la bouche comme une manière amusante et savoureuse d'intégrer des probiotiques dans votre routine quotidienne.\*

- 5 milliards de cellules vivantes venant de 6 souches probiotiques différentes
- Souches sélectionnées spécialement pour leurs bénéfices pour les enfants
- Micro encapsulé pour aider les probiotiques à survivre jusqu'à ce qu'ils atteignent les intestins
- Favorise le bon fonctionnement des systèmes digestif et immunitaire\*
- Gout délicieux

34420001 | 30 Sachets



\*Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir toute maladie.

# VITALITÉ QUOTIDIENNE



**dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK®**  
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES  
CONTENANT ALPHA CRS+®, MICROPLEX  
MVP™ ET XEO MEGA®

21480001



**LIFELONG VITALITY VEGAN PACK**  
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES  
CONTENANT ALPHA CRS+®,  
MICROPLEX VMz® ET xEO MEGA®

60201121



**dōTERRA DAILY NUTRIENT PACK®**  
MICROPLEX VMz® ET xEO MEGA®

21490001



## SOLUTION NUTRITIVE ALIMENTAIRE MICROPLEX VMz®

dōTERRA® Microplex VMz est une solution naturelle et complète de vitamines et de minéraux bio souvent rares dans les régimes alimentaires modernes.

- Contient un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et une formule de vitamines B
- Contient des minéraux alimentaires pour maintenir la santé des os et du métabolisme
- Optimise l'absorption des éléments nutritifs à l'aide d'un mélange alimentaire complet et d'un système de distribution des enzymes
- Inclue un mélange composé de menthe poivrée, de gingembre et de graines de carvi pour calmer les maux d'estomac\*
- Contenu dans une capsule végétale, ne contient pas de blé, de produits laitiers ou de gluten

35350001 | 120 Gélules végétales



## xEO MEGA® NOUVELLE FORMULE! COMPLEXE OMÉGA AUX HUILES ESSENTIELLES

xEO Mega est une formule révolutionnaire qui mélange des huiles essentielles CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade®) à des huiles et caroténoïdes marins naturels et des oméga-3 issus des plantes.

- Renforce la santé cardiovasculaire, immunitaire, articulaire et cérébrale\*
- Contient des proportions égales d'EPA et de DHA obtenus à partir de concentrés d'huile de calamar et de poisson issus de l'aquaculture durable et de l'huile Echium contenant des acides gras SDA et GLA
- Assure une protection antioxydante grâce à un large éventail de caroténoïdes, de vitamines E et de vitamines D\*
- Contient des huiles essentielles de Clou de girofle, d'Encens, de Thym, de Cumin, d'Orange sauvage, de Menthe poivrée, de Gingembre, de Carvi et de Camomille allemande

35360001 | 120 Capsules végétales



## vEO MEGA® COMPLEXE OMÉGA AUX HUILES ESSENTIELLES

vEO Mega est une formule révolutionnaire et 100 % végétalienne mélangeant des huiles essentielles CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade®) à des acides gras essentiels naturels issus des plantes.

- Contient des huiles essentielles de Clou de girofle, d'Encens, de Thym, de Cumin, d'Orange sauvage, de Menthe poivrée, de Gingembre, de Carvi et de Camomille allemande
- Contient des acides gras essentiels issus des huiles de lin, d'aglaé, de graines d'inca inchi, de bourrache, de canneberge, de grenadier, de citrouille et de pépins de raisin
- Renforce la santé cardiovasculaire, immunitaire, articulaire et cérébrale\*
- Contient une catégorie unique de caroténoïde : l'astaxanthine, connue pour ses propriétés antioxydantes\*

34480001 | 120 Capsules végétales



## ALPHA CRS+® COMPLEXE VITALITÉ CELLULAIRE

Fournit une protection antioxydante de l'ADN cellulaire et d'autres structures cellulaires critiques.\*

- Stimule la prolifération des cellules saines et leur durée de vie\*
- Stimule la production d'énergie mitochondriale\*
- Stimule une réponse saine au stress oxydatif\*
- Contient des extraits de plantes, des caroténoïdes et des polyphénols, ainsi qu'un mélange énergétique cellulaire\*

35370001 | 120 Gélules végétales



## PROGRAMME DE BIEN-ETRE PERSONNALISE

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

Personnalisez votre commande et réalisez des économies

Commandez un Daily Nutrient Pack ou un Lifelong Vitality Pack dans le cadre de notre programme de fidélité, puis choisissez jusqu'à deux assortiments de flacons, quelle que soit la combinaison choisie, parmi ceux proposés ici, le tout à un prix avantageux.

ACHETEZ 1 DAILY NUTRIENT PACK OU LIFELONG VITALITY PACK



ou



ET CHOISISSEZ JUSQU'À DEUX ASSORTIMENTS DE FLACONS, QUELLE QUE SOIT LA COMBINAISON CHOISIE, PARMIS CEUX PROPOSÉS CI-DESSOUS, LE TOUT À UN PRIX RÉDUIT

Mito2 Max



Deep Blue Polyphenol



## SANTÉ DIGESTIVE



### ZENGEST® MÉLANGE DIGESTIF

Les huiles essentielles de ZenGest® sont réputées pour leurs bienfaits digestifs.\*

- Contient un mélange exclusif d'huiles essentielles de Gingembre, de Pamplemousse, d'Estragon, de Fenouil, de Carvi, de Coriandre et d'Anis
- Aide à entretenir votre flore intestinale\*
- Soulage les maux d'estomac passagers\*

31030805 | 15 ml



### DIGESTZEN® CAPSULES SOUPLES

Les capsules souples dōTERRA® DigestZen® fournissent en un clin d'œil les bienfaits du mélange d'huiles essentielles exclusif ZenGest. Chaque capsule souple végétale contient 120 mg de ZenGest, le mélange d'huiles essentielles que vous connaissez et utilisez pour l'entretien de votre santé digestive.\*

35430001 | 60 Capsules végétales



### DIGESTTAB® COMPRIMÉ À CROQUER

DigestTab est un comprimé de carbonate de calcium infusé avec le mélange digestif ZenGest afin de fournir tous les bienfaits du mélange d'huiles essentielles ZenGest, ainsi que les pouvoirs de neutralisation des acides du carbonate de calcium.

- Apaise les douleurs d'estomac et indigestions passagères tout en renforçant l'équilibre général de l'appareil digestif\*
- À prendre avec ou entre les repas selon vos besoins, pour soulager maux d'estomac, indigestions et brûlures d'estomac passagers\*
- Soulage les aigreurs d'estomac passagères\*
- Chaque comprimé contient 200 mg de calcium

34380001 | 100 Comprimés à croquer

\*Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir toute maladie.

# SANTÉ DIGESTIVE



## DIGESTZEN TERRAZYME® COMPLEXE D'ENZYMES DIGESTIVES

DigestZen TerraZyme fournit des enzymes d'aliments complets et des cofacteurs minéraux nécessaires à une digestion saine.\*

- Stimule la production permanente d'enzymes critiques pour des fonctions biochimiques saines\*
- Facilite la digestion des nutriments alimentaires et participe au métabolisme cellulaire des nutriments pour produire de l'énergie\*
- Contient plusieurs enzymes d'aliments complets permettant la digestion des protéines, lipides, glucides complexes, glucose et fibres\*

35110001 | 90 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS



## PB ASSIST+® FORMULE DE DÉFENSE À BASE DE PROBIOTIQUES

Cette formule exclusive contenant une fibre prébiotique et six souches d'organismes probiotiques convient à toute la famille.

- Fournit 6 milliards de CFU de cultures probiotiques actives et des FOS (fructo-oligosaccharides) prébiotiques solubles qui stimulent l'adhésion et la croissance des cultures\*
- Le système de libération contrôlé par gélule double est conçu pour protéger les cultures de probiotiques sensibles de l'acidité gastrique
- Renforce la fonction et l'immunité digestive\*

35160001 | 30 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS



## GX ASSIST® FORMULE NETTOYANTE DE L'APPAREIL DIGESTIF

Avant de commencer à utiliser PB Assist+, purifiez votre appareil digestif grâce à ce mélange d'huiles essentielles CPTG®.\*

- Contient des huiles essentielles d'Origan, de Mélaleuca, de Citron, de Citronnelle, de Menthe poivrée et de Thym, ainsi que des acides capryliques\*
- Renforce votre appareil digestif en créant un environnement hostile contre d'éventuelles agressions
- Formulé pour être utilisé pendant 10 jours comme Formulé pour une cure de 10 jours en tant qu'étape de purification préalablement à la formule de défense à base de probiotiques PB Assist+\*

35040001 | 60 Capsules végétales

CAPSULES VÉGÉTALES



## ZENDOCRINE® MÉLANGE DÉTOXIFIANT

Renforcez les systèmes de détoxification naturels de l'organisme avec Zendocrin.\*

- Contient un mélange exclusif de Tangerine, de Romarin, de Baie de genévrier, de Cilantro et de Géranium
- Renforce les fonctions hépatiques\*
- Peut être utilisé seul ou avec le complexe détoxifiant Zendocrin

31460805 | 15 ml



## CAPSULES SOUPLES ZENDOCRINE® MÉLANGE DÉTOXIFIANT

Les capsules souples Zendocrin éliminent les toxines et radicaux libres susceptibles de ralentir les fonctions vitales et d'alourdir l'organisme.\*

- Les capsules souples Zendocrin permettent d'avalier en un clin d'œil le mélange d'huiles essentielles Zendocrin, une formule exclusive aidant à détoxifier l'organisme et à renforcer les fonctions hépatiques et endocriniennes.
- Aide l'organisme à se débarrasser seul et naturellement des substances indésirables\*
- Renforce les fonctions endocriniennes\*

34280001 | 60 Capsules végétales

CAPSULES VÉGÉTALES



## ZENDOCRINE® COMPLEXE DÉTOXIFIANT

Renforcez les fonctions d'élimination et de filtrage de votre organisme avec le complexe détoxifiant exclusif Zendocrin.\*

- Contient un mélange exclusif de 14 extraits actifs d'aliments complets, le tout dans un système de libération enzymatique breveté
- Renforce les fonctions filtrantes et assainissantes du foie, des reins, du colon, des poumons et de la peau\*

35120001 | 60 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS

# COMPLÉMENTS SPECIALISES



## DDR PRIME®

- DDR Prime est un mélange breveté d'huiles essentielles CPTG® qui aide à protéger le corps des attaques oxydantes contre les cellules de l'ADN.\*
- Procure une protection anti oxydante contre le stress oxydant\*
  - Favorise une réponse, une réparation et une régénération cellulaire saine\*

## HUILE ESSENTIELLE DU COMPLEXE CELLULAIRE DDR PRIME

41510001 | 30 ml

## GELULES DE DDR PRIME

34410001 | 60 Capsules végétales

CAPSULES VÉGÉTALES



## CAPSULES SOUPLES TRIEASE®

### MÉLANGE SAISONNIER

- Les capsules souples TriEase ont été développées pour vous protéger des agressions ambiantes et saisonnières, mais aussi pour renforcer vos fonctions respiratoires en cas de pic épidémique.\* Chaque capsule souple contient des huiles essentielles de Citron, de Lavande et de Menthe poivrée, en quantités égales, réputées pour leurs capacités à dégager les voies aériennes et respiratoires.\*
- Dégage les voies aériennes et renforce les fonctions respiratoires\*
  - Renforce les fonctions immunitaires\*
  - Purifie l'organisme\*

49310001 | 60 Capsules végétales

CAPSULES VÉGÉTALES



## DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX®

- Deep Blue est désormais disponible en complément nutritionnel contenant de puissants polyphénols, cliniquement testés, pour calmer les sensations de douleur et de gêne.\*
- En instance de brevet, ses extraits de boswellia à action rapide aident à renforcer la fonction et le confort articulaire\*
  - Contient des extraits exclusifs et normalisés de Gingembre, de Curcumine, de Resvératrol et d'autres polyphénols permettant de soulager les sensations de douleurs et de gêne\*
  - Peut être combiné à Deep Blue Rub ou au mélange apaisant Deep Blue

34360001 | 60 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS



## TERRAGREENS®

Donnez un coup de pouce à vos apports quotidiens en fruits et légumes grâce à ce complément en poudre à dissoudre dans de l'eau, TrimShake ou dans votre boisson préférée.

- Mélange de légumes à feuilles et de fruits riches en vitamines
- Regorge de vitamines, de minéraux et d'antioxydants naturels
- Aromatisé avec des huiles essentielles CPTG de Citron et de Gingembre

60120001 | 300 g



## MITO2MAX® COMPLEXE ÉNERGIE ET RÉSISTANCE

Faites le plein d'énergie et de vitalité avec Mito2Max, une alternative saine à la caféine pouvant être utilisée à long terme.

- Stimule la microcirculation grâce aux extraits de fruit de litchi Oligonol®†, de quercétine et d'autres extraits de plantes normalisés
- Large éventail de cofacteurs puissants d'énergie mitochondriale servant à renforcer la capacité aérobie cellulaire et la production d'énergie\*
- Ne contient aucun stimulant, sans accoutumance

34350001 | 60 Gélules végétales

GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS

\*Oligonol® est une marque déposée d'AminoUp Chemical Co., LTD.

# SLIM & SASSY®



## SMART & SASSY® Meilleure vente MÉLANGE MÉTABOLIQUE

A T I S

- Le mélange exclusif d'huiles essentielles Smart & Sassy vous aide à entretenir votre silhouette.\*
- Sa formule contient des huiles essentielles de Pamplemousse, de Citron, de Menthe poivrée, de Gingembre et de Cannelle
  - Renforce les fonctions métaboliques\*
  - Aide à gérer les sensations de faim\*
  - Calme les douleurs d'estomac et aide à retrouver votre équilibre émotionnel\*
  - Diurétique, stimulant et sans calories

31370805 | 15 ml



## CAPSULES SOUPLES SLIM & SASSY®

Les capsules souples Slim & Sassy contiennent le mélange exclusif d'huiles essentielles Smart & Sassy dōTERRA® dans un format pratique pour faciliter une gestion saine et naturelle de votre poids. Les huiles essentielles contenues dans le mélange aromatisé de Slim & Sassy sont connues pour aider à contrôler la faim tout au long de la journée, tout en stimulant le métabolisme et en favorisant un équilibre émotionnel positif.\*

- Renforcent les fonctions métaboliques\*
- Aident à gérer les sensations de faim\*
- Stimulent la digestion\*
- Peuvent être utilisées dans le cadre d'un programme de contrôle pondéral

34270001 | 60 Capsules végétales

 CAPSULES VÉGÉTALES



## SLIM & SASSY® NOUVEAU! CHEWING GUM MÉTABOLIQUE

Le mélange d'huiles métabolique Smart & Sassy aide à contrôler les envies de manger pendant la journée tout en favorisant un bon fonctionnement du métabolisme. Chaque morceau de chewing gum sans sucre contient une goutte de mélange d'huiles essentielles.

- Favorise le bon fonctionnement du métabolisme
- Aide à contrôler les envies de manger
- Sans sucre. Contient des édulcorants naturels
- Une goutte de mélange d'huiles Smart & Sassy dans chaque chewing gum

60200347 | 32 Dragées (chewing-gums)



## SLIM & SASSY® TRIMSHAKE

Slim & Sassy TrimShake est un délicieux mélange pour milkshake. Pratique à utiliser, il contient tous les nutriments essentiels à votre bien-être. TrimShake vous aide à perdre vos kilos en trop en réduisant vos apports caloriques et en pratiquant une activité sportive régulière. Contient EssentraTrim®, un ingrédient de contrôle du poids breveté qui aide à réduire les sensations de faim et à éviter tout grignotage. Contient Solathin®, un extrait protéique spécial qui stimule la sensation de satiété. Peut se mélanger aux produits laitiers sans matières grasses, aux laits d'amandes, de riz et de soja ou avec de l'eau.

35180001 | Vanille

35200001 | Chocolat



## SLIM & SASSY® V SHAKE

Découvrez ce substitut végétarien aux milkshakes de contrôle du poids. Slim & Sassy V Shake offre les mêmes bienfaits que TrimShake, à l'exception de ses ingrédients qui sont 100 % issus des plantes et végétariens.

- Contient Solathin® et EssentraTrim®
- 7 grammes de protéines issues de plantes
- Protéines de pois, de quinoa et d'amarante
- Disponible en plusieurs parfums, se mélange facilement à vos fruits, laits ou jus préférés
- Ne contient aucun édulcorant, arôme, couleur ou conservateur artificiel

35440001



## KIT MINCEUR SLIM & SASSY®

Quatre flacons de 15 ml contenant le mélange métabolique Smart & Sassy et 2 TrimShakes.

40770005 | 1 au Chocolat, 1 à la vanille

35280005 | 2 au Chocolat

35290005 | 2 à la Vanille

20270005 | 2 V Shakes

# KITS D'INSCRIPTION



## CLEANSE & RESTORE KIT

- Lifelong Vitality
- PB Assist+
- GX Assist
- Capsules Souples Zendocrine\*
- DigestZen TerraZyme
- Citron 15 ml
- Pack de bienvenue & frais d'inscription

32959705 | Pack de bienvenue (français)



## ATHLETE'S+ KIT

- Athlete's Kit: Sac de toile, Deep Blue® Rub, Flacons de 5 ml: dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard®, Lavande, Arbre à thé, Menthe Poivrée
- Deep Blue Polyphenol Complex™
- Mito2Max®
- dōTERRA Daily Nutrient Pack
- Pack de bienvenue & frais d'inscription

21329705 | Pack de bienvenue (français)



## HOME ESSENTIALS KIT

- Encens
- Lavande
- Citron
- Arbre à thé
- Origan
- Menthe Poivrée
- dōTERRA Breathe™
- ZenGest®
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue® (5 ml)
- Diffuseur Petal
- Pack de bienvenue & frais d'inscription (français)

41189705 | Prise UE



## EMOTIONAL AROMATHERAPY DIFFUSER KIT

- dōTERRA Emotional Aromatherapy™ : Flacons de 5 ml dōTERRA Motivate™, dōTERRA Cheer™, dōTERRA Passion™, dōTERRA Forgive™, dōTERRA Console™, dōTERRA Peace™
- Diffuseur Petal
- Pack de bienvenue & frais d'inscription (français)

21319705 | Prise UE



## NATURAL SOLUTIONS KIT

### HUILES ESSENTIELLES :

**Flacons de 10 ml :**  
Clary Calm™  
HD Clear™  
Past Tense®

**Flacons de 15 ml :**  
dōTERRA Balance Elevation™  
Purify  
dōTERRA Serenity®  
Smart & Sassy®  
Orange Sauvage

### AUTRES PRODUITS :

Diffuseur Petal  
Huile de coco fractionnée  
Shampooing protecteur dōTERRA Salon Essentials®  
Après-shampooing adoucissant dōTERRA Salon Essentials®  
Deep Blue® Rub  
Lifelong Vitality Pack  
DigestZen TerraZyme®  
Capsules Souples DigestZen®  
Gamme de Soins de la Peau Verâge™  
Family Essentials Kit  
Flacons d'échantillons de 2 ml (72)  
Coffret en bois

### Produits dōTERRA On Guard® :

Billes dōTERRA On Guard®  
Nettoyant concentré dōTERRA On Guard®  
Mousse lavante pour les mains dōTERRA On Guard®  
2 flacons doseurs  
Lessive liquide dōTERRA On Guard®  
Dentifrice blanchissant naturel dōTERRA On Guard®  
Capsules souples dōTERRA On Guard®+  
Pack de bienvenue & frais d'inscription (français)

41649705 | Prise UE



## FAMILY ESSENTIALS KIT® + SMART & SASSY®

- Family Essentials Kit: Flacons de 5 ml Lavande, Citron, Menthe Poivrée, Arbre à thé, Origan, Encens, Deep Blue®, dōTERRA Breathe™, DigestZen®, et dōTERRA On Guard®
- Smart & Sassy (15 ml)
- Pack de bienvenue & frais d'inscription

40499705 | Pack de bienvenue (français)

dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East  
Cambs, PE29 2LN  
United Kingdom  
www.dōTERRA.com

# dōTERRA® SPA

*Masque détoxifiant à la boue*

**Offrez à votre peau**  
ces dons de la Terre

- CPTG Huiles essentielles
- Argiles naturelles
- Minéraux purifiants
- Végétaux nourrissants



Le masque détoxifiant à la boue de la gamme Spa dōTERRA offre un soin aromatique et raffiné, qui prend soin de la peau et éveille les sens

**dōTERRA SPA**

*Masque détoxifiant à la boue*

37490001

113,4 g



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®