

## Ensemble :

La valeur inestimable de  
notre partenariat au Népal

PAGE 18

## L'esprit de la générosité

PAGE 36

## Toux et rhume

PAGE 6

## Un jardin de guérison : Covenant House

PAGE 30



32



12



28



18

## DANS CE MAGAZINE

- 4** Découvrez nos tout nouveaux produits!
- 5** PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : Épinette noire
- 6** Toux et rhume
- 8** Des boissons chaudes pour affronter les grands froids
- 9** Arômes d'automne
- 10** Activités Automnales
- 12** Les bienfaits de l'oragé
- 14** Pleins feux sur un représentant du bien-être : Landry Mussard
- 16** REVALORISATION : Projets faits maison
- 18** Ensemble : La valeur inestimable de notre partenariat au Népal
- 22** Vos soins de la peau essentiels
- 24** Chandelles d'automne avec huiles essentielles
- 26** RELEVEZ VOS PLATS GRÂCE aux huiles essentielles
- 28** Yoga et Méditation
- 30** Un jardin de guérison : Covenant House
- 32** PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : Millefeuille | Grenadier
- 33** Trouver la paix, susciter de la joie
- 34** Cadeaux faits maison
- 36** L'esprit de la Générosité

 **GUIDE PRODUIT dōTERRA** (voir pages 38-51)

# Entrons en contact!

Il n'a jamais été aussi facile d'en apprendre davantage sur les huiles essentielles chaque jour. Suivez-nous sur les médias sociaux pour obtenir des conseils et des astuces en matière d'huiles essentielles et découvrir tout ce qu'il y a à savoir sur dōTERRA Canada!



@doterraca



dōTERRA Canada



dōTERRA Canada



dōTERRA Canada



Vous souhaitez  
*renforcer*  
votre présence sur  
les médias sociaux?

Téléchargez l'application  
Amplify de dōTERRA  
pour obtenir du contenu  
exclusif et réutilisable.



**Abonnement  
annuel  
\$22.99 CAD**

# Découvrez nos tous nouveaux produits!

Lors de sa dernière convention, dōTERRA a annoncé quelques ajouts intéressants à notre collection de produits. Apprenez-en davantage sur chacune de ces huiles vedettes et réfléchissez à de nouvelles façons de les intégrer à votre routine quotidienne!



## Tamer™

A T | 10 ml Touch

Le mélange Tamer est le plus récent ajout à la collection pour enfants de dōTERRA. Il allie les pouvoirs de la menthe verte, de la menthe type Japon, du gingembre, des graines de persil et du poivre noir, dilués dans de l'huile de noix de coco fractionnée, afin de créer une huile essentielle incroyable pour des massages abdominaux apaisants. Sa formule douce, son bel emballage et son applicateur à bille pratique font de Tamer le choix idéal tant pour les enfants que leurs parents.



## Rose

A T | 5 ml

L'huile essentielle de rose, riche et précieuse, est recherchée pour ses importants bienfaits topiques et aromatiques. La « reine des huiles » provient de roses que dōTERRA obtient de façon durable et responsable afin que ce produit soit accessible à tous. Que vous l'utilisiez pour équilibrer les niveaux d'hydratation de votre peau ou diffuser un arôme positif et rafraîchissant, la rose est un ajout inestimable à votre collection.



## EUCALYPTUS CITRONNÉ

A T | 15 ml

L'huile essentielle d'eucalyptus citronné est une huile puissante obtenue à partir de l'eucalyptus commun du Kenya, un arbre à l'odeur citronnée. L'eucalyptus citronné possède un arôme unique, vif et énergisant. Il crée un environnement positif tout en procurant d'incroyables bienfaits purifiants. Appliquez cette huile sur les zones à problèmes pour une peau d'apparence plus saine ou diffusez-la dans l'air pour un arôme vivifiant.



## GRAINE DE CÉLERI

A T I | 15 ml

L'arôme chaleureux de l'huile essentielle de graine de céleri est parfait pour créer une expérience aromatique relaxante et énergisante à la fois. Cette huile possède un arôme sucré subtil ainsi que des composants chimiques aux propriétés nettoyantes et revigorantes. Appliquez cette huile sur la peau, diffusez-la dans l'air ou ajoutez-la à vos plats afin de profiter de tous les bienfaits de cette force de la nature!



## Citronella

A T | 15 ml

L'huile essentielle de citronella provient de la distillation à la vapeur de la citronnelle, une plante aux hautes feuilles originaire d'Asie que l'on connaît pour son arôme vif et frais. L'huile de citronella est riche en citronellal et en géraniol, ce qui en fait une merveilleuse solution naturelle pour nettoyer les surfaces de l'intérieur et de l'extérieur de la maison. En plus de ses propriétés nettoyantes, l'huile possède un parfum raffiné qui accompagnera parfaitement vos activités estivales.



## ÉPINETTE NOIRE

A T | 5 ml

Consultez la page 5 pour en savoir plus sur la provenance et les bienfaits de l'huile essentielle d'épinette noire.



## ADAPTIV™

A T | 15 ml, 10 ml Touch

Le mélange d'huiles essentielles Adaptiv combine parfaitement les huiles essentielles d'orange sauvage, de lavande, de copaïer, de menthe verte, de néroli et de copalme d'Amérique. Ce mélange a été créé pour vous apporter calme et confiance lorsque vous sentez que vous en avez trop sur les épaules. Offert en bouteille de 15 ml ou en format Touch de 10 ml, le mélange Adaptiv est le compagnon idéal pour vos journées les plus chargées.

Pleins feux sur une huile essentielle

# Épinette Noire 5 ml

L'épinette noire est depuis longtemps utilisée dans les pratiques traditionnelles de certaines Premières Nations, et nous l'utilisons encore de nos jours pour ses multiples bienfaits. Obtenue par la distillation des aiguilles et des branches, l'huile essentielle d'épinette noire (picea mariana) offre un arôme évoquant une promenade énergisante en nature. Son parfum à la fois relaxant et ressourçant provient de la concentration naturellement élevée en acétate de bornyle de l'épinette noire, une caractéristique qui la différencie des autres huiles essentielles de bois. Cette huile polyvalente peut être utilisée de façon topique ou aromatique. Appliquez-la sur la peau après un exercice physique ou diffusez-la tout au long de la journée pour une expérience aromatique favorisant l'harmonie et l'équilibre.



## Cosmétiques

- Combiner 1 ou 2 gouttes avec de l'huile de noix de coco fractionnée et frictionner les bras et les jambes pour un massage réconfortant après l'exercice.
- En usage topique, diluer l'épinette noire dans une huile de support pour apaiser la sécheresse et l'irritation.

## Quotidiennes

- Diffuser dans l'air dans les moments difficiles pour profiter des bienfaits apaisants et ressourçants de son arôme.
- Frotter une goutte dans les mains, puis refermer les mains sur le nez pour profiter d'un arôme vivifiant.

## Description aromatique :

Balsamique, vert, fruité, boisé



# Toux et rhume

La toux et le rhume sont fréquents durant les mois d'automne et d'hiver. En créant une routine stable de mieux-être, vous et votre famille passerez une meilleure saison froide. Intégrez à votre quotidien des pratiques favorisant le sommeil et l'hygiène grâce à l'aromathérapie pour amplifier l'effet des mesures que vous prenez déjà pour contrer les menaces saisonnières.

## SOMMEIL

Le pouvoir du sommeil est souvent sous-estimé. Pendant une bonne nuit de sommeil, les cellules du corps se régénèrent et se renouvellent. En plus d'être bon pour la santé, le fait de passer suffisamment de temps dans la phase de sommeil paradoxal peut aussi vous aider à vous sentir plus alerte et moins fatigué pendant la journée. Il est impératif d'adopter de saines habitudes de sommeil pour assurer le maintien d'un état de bien-être. Rehaussez votre routine nocturne et améliorez la qualité de votre sommeil en essayant ces quelques astuces :

- Dégustez votre thé préféré avant de vous coucher.
- Diffusez quelques gouttes du mélange d'huiles essentielles dōTERRA Serenity® pour créer une ambiance propice à la détente.
- Étirez-vous et méditez juste avant d'aller au lit.
- Frottez dōTERRA Touch® Lavande sur la plante de vos pieds au coucher pour un arôme apaisant.

## PROPRETÉ

Une maison propre et une bonne hygiène corporelle sont les meilleurs moyens de favoriser un environnement sain. En nettoyant et en désinfectant régulièrement vos mains ainsi que les surfaces communes de la maison et les espaces fermés, comme la voiture ou la salle de bain, vous ressentirez non seulement une sensation de fraîcheur constante, mais vous éviterez également la présence de menaces. Pour garder votre corps propre, à l'intérieur comme à l'extérieur, restez hydraté. Pour donner une touche de saveur à votre boisson, ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle d'agrumes, comme le citron le citron vert.

## AROMATHÉRAPIE\*

En guide de complément à vos habitudes de sommeil et de propreté, il existe un nombre infini de combinaisons d'huiles essentielles pour atténuer les symptômes de la toux et du rhume. À l'aide des huiles essentielles de la trousse toux et rhume, essayez les techniques aromatiques suivantes pour trouver celle qui fonctionne le mieux pour vous et votre famille.

### Vapeur

Versez 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. Placez vos mains autour du bord du bol, en posant votre tête de manière à ce que votre nez et votre bouche soient à l'intérieur de vos mains. Prenez plusieurs respirations profondes, en tournant la tête sur le côté pour expirer chaque fois.

**Essayez :** cyprès, arbre à thé, lavande, menthe poivrée

### Friction

En utilisant de l'huile de noix de coco fractionnée comme huile de support, frottez quelques gouttes d'huile essentielle sur la poitrine, la nuque ou les tempes.

**Essayez :** cardamome, menthe poivrée, bois de santal, bergamote

### Diffusion

Versez 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle dans votre diffuseur préféré.

**Essayez :** hélichryse, cyprès, lavande, citron, bois de santal

### Bain

Ajoutez 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle à un bain au sel d'Epsom et détendez-vous pendant 20 minutes maximum.

**Essayez :** hélichryse, bergamote, citron vert, citron, menthe poivrée, arbre à thé, lavande

## TROUSSE\* Toux et rhume\*



Utilisées en aromathérapie pour soulager la toux et le rhume : cardamome, menthe poivrée, arbre à thé, bois de santal, bergamote, sauge sclarée, clou de girofle, cyprès, gingembre, hélichryse, lavande, citron, citron vert



Utilisées en aromathérapie pour aider à soulager les maux de tête : citronnelle, bois de santal, bergamote, lavande, sauge sclarée

\*PSN #: 80060980 (Bergamote), 80060953 (Cardamome), 80060984 (Sauge sclarée), 80073542 (Clou de girofle), 80060929 (Cyprès), 80060954 (Gingembre), 80060963 (Héli-chryse), 80061038 (Lavande), 80060961 (Citron), 80073544 (Citronnelle), 80060938 (Citron vert), 80061370 (Menthe poivrée), 80060977 (Bois de santal), 80060950 (Arbre à thé)



# Des boissons chaudes pour affronter les grands froids

Que vous soyez du genre à vous emmitoufler dans une couverture avec un chocolat chaud, à vous précipiter au travail avec une tasse de café chaud ou à vous réchauffer près d'un feu avec un cidre ou du thé, vous serez d'accord avec nous : rien de mieux qu'une boisson chaude pour vaincre le froid! Essayez nos mélanges personnalisés pour égayer votre boisson habituelle ou pour proposer une recette inattendue à vos invités pendant les fêtes.

## Étape 1. Choisissez une boisson de base :



Chocolat chaud



Café



Thé



Cidre de pomme

## Étape 2. Choisissez un produit laitier ou un substitut :



Lait d'amande



Crème moitié-moitié



Lait de noix de coco



Crème glacée

## Étape 3. Choisissez une huile essentielle :



Menthe poivrée



Curcuma



Cannelle de Chine



Orange sauvage

## Instructions :

Préparer deux tasses de la boisson de votre choix. Ajouter une goutte d'huile essentielle et remuer. Ajouter une ou deux cuillères à soupe de produit laitier ou substitut, ou une cuillerée de crème glacée. Déguster!

Qu'avez-vous pu créer vous-mêmes? Taguez-nous sur Instagram (@doterraca) et montrez-nous tous vos talents!



# Arômes d'automne dans la maison

L'automne est une période magnifique. C'est la saison des couleurs vives, des moments en famille et des merveilleux arômes des gâteries à la citrouille épicée fraîchement préparées. Diffusez des huiles essentielles pour remplir la maison des effluves de votre mélange saisonnier préféré sans avoir à allumer le four ou brûler des bougies. Essayez les mélanges suivants pour transformer votre foyer en paradis automnal!

## Prés d'automne

- ◆◆◆◆ Sapin de Douglas
- ◆◆◆◆ Cyprès
- ◆◆ Patchouli
- ◆◆ Baies de genévrier

## Forêt hantée

- ◆◆ Clou de girofle
- ◆◆ Encens
- ◆◆ Patchouli
- ◆◆ Nard

## Citrouille épicée

- ◆◆◆ Écorce de cannelle
- ◆◆◆ Gingembre
- ◆◆ Clou de girofle
- ◆◆ Cardamome

## Récolte d'automne

- ◆◆◆◆ Bois de cèdre
- ◆◆◆ Cannelle de Chine
- ◆◆◆ Orange sauvage
- ◆◆ Baies de genévrier

## Soirée autour du feu

- ◆◆◆ Sapin de Douglas
- ◆◆◆ Encens
- ◆◆ Bois de santal
- ◆◆ Lavande
- ◆◆◆ Orange sauvage

## Pain à la cannelle et à l'orange

- ◆◆◆◆ Orange sauvage
- ◆◆◆ Écorce de cannelle
- ◆◆◆ Cardamome

## Biscuit au gingembre

- ◆◆◆◆ Gingembre
- ◆◆ Cannelle de Chine
- ◆◆ Écorce de cannelle





# ACTIVITÉS AUTOMNALES

QUE FEREZ-VOUS CETTE ANNÉE?

*L'automne, c'est le retour des feuilles qui tombent et du cidre de pommes. C'est la saison du chocolat chaud et des chandails douille, et le moment idéal pour cueillir des citrouilles.*

*De la sculpture de citrouilles à la fabrication de costumes d'Halloween, tout le monde trouve son compte à l'automne. Revêtez votre chandail préféré et sortez profiter du coloris automnal.*

## 1. APPRENEZ À PRÉPARER UNE NOUVELLE SOUPE-REPAS

Avec le temps frisquet, rien n'est plus réconfortant qu'un bon bol de soupe chaude. À la mijoteuse ou sur la cuisinière, ce ne sont pas les recettes qui manquent. Utilisez les légumes de saison pour maximiser la saveur et la valeur nutritive. Ajoutez aussi des huiles essentielles à votre recette pour profiter de leurs bienfaits et rehausser le goût du plat. Vous pouvez même remplacer les fines herbes qui sont hors de saison par les huiles d'**origan**, de **coriandre** ou de **poivre noir**. Vous serez étonné par toute la saveur qu'une seule goutte d'huile peut apporter.

## 2. PARTEZ EN RANDONNÉE

Dame Nature revêt ses plus beaux habits à l'automne. Les couleurs vives et éclatantes de la saison en font le moment idéal pour une randonnée en montagne. Trouvez un sentier boisé pour profiter au maximum du coloris automnal. Si vous habitez une région peu montagneuse, faites une longue promenade sur une allée bordée d'arbres. N'oubliez pas d'apporter une bouteille de **Deep Blue®** ou de **Deep Blue® Rub** dans votre sac de randonnée pour offrir un massage vivifiant à vos jambes avant ou après une pente abrupte. Vous n'êtes pas un adepte de randonnées? Traversez un canyon en voiture ou faites une balade à vélo dans le parc.

## 3. PARTICIPEZ À UN FESTIVAL DES RÉCOLTES

Cueillette de pommes, labyrinthes de maïs et balades en tracteurs : voilà de belles activités proposées par les festivals des récoltes.

Consultez le site Web ou la page Facebook de votre communauté pour trouver des événements près de chez vous. Vous aurez non seulement beaucoup de plaisir en famille, mais contribuerez aussi à la vitalité de votre collectivité!

## 4. CUISINEZ TOUTE LA JOURNÉE

Chauffage? Pas de chauffage? Voilà l'éternel dilemme de l'automne. Pourquoi ne pas chauffer la maison en faisant fonctionner le four? En effet, une des meilleures façons de faire monter la température de votre foyer est de préparer des plats réconfortants. En prime, ceux-ci dégagent un arôme divin. Peu importe que votre spécialité soit les tartes aux pommes ou à la citrouille ou les biscuits aux pépites de chocolat, l'automne est le moment idéal pour parfaire vos talents culinaires. De plus, il suffit d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles comme l'**On Guard®**, la **menthe poivrée** ou la **cannelle de Chine**, à votre recette préférée pour en relever la saveur.

## 5. DÉCOREZ VOTRE MAISON POUR L'AUTOMNE OU L'HALLOWEEN

Pour célébrer l'arrivée de l'automne, rien de mieux que de changer la décoration de votre maison. Inspirez-vous du coloris automnal ou de la thématique de l'Halloween pour transformer votre demeure en lieu festif et accueillant. Pourquoi ne pas préparer un mélange qui diffusera les agréables odeurs de la saison? Vous pouvez aussi faire un geste pour l'environnement en réutilisant vos bouteilles d'huile essentielle comme décorations. Voir la page 16 pour des idées amusantes d'upcycle.

## 6. VISITEZ UN MARCHÉ FERMIER

L'expression « magasinier local » prend un nouveau sens à l'automne. En effet, nous savons tous que les fruits et légumes les plus savoureux sont récoltés à ce moment de l'année. Bien entendu, le maïs, les pommes et les citrouilles sont des incontournables, mais de nombreux autres légumes atteignent leur maturité pendant cette saison.

- Le brocoli et le chou frisé ont un goût plus sucré et moins amer et âpre lorsqu'ils sont récoltés par temps plus frais.
- Les piments et les poivrons regorgent de saveur lorsqu'ils sont récoltés au début de l'automne.
- Les poires et les pommes ajouteront une touche sucrée à n'importe quel festin automnal.

## 7. ALLUMEZ UN FEU

Si vous cherchez une façon infaillible de profiter de l'automne, allumez un feu dans votre foyer extérieur et faites griller des biscuits-sandwichs à la guimauve avec votre famille et vos amis. Vous pouvez aussi personnaliser ce classique amusant. Préparez par exemple vos biscuits aux pépites de chocolat préférés en omettant les pépites et utilisez-les en remplacement des biscuits Graham. Allumez votre feu juste avant le coucher du soleil pour en admirer toutes les nuances.

*Mélange à diffuser  
tarte aux pommes*

- ♦♦♦ Sapin de Douglas
- ♦♦ Écorce de cannelle
- ♦♦♦ Citrus Bliss®

# LES BIENFAITS DE L'Orangé

Les savoureux fruits et légumes orangés regorgent d'antioxydants, de vitamines, de fibres et de phytonutriments qui sont bons pour la peau, les yeux et le cœur.

**Bêta-carotène:** ce nutriment, le plus connu des aliments orangés, est un puissant antioxydant qui donne aux fruits et légumes leur couleur vive. Les spécialistes affirment que le bêta-carotène n'est pas seulement bon pour les yeux, il peut aussi retarder le vieillissement cognitif et protéger la peau des dommages causés par le soleil.

**Vitamine A:** le bêta-carotène est le précurseur de la vitamine A, communément appelée rétinol, rétinol et acide rétinoïque. La vitamine A est importante pour la vision nocturne, car elle est un antioxydant qui peut neutraliser les radicaux libres nuisibles du corps. Elle joue également un rôle déterminant dans la santé du système immunitaire.

**Vitamine C:** les aliments orangés débordent de vitamine C, un antioxydant qui stimule le système immunitaire, favorise la santé cardiovasculaire et aide à rétablir le collagène de la peau.

**Préparez les délicieuses recettes suivantes pour faire le plein de fruits et légumes orangés!**



## TARTELETTES AUX KAKIS

### Ingrédients

#### Croûte:

- 1 ¼ tasse de farine tout usage
- ¼ tasse d'amandes moulues finement
- ½ tasse de sucre en poudre
- ¼ c. à thé de sel
- 5 onces de beurre non salé, froid
- 1 jaune d'œuf

#### Garniture:

- 2 ½ onces de beurre non salé
- 2/3 tasse de sucre en poudre
- 1 œuf
- 2/3 tasse d'amandes moulues finement
- 1 c. à table de farine tout usage
- Une pincée de sel

- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de citron
- 10 kakis Fuyu
- Arilles de grenade (facultatif)

### Préparation

#### Croûte:

1. Au robot culinaire, mélanger quelques secondes à la fois les amandes finement moulues, la farine, le sucre et le sel.
2. Ajouter le beurre froid coupé en cubes et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois.
3. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger cinq secondes à la fois jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former.
4. Retirer la pâte du robot culinaire et la pétrir légèrement pour incorporer tout surplus de farine.
5. Presser la pâte uniformément dans les moules à tartelette de 6 po graissés. Placer les croûtes de tartelettes au congélateur pendant 15 minutes.
6. Vaporiser les tartelettes avec un enduit à cuisson antiadhésif et recouvrir la pâte d'une feuille de papier d'aluminium, le côté brillant vers le bas. Déposer des haricots secs, du riz ou des poids à tarte sur le papier.
7. Cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant 15 minutes. Laisser refroidir avant de garnir.

#### Montage:

1. Dans un robot culinaire, mélanger le beurre et le sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter l'œuf, les amandes moulues finement, la farine, le sel et l'huile essentielle de citron. Bien mélanger plusieurs secondes à la fois.
2. Verser deux cuillerées complètes du mélange dans chaque tartelette pré-cuite et répartir uniformément.
3. Cuire au four à 375 °F (190 °C) de 12 à 15 minutes jusqu'à ce que la garniture se fige légèrement. Retirer les tartelettes du four.
4. À la mandoline, trancher finement les kakis. Étaler les tranches en rosette en les pressant légèrement pour les incruster dans la garniture.
5. Réduire la température du four à 350 °F (175 °C) et cuire les tartelettes pendant encore 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la garniture soit bien figée et que les tranches de kakis soient tendres.



## SALADE DE CAROTTES

### Ingrédients

- 1 tasse de noix de Grenoble coupées en deux
- 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à thé de sucre
- Sel casher et poivre noir fraîchement moulu
- ½ tasse de yogourt grec
- 2 c. à table de vinaigre de Xérès
- 1 c. à thé de miel
- 1 goutte d'huile essentielle de graine de coriandre
- 1 lb de petites carottes de couleurs variées, frottées et tranchées très finement sur la longueur avec une mandoline
- 6 radis moyens, coupés en quartiers minces
- 2 oignons verts, émincés en diagonale

### Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Mélanger les noix de Grenoble et l'huile sur une plaque à pâtisserie avec rebords. Cuire environ 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les noix soient légèrement grillées et parfumées. Saupoudrer immédiatement de sucre et d'assaisonnements; bien enrober.
2. Fouetter le yogourt, le vinaigre, le miel et l'huile essentielle de graine de coriandre dans un petit bol. Saler et poivrer. Couvrir et réfrigérer.
3. Déposer les carottes dans une passoire et mettre celle-ci dans un bol d'eau glacée. Laisser reposer environ 2 minutes, jusqu'à ce que les carottes commencent à s'enrouler sur elles-mêmes. Retirer la passoire de l'eau, égoutter les carottes et les sécher en les épongeant.
4. Dans un grand bol, mélanger les carottes, les radis et les oignons verts. Verser la vinaigrette froide et bien enrober les légumes. Saupoudrer de noix.



## POTAGE DE COURGE AU CARI

### Ingrédients

- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 lb de courge Butternut, pelée, épépinée et coupée en petits morceaux de ½ po
- 1 oignon jaune moyen, haché
- 4 gousses d'ail, pressées et hachées
- 2 ou 3 c. à soupe de pâte de cari rouge thaï
- 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de graine de coriandre
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de sel de mer
- 1 c. à thé de flocons de piment fort
- 1 c. à table de jus de lime
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait de coco

### Directions

1. Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile avant d'ajouter la courge, l'oignon, l'ail, la pâte de cari, l'huile essentielle de graine de coriandre, le cumin, le sel et les flocons de piment fort. Mélanger pour combiner.
2. Cuire en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre.
4. Retirer du feu et laisser refroidir. Transvider une petite quantité dans un mélangeur, bien fermer le couvercle et réduire en purée lisse.
5. Transvider le potage dans un bol de service. Répéter l'étape 4.
6. Ajouter le jus de lime et le lait de coco au potage, mélanger et servir.

## SALADE CAPRESE DE PÊCHES

### Ingrédients

- 2 ou 3 pêches mûres, tranchées
- 4 onces de mozzarella fraîche, tranchée
- ¼ tasse de vinaigre balsamique
- 1 c. à table de miel
- 3 gouttes d'huile essentielle d'orange sauvage
- Basilic frais en garniture

### Préparation

1. Dans une petite casserole, à feu moyen, fouetter le vinaigre balsamique, le miel et l'huile essentielle d'orange sauvage pour obtenir un mélange homogène.
2. Porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter en remuant occasionnellement jusqu'à ce que le mélange soit réduit de moitié environ.
3. Empiler soigneusement les tranches de pêche et de mozzarella. Arroser légèrement de la réduction balsamique et garnir de basilic.



# Landry Mussard

Landry Mussard a toujours eu un esprit d'entreprise dynamique; il a quitté son poste de comptable dans la petite île française de la Réunion, située dans l'Océan Indien, pour poursuivre ses rêves en Amérique du Nord. Après avoir déménagé au Québec il y a 14 ans, Landry a poursuivi des études en multimédia jusqu'à ce qu'il ait découvert les avantages bouleversants des huiles essentielles dōTERRA®. Landry a retrouvé son style de vie et sa confiance, ce qui l'a incité à quitter son travail dans le domaine du Web et à pousser les limites de sa zone de confort pour partager cette nouvelle passion avec les autres. Landry est maintenant propriétaire d'une entreprise dōTERRA qui a énormément de succès, et aide les hommes et les femmes à renforcer leur assurance et leur bien-être grâce à l'utilisation quotidienne de solutions naturelles.



## QUELLES SONT VOS PASSIONS?

J'aime dessiner! Ça me permet de mettre mon cerveau au repos et de libérer ma créativité. Pour ce qui est des activités sportives, tout ce qui se pratique à l'extérieur est bon : vélo, course à pied, randonnée. J'aime également lire, et comme beaucoup de gens qui aiment lire, j'achète plus de livres que je ne peux en lire.

## QUELLE EST VOTRE CITATION FAVORITE?

« One Day or Day One. You decide. »

## QUELLE EST VOTRE HUILE ESSENTIELLE FAVORITE?

Mon huile favorite est le **vétiver!**



## POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI dōTERRA?

Ce que j'aime des produits dōTERRA c'est leur polyvalence dans plusieurs domaines de notre vie. Lorsque l'on découvre les huiles essentielles, on peut s'amuser à fabriquer nous-même des produits de tous les jours (savon, crème à raser, nettoyants) et on se rend compte que l'on a une réelle connexion avec ce que la Terre a à nous offrir. Une des raisons pour laquelle j'ai décidé de me lancer dans dōTERRA c'est pour les valeurs de l'entreprise. Toutes les actions que prend dōTERRA ont comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ses partenaires—autant les représentants du bien-être que les producteurs avec qui elle travaille!

## QUE CONSEILLERIEZ-VOUS À QUELQU'UN QUI COMMENCE JUSTE À DÉCOUVRIR NOS PRODUITS?

Le corps est une formidable machine, complexe certes mais formidable. Il sait ce dont il a besoin. Une personne qui commence avec les produits doit avoir une ouverture d'esprit quand aux bienfaits des huiles essentielles. Faites confiance à ce processus! Au-delà, du fait de croire dans les produits dōTERRA, la personne doit avant tout croire qu'elle peut changer et améliorer quelque chose dans sa vie. Les huiles essentielles sont là pour vous accompagner et vous supporter dans ce processus.



## COMMENT UTILISEZ-VOUS LES HUILES ESSENTIELLES DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE?

**MATIN :** La première chose que je fais le matin c'est de prendre un grand verre d'eau avec 2 gouttes d'huile d'agrumes telle que le : **citron, citron vert** ou **pamplemousse** (selon ce que j'ai sous la main). Ensuite, je commence ma journée par une méditation. J'utilise le mélange **dōTERRA Affirm™** ou l'huile essentielle d'**encens** selon mon humeur. Je continue avec 30 minutes d'activité physique avec de la musique et je diffuse quelque chose d'énergisant : le **Citrus Bliss®** bien souvent. Après avoir fait du sport, j'ajoute quelques gouttes d'**eucalyptus** dans ma douche lui donner un effet spa. Je métais créé ma propre recette pour le rasage et après rasage mais j'ai dernièrement changé ma routine pour la remplacer par : **huile de coco, géranium** et le **shampooing dōTERRA Salon Essentials®** (pour le rasage. Le résultat en est EXTRAORDINAIRE). Et l'**Amāvī™** pour l'après-rasage. Pour le visage j'utilise la **gamme de soins pour la peau Veráge®**. Je prends ensuite les suppléments **dōTERRA Lifelong Vitality™**.

**JOURNÉE :** Dans ma journée, bien souvent c'est le mélange **Balance®** qui m'accompagne; il me permet de me concentrer sur mes priorités et de garder le focus sur mes journées.

**SOIR :** En fin de journée c'est le temps de bouger. Une heure avant d'aller à la salle de sport, je prends une capsule de **Deep Blue Polyphenol Complex®**. Ça aide énormément durant l'effort et je vois une nette différence le lendemain. En soirée, je diffuse quelque chose de calmant. J'opte bien souvent par le **sapin de Sibérie**, mais j'ai découvert dernièrement que le **copaier** en soirée fait des merveilles! Pour le dodo, mon non-négociable : **Vétiver**. Je n'ai rien trouvé de mieux pour me préparer à trouver le sommeil.

# Ne baissez jamais la GARDE

*Rafraîchissez votre haleine et rehaussez l'éclat de votre sourire!*



# PROJETS DE REVALORISATION FAITS MAISON



## Couronne des Fêtes

### CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- Des bouteilles d'huiles essentielles vides (environ 22)
- Des clochettes rouges
- Une guirlande
- Du ruban
- Un marqueur de peinture
- De la colle

### INSTRUCTIONS :

1. Trouver une base pour y fixer les bouteilles d'huiles essentielles vides.

**Remarque :** Pour la nôtre, nous avons découpé un cercle dans un morceau de carton.

2. Disposer les bouteilles d'huiles et les clochettes de la manière souhaitée et les fixer avec la colle.

3. Coller la guirlande et des baies au-dessus de la couronne ainsi qu'un ruban à l'arrière pour la suspendre.

**Remarque :** À l'aide d'un marqueur de peinture, tracer des dessins ou écrire de petites pensées sur les bouteilles. Vous pouvez aussi insérer des guirlandes dans les bouteilles.

## Carillons Éoliens

### CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- Une ligne de pêche
- Des bouteilles d'huiles essentielles vides
- Des perles
- De la colle chaude
- De la ficelle

### INSTRUCTIONS :

1. Enrouler les ficelles autour des deux extrémités d'un bâton, qui servira de support.

2. Assembler les objets qui formeront votre carillon éolien.

**Remarque :** Nous avons utilisé des bouteilles d'huiles essentielles vides et des perles qui ne servaient plus.

3. Suspendre les objets sur le bâton à l'aide de la ligne à pêche. Astuce : Il est plus facile et plus rapide d'assembler les objets sur la ligne de pêche avec de la colle chaude qu'en faisant des nœuds.

**Remarque :** Pour que les objets produisent du son dans le vent, ils doivent être faits de verre ou de métal.

4. Laisser libre cours à son imagination.

## Citrouille Décorative

### CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- Des bouteilles d'huiles essentielles vides (19)
- Du feutre vert
- De la ficelle
- De la colle chaude
- De la peinture en aérosol
- Un ruban de peintre

### INSTRUCTIONS :

1. Envelopper les bouteilles de ruban de peintre, de sorte que seul le fond soit visible, et vaporiser la peinture. Une fois sec, retirer le ruban.

2. Disposer les bouteilles en rangées (deux rangées de 3, deux de 4 et une de 5, comme sur la photo), puis les coller ensemble avec de la colle chaude.

3. Coller un bouchon de bouteille d'huiles essentielles sur le dessus de la citrouille en guise de tige.

4. Découper des feuilles dans le feutre vert et les fixer sur la tige ou autour de celle-ci avec de la colle chaude.

5. Attacher une petite ficelle autour de la tige pour lui donner l'aspect d'une vigne.



## Lumières Scintillantes

### CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- Des bouteilles d'huiles essentielles vides et propres
- Une guirlande de lumières scintillantes
- De la colle chaude

### INSTRUCTIONS :

1. Enlever les couvercles des bouteilles vides et faire une incision dans l'orifice amovible en plastique.

2. Insérer une ampoule rattachée à la guirlande de lumières scintillantes.

3. Coller l'orifice en plastique à la bouteille pour que le tout tienne bien en place.

4. Installer les lumières à l'endroit souhaité, les brancher et admirer le tout!



Qu'avez-vous pu créer vous-mêmes? Taguez-nous sur Instagram (@doterraca) et montrez-nous tous vos talents!



# ENSEMBLE

LA VALEUR INESTIMABLE DE NOTRE PARTENARIAT AU NÉPAL



Au printemps 2019, des représentants du bien-être de dōTERRA Canada se sont rendus au Népal dans le but de participer à des projets collaboratifs de l'initiative Co-Impact Sourcing® et de dōTERRA Healing Hands Foundation™. En plus de découvrir le procédé de distillation de la gaulthérie odorante et de prendre part à la formation Days for Girls, ils ont construit une conduite d'eau qui desservira plus de 500 familles. Dans le cadre de ces projets, les représentants du bien-être et le peuple népalais ont tissé des liens fondés sur la gratitude et l'amitié.



## UNE BOUTEILLE DE GRANDE VALEUR

Seul le bruit des cueilleuses qui détachent les feuilles de gaulthérie odorante se distingue dans le calme serein qui enveloppe la forêt népalaise. Habillées de vêtements colorés et portant de grands paniers sur leur dos, ces femmes récoltent avec délicatesse et empressement les feuilles cireuses et parfumées. Une fois leur panier bien plein, elles descendent une colline luxuriante pour apporter leur précieux butin d'environ 30 à 40 kilogrammes au distillateur local. À côté d'un petit feu crépitant se trouve l'alambic, un grand appareil en métal. À l'intérieur, quelques centaines de kilogrammes de feuilles de gaulthérie odorante forment une masse compacte enveloppée d'épaisse vapeur. Les puissants composants chimiques de la gaulthérie odorante circulent, avec la vapeur, dans de petits entonnoirs jusqu'à ce qu'ils soient récupérés dans un contenant de verre. L'huile essentielle pure ainsi obtenue est d'un beau rouge écarlate.

Les participants ont tout simplement été émerveillés par le rituel de distillation. « Quelle incroyable transformation! À la fin du processus, l'huile a été versée dans de petites bouteilles qui nous ont ensuite été remises, explique Roxanne Harris, une représentante du bien-être de dōTERRA Canada. Lorsque j'ai pris la bouteille dans mes mains, j'ai eu le sentiment d'avoir reçu un cadeau rare et précieux d'une valeur inestimable.

## DES RELATIONS VIBRANTES

Il est difficile d'estimer la valeur d'une bouteille d'huile essentielle de gaulthérie odorante, car le travail laborieux des cueilleuses, la minutie des distillateurs et les nombreux bienfaits de cette huile la rendent extrêmement spéciale. Après plusieurs années de projets Co-Impact Sourcing dans la vallée de Katmandou, le partenariat de dōTERRA avec le Népal va au-delà de la distillation.

La relation entre dōTERRA et le Népal est aussi vibrante que la couleur de l'huile elle-même. « Le bien-être de chaque personne est pris en compte à toutes les étapes du processus, renchérit Roxanne Harris. Les liens noués dans le cadre de l'initiative Co-Impact Sourcing ont permis à tous les intervenants de créer un produit supérieur, de travailler dans le plaisir et la joie, de tirer une grande fierté de leur produit et de vivre dans une communauté plus sûre et plus saine. » Ce lien fondé sur la confiance et le dévouement des communautés d'approvisionnement est renforcé par des emplois durables, des salaires équitables et des partenariats stimulants. L'initiative vise à amplifier les ressources indigènes et à outiller les populations locales.

« Chaque pays possède des ressources naturelles uniques, affirme Bishnu Adhikari, directeur, Co-Impact Sourcing et approvisionnement stratégique. Ce qui fait la beauté de l'initiative Co-Impact Sourcing de dōTERRA, c'est qu'elle fait appel aux populations locales pour établir les ressources du pays et aide à contrer la pauvreté grâce à une solution commerciale qui utilise ces ressources pour créer des huiles essentielles pures et naturelles. Cela se fait au Népal et ailleurs dans le monde. Il n'existe aucune autre approche comparable. »

« Ce qui distingue vraiment l'initiative Co-Impact Sourcing des autres approches, c'est qu'elle est mutuellement avantageuse : elle change à la fois la vie des producteurs et celle des consommateurs d'huiles essentielles. « L'expérience est unificatrice et satisfaisante pour tous, souligne Bekah Nixon, directrice générale de dōTERRA Canada. À la base, la mission de l'initiative Co-Impact Sourcing est d'aider les autres à s'affranchir financièrement pour ouvrir la voie à de nouvelles possibilités. »

L'initiative Co-Impact Sourcing prône l'autonomie des personnes, des familles et des communautés en stimulant la croissance. « Cette initiative favorise la croissance en valorisant le respect et l'estime de soi à un degré qui dépasse largement les attentes historiques de la société, explique Roxanne Harris. Il s'agit d'une relation fondée sur l'amour, la confiance et l'engagement de la manière la plus authentique possible. Cette relation édifiante, formative, dynamisante et inspirante aide les communautés à accomplir leur destin et plus encore grâce aux outils, aux ressources, aux partenariats et à la stabilité financière qu'elle propose. »

Ainsi, les gens peuvent utiliser leurs compétences et leurs talents uniques pour sortir de la pauvreté. « Je n'ai plus la même vision du monde depuis que j'ai vu les actions concrètes de l'initiative Co-Impact Sourcing, indique Lance Fryling, un représentant du bien-être de dōTERRA Canada. Ces actions ont une incidence non seulement à l'échelle locale, mais aussi à l'échelle mondiale. Elles font de nous des citoyens du monde. » Misant sur les objectifs clés de l'initiative Co-Impact Sourcing, soit la responsabilisation individuelle et l'amélioration de la qualité de vie, dōTERRA Healing Hands Foundation™ cherche à élargir la portée des projets. Qu'il s'agisse de bâtir une clinique dans le district de Makawanpur, de fournir des logements temporaires après le terrible tremblement de terre ou de donner des formations Days for Girls dans les villages locaux, elle joue un rôle déterminant dans l'atteinte des objectifs de l'initiative Co-Impact Sourcing.



## DE NOUVELLES OCCASIONS

Pendant le voyage au Népal, les représentants du bien-être de dōTERRA Canada ont participé à une formation Days for Girls, durant laquelle les leaders de l'organisme enseignent les notions de base de l'hygiène féminine aux jeunes filles et leur remettent une trousse de produits réutilisables. « Les jeunes filles avaient beaucoup de questions sur notre façon de prendre soin de nous-mêmes et de nos bébés, raconte Roxanne Harris. Certaines étaient timides, d'autres étonnées et dépassées par l'information qui leur était transmise, mais toutes étaient très heureuses de recevoir leur trousse. Le besoin pour ce programme est criant. »

« Ces jeunes filles amorcent une nouvelle étape de leur vie, celle où elles peuvent renforcer leur confiance en soi, précise Bekah Nixon. Avec l'initiative Cō-Impact Sourcing® et dōTERRA Healing Hands Foundation™, nous obtenons un maximum de résultats avec un minimum de contrôle. Ces femmes sont incroyables. Elles sont intelligentes, compétentes et fortes. Notre travail consiste simplement à leur fournir les ressources nécessaires à leur épanouissement. » Au Népal, l'initiative Cō-Impact Sourcing et dōTERRA Healing Hands Foundation placent

les femmes au cœur de leurs programmes remarquables en multipliant les nouvelles occasions.

Les magnifiques femmes qui récoltent la gaulthérie odorante sont un exemple de la capacité de l'initiative Cō-Impact Sourcing à introduire des changements et à élargir les possibilités. En effet, la récolte de cette plante et son transport vers la distillerie sont des tâches laborieuses effectuées principalement par les femmes de cette luxuriante région népalaise. Avant la mise en œuvre de l'initiative Cō-Impact Sourcing de dōTERRA au Népal, les femmes peinaient à trouver un emploi et, si elles en avaient un, devaient se rendre dans d'autres villages en périphérie. De plus, les femmes dont le mari avait un travail éprouvaient des difficultés à trouver un emploi, surtout si elles avaient des enfants. En récoltant cette plante, les femmes peuvent demeurer près de la maison et être présentes pour leurs enfants. Grâce à ce revenu supplémentaire, leurs enfants peuvent aller à l'école et renforcer leurs capacités, ce qui profite à tous – eux-mêmes, leur famille et leur communauté. Les femmes de ces communautés sont plus que des cueilleuses de gaulthérie odorante, elles sont les porteuses d'espoir de leur famille et des générations futures.



## DES RESSOURCES ESSENTIELLES

Comme la rivière la plus proche est à une heure de marche, tous les jours, femmes et filles consacraient beaucoup de temps à aller chercher de l'eau pour leur famille. Dans le cadre d'un projet de l'initiative Cō-Impact Sourcing, les leaders canadiens ont aidé dōTERRA Healings Hands Foundation™ à bâtir une conduite d'eau dans le district de Makawanur de la ville de Thaha (Népal). Maniant brouettes et pelles, les représentants du bien-être et les villageois se sont activés pour réaliser les diverses tâches de construction. Malgré la chaleur et la poussière, c'est dans la bonne humeur et le rire qu'ils se sont alignés en bordure de la tranchée, telle une chaîne de montage, pour acheminer les plateaux de ciment mélangés à la main et construire une conduite qui améliorera la vie de milliers de personnes maintenant et demain. Le visage rayonnant des ouvriers en disait long sur leur joie et leur reconnaissance. « J'ai tiré beaucoup de satisfaction à travailler avec les villageois, déclare Lance Fryling. Même si nous avons une barrière de langue, l'entraide mutuelle était au rendez-vous pour creuser la tranchée et mélanger et verser le béton. Quel magnifique travail d'équipe! » Ce projet collaboratif unificateur a permis aux représentants du bien-être du Canada de se rapprocher dans un esprit de solidarité envers le peuple népalais.

En plus d'améliorer l'accessibilité à l'eau pour tous les habitants de ces villages éloignés, la construction de cette conduite confère une plus grande liberté aux jeunes et aux mères. En effet, le temps qui aurait autrement été passé à transporter de l'eau – équivalent à deux heures par jour, quatorze heures par semaine ou un peu plus de quatre semaines par année – pourra désormais être consacré aux études, au travail, au temps en famille et plus encore. « Cette conduite d'eau

changera complètement la vie des 500 familles qu'elle dessert, explique Roxanne Harris. Les aînées, larmes aux yeux, nous ont chaleureusement remerciés pour notre aide. En fait, tous les villageois étaient reconnaissants. »

Tout comme cette conduite alimente les villages à proximité de la précieuse source de gaulthérie odorante, dōTERRA espère approvisionner ces communautés en ressources essentielles. « Le projet collaboratif de construction d'une conduite d'eau est à l'image de notre partenariat avec le Népal, indique Bekah Nixon. Même si vous n'étiez pas du voyage, vous pouvez contribuer à cet incroyable projet : il suffit d'utiliser la gaulthérie odorante et de la faire connaître aux autres. Avec chaque bouteille, nos merveilleux cueilleurs et distillateurs de cette plante transforment votre vie, et vous changez la leur. »

## DES LIENS SOLIDES

L'initiative Cō-Impact Sourcing et dōTERRA Healing Hands Foundation ont généré des ressources pour le peuple népalais qui en profitera de façon durable pour les années à venir. Les femmes et des communautés entières s'épanouissent à tous les égards grâce à des projets d'aide, à des emplois durables et à des salaires équitables qui multiplient les occasions et améliorent la capacité d'autosuffisance. Dans le cadre de leur partenariat avec dōTERRA et les représentants du bien-être, elles découvrent qu'il est possible de concrétiser le changement. « Même si notre langue, notre culture et nos défis ne sont pas les mêmes, explique Bekah Nixon, nous sommes en fin du compte des humains qui aspirent à changer et à renforcer leur collectivité pour les générations futures. Qu'il s'agisse d'acheter ou d'échanger des huiles essentielles, ensemble, rien n'est impossible. »

# Vos soins de la peau ESSENTIELS

Pour le nettoyage comme pour la tonification, les huiles essentielles peuvent rehausser votre routine de soins de la peau et favoriser un magnifique éclat. Que vous ayez déjà une routine établie ou que vous veniez tout juste de l'instaurer, témoignez à votre peau l'affection dont elle mérite en intégrant des produits d'origine naturelle à votre routine quotidienne!

## NETTOYAGE

Qui n'aime pas la sensation de propreté? En plus de vous procurer du bien-être, le nettoyage du visage matin et soir peut prévenir l'accumulation de saletés qui risquent de nuire à la santé globale de votre peau. Recherchez des nettoyants exempts de produits chimiques comme le laurylsulfate de sodium ou l'hydroxyanisole butylé (B.H.A.) et choisissez plutôt des nettoyants faits d'ingrédients hydratants et doux.



**Pour rehausser les bienfaits:** Ajoutez une goutte de cyprès au nettoyant de votre choix pour apaiser la peau sèche et promouvoir la propreté. Songez aussi à utiliser l'arbre à thé ou le bois de cèdre pour des avantages similaires!

## HYDRATATION

Hydratez votre peau régulièrement pour la soulager et la régénérer. Non seulement l'hydratation prévient la peau sèche, mais elle peut aussi réduire l'apparence des imperfections et des rides. Évitez les hydratants avec parabènes ou parfums et choisissez plutôt une formule légère avec FPS.



**Pour rehausser les bienfaits:** L'incroyable mélange Millefeuille|Grenadier est le premier en son genre. Ajoutez une goutte de Millefeuille|Grenadier à votre hydratant préféré pour aider à promouvoir une peau jeune et saine et réduire l'apparence des imperfections. Les autres huiles essentielles qui procurent des avantages similaires sont le copaïer, l'hélichryse, la sauge sclérée et le patchouli.

## TONIQUE

Intégrez un tonique à votre routine pour que votre peau préserve son hydratation pendant toute la journée! Non seulement le tonique rétablit le pH naturel de la peau, mais il aide aussi à éliminer l'excès d'huile, la saleté et l'excédent de nettoyant. Quel que soit votre type de peau, essayez d'éviter les toniques à base d'alcool et utilisez plutôt un tonique avec des ingrédients naturels.



**Pour rehausser les bienfaits:** Le doTERRA Touch® Rose favorise une apparence saine et un teint uniforme tout en équilibrant les niveaux d'humidité de la peau. De plus, son parfum délicat et floral est riche et exaltant! Utilisez le doTERRA Touch Rose, la baie de genévrier ou d'autres doTERRA Touch floraux en complément au tonique de votre choix.

## APRÈS-RASAGE

Messieurs, n'oubliez pas d'intégrer un produit d'après-rasage dans votre routine de soins de la peau! Le rasage peut irriter la peau. L'après-rasage est un essentiel : il restaure l'hydratation et ajoute une couche protectrice pour lutter contre les rougeurs, les éruptions cutanées et les irritations. Choisissez un produit qui convient à votre type de peau. Évitez les colorants et les parfums synthétiques qui sont des allergènes communs risquant d'abîmer la peau.



**Pour rehausser les bienfaits:** Ajoutez une goutte des huiles de bois de cèdre et d'arbre à thé au produit d'après-rasage de votre choix pour profiter de leurs propriétés éclaircissantes et de leur arôme relaxant!

# Chandelles d'automne

## AVEC HUILES ESSENTIELLES

### CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 1 lb de cire d'abeille
- 1/4 de tasse d'huile de noix de coco
- 2 pots en verre (355 ml chacun) ou 20 petits moules à bougie en métal
- Mèches de coton
- Clou de girofle, cannelle de Chine et La Joie des Fêtes
- Ruban-cache
- Boîte de conserve (une boîte de 830 ml ou deux boîtes de 445 ml)
- Petite casserole

### INSTRUCTIONS

- Placer la cire dans une grande boîte de conserve ou la répartir également entre deux boîtes de plus petite taille.
- Mettre 5 cm d'eau dans une petite casserole et placer la ou les boîtes de conserve au centre. Chauffer à feu moyen-doux en surveillant constamment la cire d'abeille pendant qu'elle fond.
- Préparer les mèches en attendant que la cire fonde. Prendre un morceau de ruban cache et percer un petit trou au centre. Glisser la mèche dans le trou, centrer le ruban sur le dessus d'un des pots ou moule à bougie en métal et le fixer de chaque côté.
- Une fois la cire fondue, éteindre le rond et ajouter l'huile de noix de coco. Mélanger pour combiner. Laisser refroidir le mélange à 85 °C et ajouter environ 20 gouttes de chaque huile essentielle. Bien mélanger.
- Verser la cire dans les pots de verre ou les moules à bougie en métal.
- Laisser les bougies refroidir sur le comptoir pendant 5 ou 6 heures avant de couper les mèches et d'enlever le ruban.



Vous cherchez d'autres idées *géniales*?

Visionnez *la série La clé de la vie* pour obtenir des conseils et des recommandations sur les façons créatives d'utiliser les produits dōTERRA®.

Cette série quadrimestrielle de webinaires met en vedette des experts en utilisation d'huile essentielle qui abordent divers sujets, comme les routines de soins personnels, les huiles essentielles en cuisine, le nettoyage et d'autres projets amusants. Découvrez *La clé de la vie* en intégrant dōTERRA à votre routine quotidienne!

Visitez le <https://www.doterra.com/CA/fr/empowered-life-series> pour en savoir plus.

# RELEVEZ VOS PLATS GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES



**RENOUVELEZ:** Vous-même votre armoire à épices avec des huiles essentielles

Saviez-vous que vous pouvez remplacer la plupart des épices et des fines herbes par des huiles essentielles? En effet, les huiles essentielles sont bien plus puissantes et savoureuses qu'une collection normale de fines herbes. Ajoutez une seule goutte d'huile essentielle à votre plat favori pour profiter d'une explosion de saveurs fraîches aux bienfaits uniques.

## CRÉEZ VOS SAVEURS PRÉFÉRÉES GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

**Astuce :** Une seule goutte d'huile essentielle équivaut normalement à deux cuillères à thé d'herbes séchées. Il vaut toutefois mieux commencer par une toute petite quantité et en ajouter graduellement au goût. Plongez un cure-dent dans la bouteille et incorporez l'huile essentielle dans votre plat jusqu'à l'obtention de la saveur désirée. Utilisez un cure-dent propre à chaque insertion dans une bouteille pour conserver la pureté de vos huiles essentielles.

### MÉLANGE D'ASSAISONNEMENT À L'ITALIENNE

**Ingrédients :**

- Huile essentielle de basilic
- Huile essentielle de marjolaine
- Huile essentielle d'origan
- Huile essentielle de romarin
- Huile essentielle de thym
- 2 c. à soupe de poudre d'ail ou 1 gousse d'ail hachée

**Instructions :**  
Mélanger tous les ingrédients dans une sauce à spaghetti maison.

### MÉLANGE D'HERBES DE PROVENCE

**Ingrédients :**

- Huile essentielle de thym
- Huile essentielle de marjolaine
- Huile essentielle de romarin
- Huile essentielle de lavande
- Huile essentielle de fenouil
- 2 c. à thé de zeste d'orange séché (facultatif)

**Instructions :**  
Ajouter dans une soupe, sur le poulet ou sur des légumes rôtis.

### MÉLANGE POUR TARTE À LA CITROUILLE

**Ingrédients :**

- Huile essentielle d'écorce de cannelle
- Huile essentielle de gingembre
- Huile essentielle de clou de girofle
- 2 c. à thé de muscade

**Instructions :**  
Mélanger tous les ingrédients dans une garniture de tarte à la citrouille.

### TREMPETTE D'HUILE DE FINES HERBES

**Ingrédients :**

- Huile essentielle d'origan
- Huile essentielle de romarin
- Huile essentielle de basilic
- 1 c. à thé de piment fort broyé
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 c. à thé d'ail granulé
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- 1 c. à thé de sel casher
- ¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge (ou selon les besoins)

**Instructions :**

1. Combiner tous les ingrédients, à l'exception de l'huile d'olive, dans une assiette ou un bol creux.
2. Verser l'huile d'olive sur le mélange.

### THÉ À LA CARDAMOME

**Ingrédients :**

- Huile essentielle de cardamome
- Huile essentielle de clou de girofle
- Huile essentielle d'écorce de cannelle
- Huile essentielle de gingembre
- 2 c. à soupe de miel
- Lait

**Instructions :**  
Incorporer toutes les huiles essentielles à trois tasses d'eau, chauffer le tout pendant une demi-heure sans porter à ébullition, puis filtrer. Ajouter le miel et le lait.



**POIVRE NOIR**  
Utilisez pour aromatiser vos plats salés préférés.



**CARDAMOME**  
Utilisée dans la cuisine indienne et du Moyen-Orient. Ajouter aux plats à base de riz, aux biscuits et aux thés.



**ÉCORCE DE CANNELLE**  
Idéale dans les desserts maison, les pâtisseries et les boissons chaudes.



**BASILIC**  
Excellent dans des pestos ou des plats de pâtes.



**CORIANDRE**  
Ajouter à de la salsa fraîche ou à un pico de gallo.



**CLOU DE GIROFLE**  
Ajouter au cidre de pomme, aux tartes aux fruits et à un jambon à l'ananas glacé.



**FENOUIL**  
Populaire dans la cuisine italienne, les plats de viande, les marinades et les vinaigrettes.



**GINGEMBRE**  
Ajouter aux sauces sucrées et salées, aux produits de boulangerie et aux vinaigrettes.



**MARJOLAINE**  
Essayer dans les sauces et les marinades.



**ORIGAN**  
Excellent ajout aux sauces de pâtes, de pizza et de chili.



**ROMARIN**  
Dans une recette de pain de blé ou de pain blanc, ou dans la confection d'une huile d'olive aromatisée.



**THYM**  
Délicieux dans un pain aux herbes et du beurre aromatisé.



# Yoga et Méditation

Que vous soyez étudiant, travailleur ou parent, le stress fait partie de votre quotidien. Le stress chronique peut avoir de graves répercussions sur le corps et l'esprit : fatigue mentale et physique, pression artérielle ou rythme cardiaque élevé, etc. Il est donc essentiel pour le mieux-être de gérer les facteurs de stress de manière saine. On peut combattre le stress sur plusieurs fronts, mais la pratique systématique du yoga et de la méditation peut procurer les bienfaits nécessaires pour affronter les aléas du quotidien avec clarté, courage et sérénité.

## Qu'est-ce que le YOGA?

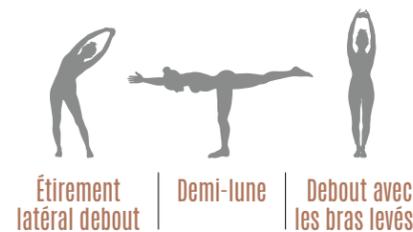
Le mot sanscrit « yoga » signifie « union ». Le yoga est une pratique hindoue qui utilise les postures et les étirements pour favoriser l'union du corps et de l'esprit. Ces postures et étirements reposent sur la maîtrise de la respiration et visent à atteindre la stabilité mentale et physique. Bon nombre de postures sont simples et peuvent être exécutées sur un tapis à la maison. Néanmoins, il peut être intéressant de s'inscrire à un cours avec quelques amis.

## Qu'est-ce que la MÉDITATION?

La méditation est une pratique qui favorise la clarté mentale inhérente en s'appuyant sur un état d'esprit paisible. En portant son attention sur un certain objet ou une certaine expression méditative (mantra), la personne s'exerce à ancrer son esprit. La méditation, pratiquée de concert avec le yoga, permet la symbiose paisible du corps et de l'esprit.

### CLARTÉ

Il est plus satisfaisant et facile de relever les défis dans la joie lorsque clarté et orientation sont au rendez-vous. Les postures suivantes, jumelées à la méditation optimiste, peuvent aider à être d'attaque pour la journée qui vient :



#### Mantras d'espoir

**Exemple :** je peux faire face aux défis et les relever.

---



---



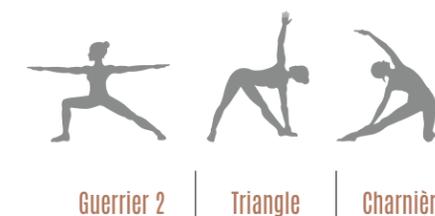
---

#### Arômes de positivité :



### COURAGE

Le courage de changer et la capacité à s'adapter reposent sur le sentiment d'harmonie et l'acceptation de soi. Les postures suivantes, combinées à la méditation positive, permettent de trouver l'affirmation de soi nécessaire pour ne pas se laisser dépasser par un emploi du temps chargé :



#### Mantras d'amour de soi

**Exemple :** je m'aime et j'ai un effet positif dans la vie des autres.

---



---



---

#### Arômes de force :



### SÉRÉNITÉ

Le besoin de complétude anime tous les humains, tout comme la nécessité de trouver la sérénité pour aller de l'avant. Les postures suivantes, associées à la méditation paisible, peuvent devenir un point d'ancrage affectif durant les inévitables hauts et bas de la vie :



#### Mantras de croyances fondamentales

**Exemple :** je crois que tout jouera en ma faveur.

---



---



---

#### Arômes de paix :



Diffuser trois à quatre gouttes d'une huile au choix ou appliquer sur la nuque et la face interne des poignets pour harmoniser état d'esprit et pratique.

# Un jardin de guérison

**La dōTERRA Healing Hands Foundation™ s'est associée à Covenant House, un organisme formidable de Toronto, au Canada, qui redouble d'efforts pour venir en aide aux victimes de la traite sexuelle. La maison Avdell, une division de Covenant House, a été fondée dans cet objectif précis. Au printemps 2019, trois représentantes du bien-être de dōTERRA® Canada, soit Megan Spoelstra, Dawn Calvinisti et Marissa Heitzel, se sont jointes à la directrice générale du Canada Bekah Nixon et à la directrice du marketing pour le Canada Suzanne Viehweg pour créer un jardin d'aromathérapie à la maison Avdell.**



La cour arrière de la maison est une véritable oasis de ressourcement, entourée de hautes clôtures en treillis et de délicats paniers de fleurs suspendus. La maison est une division importante de Covenant House Toronto, qui se consacre à offrir un logement et des services spécialisés aux femmes qui ont été victimes de la traite sexuelle. Fondée en 1982, Covenant House offre de nombreux services aux jeunes sans-abri ou à risque. La maison Avdell, quant à elle, se consacre à la mission de l'organisme qui vise à lutter contre la traite des personnes. Dans la même optique, la fondation dōTERRA Healing Hands s'est associée à Covenant House pour parrainer l'ouverture de la maison Avdell en 2018.

La grande ouverture de la maison l'automne dernier a été un moment excitant pour Covenant House et dōTERRA. Unies par la même vision, les deux organisations sont parvenues à faire un pas de plus dans la bonne direction pour offrir un refuge et de la protection à des personnes qui tentent de se sortir d'une situation critique. Cette année, la fondation Healing Hands est fière de s'allier à nouveau à Covenant House pour aider encore davantage la maison Avdell.

Aidées de représentantes du bien-être canadiennes, Bekah Nixon, directrice générale du Canada, et Suzanne Viehweg, directrice du marketing pour le Canada, se sont rendues à la maison Avdell en juin pour y établir un jardin d'aromathérapie.

« La maison Avdell est un lieu d'espoir et de guérison, et c'est précisément ce que représente le jardin d'aromathérapie.



explique Bekah Nixon. Nous avons eu une magnifique expérience en créant ce jardin. Le fait de travailler avec les résidentes de la maison nous a touchés de plusieurs manières et nous a rappelé l'importance du travail de Covenant House. Ce fut un véritable privilège. Cette journée n'était pas qu'un moment isolé dans le temps : elle restera un souvenir marquant dans nos esprits. »

Au total, le groupe a planté 27 espèces de plantes aromatiques, y compris du cyprès, de l'hélichryse, de la lavande, du vétiver, de la camomille romaine, du basilic, du romarin et du thym. « Un geste aussi simple qu'aménager un jardin et mettre un peu de paillis peut transformer cette belle cour et convaincre les résidentes de prendre l'air lorsqu'elles vivent des moments difficiles, explique Marissa Heitzel. Elles pourront sentir les fleurs et cueillir de la lavande ou du thym. Cela crée de beaux souvenirs. »

Certaines de ces plantes des quatre coins du monde entrent dans la composition des huiles essentielles dōTERRA, qui possèdent

de nombreux bienfaits aromatiques et qui sont utilisées partout dans le monde. À partir de maintenant, les résidentes de la maison Avdell pourront se rendre au jardin en tout temps pour profiter des arômes apaisants et réconfortants des plantes. « Les huiles essentielles sont un véritable cadeau de la terre, et cette expérience a renforcé ma passion pour ces produits en leur donnant une nouvelle signification profonde, témoigne Dawn Calvinisti. La terre redonne ainsi aux femmes de la maison Avdell. J'aurais aimé que tous les membres de mon équipe ressentent la paix inégalable qui nous habitait alors que nous aménagions le jardin d'aromathérapie. »

La création du jardin était un bel



événement pour toutes celles qui y ont participé. « Je suis touchée, et reconnaissante comme jamais, d'avoir participé à ce projet de jardin, raconte Megan Spoelstra. J'ai eu une expérience merveilleuse avec le personnel et les résidentes de la maison Avdell. Mon interaction avec les résidentes m'a

transformée pour toujours, et je suis reconnaissante d'avoir contribué à leur offrir ce cadeau. »

Accessible aux résidentes en tout temps, le jardin de la maison Avdell fait l'objet d'une haute surveillance afin de pouvoir servir de refuge serein à ces femmes incroyables. Le personnel de la maison Avdell joue également un rôle de confiance pour les résidentes, puisque la plupart d'entre elles commencent à peine à faire confiance aux gens de nouveau. « L'engagement de Covenant House envers ces femmes leur procure sécurité et force; je n'ai jamais rien vu de tel, s'exprime Suzanne Viehweg. La maison Avdell déborde d'amour. »

Le jardin d'aromathérapie est simplement une nouvelle manifestation de cet amour. « Nous espérons que toutes celles qui vivent dans la maison Avdell se sentiront stimulées par le parfum vivifiant de ces plantes. Après avoir été témoin de la passion et de la vision de Covenant House, je suis convaincue plus que jamais que le mal dans ce monde n'a aucune chance tant que nous l'affrontons collectivement et luttons pour les personnes qui ont perdu leur voix, poursuit Bekah Nixon, qui décrit l'importance de l'organisme Covenant House. C'est un mouvement pour donner aux victimes les moyens et la force de se libérer. En toute humilité, je félicite Covenant House pour la profondeur et l'ampleur de son travail, et je suis pleinement reconnaissante de la chance que nous avons de nous associer à une organisation aussi formidable. »

Le jardin d'aromathérapie contribue à



réaliser la vision de Covenant House, qui consiste à aider les femmes à retrouver leur force et à se construire un avenir brillant malgré leur passé difficile. À l'image de leurs nouvelles plantes, les résidentes de la maison Avdell disposent maintenant de ressources pour s'enraciner dans une nouvelle vie. Ces femmes parviendront à guérir grâce au personnel de la maison, qui agit comme leur soleil en répondant à leurs besoins de base, ainsi qu'au travail effectué pour leur apprendre à s'aimer elles-mêmes. Tout comme les plantes du jardin d'aromathérapie, elles contribuent au monde grâce à leurs caractéristiques uniques; leur expérience de vie et leur individualité leur permettront de s'épanouir dans le monde et de semer le bien. La maison Avdell est présente pour soutenir ces femmes à chaque instant, alors qu'elles prennent racine dans une nouvelle terre et y trouvent leur force. La fondation dōTERRA Healing Hands est très reconnaissante de pouvoir contribuer à une si grande cause.

# Millefeuille | Grenadier

## Mélange d'huiles essentielles 30 ml

Conçu par des experts, notre mélange exclusif d'huile essentielle d'achillée millefeuille et d'huile de graine de grenade pressée à froid vous offre un teint radieux et un arôme relaxant dont vous ne pourrez bientôt plus vous passer. Les ingrédients de ce mélange inédit agissent en synergie pour redonner au teint toute sa jeunesse et son éclat. Le mélange Millefeuille|Grenadier convient ainsi parfaitement à l'hydratation des peaux matures. Contenant de l'acide punicique, du-caryophyllène et du chamazulène, tous des actifs d'origine naturelle, ce duo d'extraits botaniques hautement efficaces viendra compléter à merveille votre routine de soins de la peau ou d'aromathérapie, vous procurant une énergie renouvelée.

### Usage quotidiennes

- Diffuser dans l'air pour un arôme calmant.

### Usage cosmétiques

- Mélanger à votre hydratant quotidien pour une peau d'apparence jeune et saine.
- Appliquer une goutte sur la peau pour l'adoucir et en rehausser l'éclat.
- Appliquer quelques gouttes et frictionner sur les zones désirées pour un massage apaisant.

**Ingrédients :** Huile de graine de grenade et huile essentielle d'achillée millefeuille

**Description aromatique :** Herbacé, fruité, épicé

### Fait amusant :

Achille, héros de la mythologie grecque, utilisait la millefeuille pour soigner ses soldats après les batailles, d'où le nom scientifique de la plante, *Achillea millefolium*, pour « Achille » et « mille feuilles ».

# Trouver La Paix, Susciter De La Joie

Qu'il s'agisse de l'achat de cadeaux ou de l'organisation de voyages ou de repas des Fêtes, l'agitation de la période des Fêtes peut parfois troubler la paix et la joie que procurent la famille, le don et la gratitude. Pour donner encore plus de sens à cette saison, trouvez des moyens de vous concentrer sur la paix et la joie durant vos vacances! Dans cette optique, les mélanges des Fêtes de dōTERRA peuvent vous aider à porter votre attention sur les choses qui comptent le plus, même dans la frénésie de la période des Fêtes.

## Paix Des Fêtes

Les invités, les festivités et la cuisine des Fêtes ne sont que quelques-unes des merveilles de l'hiver, mais ne les laissez pas vous accabler! Chaque jour, prenez le temps de vous recentrer grâce à l'arôme de Paix des Fêtes.

**MÉLANGE :** Sapin de Sibérie, sapin de Douglas, sapin de l'Himalaya, pamplemousse, encens, vétiver

**ARÔME :** Apaisant, paisible et ressourçant

**POUR TROUVER LA PAIX :** Diffusez trois ou quatre gouttes du mélange Paix des Fêtes et exprimez votre gratitude pour les gens côtoyés et les projets réalisés durant votre journée. Si vous le souhaitez, notez-les dans un journal de gratitude!

## La Joie Des Fêtes

Les Fêtes sont une période merveilleuse pour créer de bons souvenirs et se remémorer les bons moments. Vous pouvez passer une période des Fêtes joyeuse et mémorable, en présence de votre famille et de vos amis ou non. Suscitez de la joie dans votre maison grâce à l'arôme riche et exaltant de La Joie des Fêtes.

**MÉLANGE :** Muscade, cannelle de Chine, écorce de cannelle, orange sauvage, pin, vanille

**ARÔME :** Réjouissant, vivifiant et ravivant

**POUR STIMULER DE LA JOIE :** Diffusez trois ou quatre gouttes de La Joie des Fêtes pour évoquer d'heureux souvenirs avec vos proches. Il peut être utile de noter ces souvenirs et de les communiquer à un ami proche ou à un membre de la famille.



# Cadeaux

## Gâteau aux pommes et à la cannelle

Que vous soyez à la recherche d'une gâterie sucrée à offrir à vos voisins ou d'une recette simple à apporter lors d'une fête familiale, ce délicieux gâteau aux pommes et à la cannelle est parfait! À la fois délicieux et sain, ce gâteau végétalien regorge d'ingrédients favorisant la santé cardiovasculaire, parfaits pour les Fêtes.

### Ingrédients :

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- 2 ½ c. à soupe de poudre à pâte
- ¾ de tasse de sucre non raffiné
- ½ tasse d'huile d'olive
- ½ tasse de jus d'orange
- ½ tasse de noix
- 2 petites pommes, râpées
- 1 c. à soupe de cannelle moulue
- 1 goutte d'huile essentielle d'écorce de cannelle

### Instructions :

- Préchauffer le four à 175 °C. Enduire légèrement le plat avec de l'huile d'olive.
- Verser le jus d'orange dans un bol et réserver.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, la cannelle et la poudre à pâte. Réserver.
- Râper les pommes et réserver.
- Dans un autre grand bol, ajouter le sucre, l'huile d'olive et l'huile essentielle d'écorce de cannelle. Mélanger à l'aide d'un batteur à main ou sur socle.
- Combiner le mélange de farine et le jus d'orange dans un bol, puis ajouter le sucre et l'huile en alternance tout en mélangeant. Le mélange peut sembler sec, mais les pommes râpées ajouteront de l'humidité.
- Ajouter les pommes et les noix et mélanger doucement avec une cuillère jusqu'à ce qu'elles soient bien intégrées à la préparation.
- Verser le mélange dans le plat de cuisson et cuire pendant 45 minutes (ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le gâteau en ressorte propre). Savourez!



Qu'avez-vous pu créer vous-mêmes?  
Taguez-nous sur Instagram (@doterraca) et montrez-nous tous vos talents!



## Baume à lèvres

Essayez cette recette simple de baume maison, qui laisse les lèvres hydratées et lisses. Infusé d'huiles essentielles de menthe poivrée et de lavande, ce cadeau facile à confectionner deviendra rapidement le préféré de votre entourage!

### Ingrédients :

- 28 g de cire d'abeille
- 28 g d'huile de noix de coco
- 14 g de beurre de karité
- 14 g de beurre de cacao
- 20 gouttes d'huile de menthe poivrée
- 1 goutte d'huile de lavande

**Remarque :** Cette recette produit 85 grammes de baume à lèvres; assurez-vous d'avoir assez de contenants, soit environ 20 tubes. Il est bien sûr possible de faire une demi-recette.

### Instructions :

- Préparer les contenants vides en les plaçant en ligne. Si vous utilisez des tubes de baume à lèvres, assurez-vous de tourner complètement la roulette de sorte que la tige ne dépasse pas.
- Mesurer la cire d'abeille, le beurre de karité, le beurre de cacao et l'huile de noix de coco et les placer dans un bocal en verre.
- Verser entre 2 et 4 cm d'eau dans une casserole et porter à ébullition.
- Lorsque l'eau bout, placer le récipient en verre au centre de la casserole.
- Remuer toutes les quelques minutes jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus et combinés.
- Une fois la cire fondue, retirer du feu et laisser reposer pendant trois minutes, puis ajouter les huiles essentielles.
- Si vous souhaitez créer un baume coloré, ajoutez une pincée de maquillage minéral coloré pour obtenir la couleur désirée. Mélanger pour combiner.
- Verser le baume à lèvres dans les contenants et laisser refroidir.

## Exfoliant à la menthe poivrée

Vous cherchez un cadeau festif et amusant pour répandre l'esprit de vacances? Confectionnez ce joli exfoliant style canne de bonbon à base d'huile essentielle de menthe poivrée. Vous n'aurez besoin que de quelques ingrédients, et la recette peut facilement être personnalisée en fonction de vos couleurs et huiles essentielles préférées.

### Ingrédients :

- ¾ tasse de sucre blanc
- ½ tasse d'huile de noix de coco fractionnée
- 12 gouttes d'huile de menthe poivrée
- Colorant alimentaire sans danger pour la peau

**Remarque :** Il est possible de remplacer le sucre blanc par du sel de mer, et l'huile de noix de coco fractionnée par de l'huile d'amande, de pépins de raisin ou d'olive.

### Instructions :

- Dans un bol, mélanger le sucre, l'huile de support et l'huile essentielle.
- Répartir le mélange entre deux bols.
- Dans un bol, ajouter du colorant alimentaire rouge.
- Créer des couches d'exfoliant rouge et blanc dans un contenant transparent pour créer un effet « canne de bonbon ».



# L'esprit de la Générosité

La période des Fêtes est synonyme de générosité. Profiter de l'occasion pour rendre service tout au long de la saison – voire de l'année – peut être une façon bien intentionnée et inspirante de passer du temps avec votre famille et vos amis. Non seulement vos gestes de générosité vous donneront à vous et à votre famille un sentiment de satisfaction et de confiance, mais ils marqueront les personnes que vous aidez. Bon nombre d'initiatives courantes demandent beaucoup de temps et de ressources, il peut donc être difficile de déterminer par où commencer. Votre famille peut tout de même profiter d'une panoplie d'occasions de rendre service qui sont faciles, peu coûteuses, mais de grande portée! Pendant cette période animée, prévoyez du temps pour poser des gestes de générosité en famille. Jetez un coup d'œil aux suggestions ci-dessous et remplissez le calendrier de la générosité d'idées pour les Fêtes!

## Idées de gestes de générosité

- Pelleter l'allée d'un voisin.
- Inviter un ami en difficulté à souper.
- Offrir de faire la technique AromaTouch® pour les mains sur des êtres chers.
- Cuisiner des biscuits pour ses voisins.
- En famille, rédiger des petits mots à donner à des enseignants, à des amis de l'école, à des voisins ou à d'autres personnes qui le méritent.
- Faire du bénévolat dans une soupe populaire.
- Offrir à une personne dans le besoin d'effectuer une corvée dans son jardin.
- Ramasser les ordures qui traînent dans les rues lors d'une promenade familiale.
- Cuisiner du pain pour une soupe populaire.
- Scruter le garde-manger à la recherche d'articles à donner à un refuge pour sans-abri à proximité (les aliments en boîte ou en conserve sont parfaits!).
- Offrir le petit-déjeuner à un collègue.
- Demander à tous les membres de sa famille de désencombrer leur chambre et de faire don d'objets usagés à un refuge pour sans-abri, à un refuge pour femmes ou à un hôpital pour enfants, entre autres.
- Offrir un service de gardiennage à un ami.
- Faire du bénévolat dans un refuge pour animaux de la région.
- Recueillir des coupons d'épicerie pour une banque alimentaire à proximité.
- Offrir de consigner les récits de grands-parents, de voisins âgés ou de résidents d'une maison de retraite.
- Préparer des gâteries et rédiger des mots de remerciement à l'intention des premiers répondants.
- Faire du recyclage quotidien un objectif familial.
- Appeler un membre de sa famille ou un ami avec qui l'on n'a pas parlé depuis un certain temps.
- Visiter un voisin âgé.
- Constituer des sacs-repas et les remettre aux personnes sans-abri rencontrées sur la route.

Comment avez-vous pu rendre service?  
 Utilisez le hashtag #BeKindTogether pour partager ce comment vous avez rendu service pendant cette saison

# Calendrier de la Générosité

## Novembre

1 <sup>er</sup>	
2 <sup>ème</sup>	
3 <sup>ème</sup>	
4 <sup>ème</sup>	
5 <sup>ème</sup>	
6 <sup>ème</sup>	
7 <sup>ème</sup>	
8 <sup>ème</sup>	
9 <sup>ème</sup>	
10 <sup>ème</sup>	
11 <sup>ème</sup>	
12 <sup>ème</sup>	
13 <sup>ème</sup>	
14 <sup>ème</sup>	
15 <sup>ème</sup>	
16 <sup>ème</sup>	
17 <sup>ème</sup>	
18 <sup>ème</sup>	
19 <sup>ème</sup>	
20 <sup>ème</sup>	
21 <sup>ème</sup>	
22 <sup>ème</sup>	
23 <sup>ème</sup>	
24 <sup>ème</sup>	
25 <sup>ème</sup>	
26 <sup>ème</sup>	
27 <sup>ème</sup>	
28 <sup>ème</sup>	
29 <sup>ème</sup>	
30 <sup>ème</sup>	

## Décembre

1 <sup>er</sup>	
2 <sup>ème</sup>	
3 <sup>ème</sup>	
4 <sup>ème</sup>	
5 <sup>ème</sup>	
6 <sup>ème</sup>	
7 <sup>ème</sup>	
8 <sup>ème</sup>	
9 <sup>ème</sup>	
10 <sup>ème</sup>	
11 <sup>ème</sup>	
12 <sup>ème</sup>	
13 <sup>ème</sup>	
14 <sup>ème</sup>	
15 <sup>ème</sup>	
16 <sup>ème</sup>	
17 <sup>ème</sup>	
18 <sup>ème</sup>	
19 <sup>ème</sup>	
20 <sup>ème</sup>	
21 <sup>ème</sup>	
22 <sup>ème</sup>	
23 <sup>ème</sup>	
24 <sup>ème</sup>	
25 <sup>ème</sup>	
26 <sup>ème</sup>	
27 <sup>ème</sup>	
28 <sup>ème</sup>	
29 <sup>ème</sup>	
30 <sup>ème</sup>	
31 <sup>ème</sup>	

# HUILES ESSENTIELLES SIMPLES

La collection d'huiles essentielles simples dōTERRA® est créée à partir des extraits aromatiques les plus raffinés au monde. Des plantes cultivées et récoltées avec soin partout dans le monde sont distillées doucement afin de produire des huiles qui représentent l'essence vivante des plantes dont elles ont été extraites. Toutes nos huiles sont d'origine naturelle et sont conformes à des normes strictes de pureté et de taux de dilution. Le résultat est une magnifique collection d'énergies botaniques qui peuvent être utilisées individuellement ou mélangées afin d'offrir aux utilisateurs une expérience personnalisée.

<b>ARBORVITAE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Thuja plicata</i> A T N 49361713   5 mL \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV	<b>ARBRE À THÉ (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30152113   15 mL \$36.00 PUB   \$27.00 GR 22.5 PV   PSN# 80060950	<b>BAIES DE GENÉVRIER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus communis</i> A T N 49291813   5 mL \$32.33 PUB   \$24.25 GR 20 PV	<b>BASILIC</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30011813   15 mL \$41.00 PUB   \$30.75 GR 25.5 PV	<b>BERGAMOTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30791813   15 mL \$51.33 PUB   \$38.50 GR 32 PV
<b>BOIS DE CÈDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49301713   15 mL \$22.33 PUB   \$16.75 GR 14 PV	<b>BOIS DE SANTAL (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Santalum album</i> A T N 30212113   5 mL \$119.67 PUB   \$89.75 GR 63.5 PV   PSN# 80060977	<b>BOIS DE SANTAL, HAWAÏEN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Santalum paniculatum</i> A T N 41861713   5 mL \$119.67 PUB   \$89.75 GR 63.5 PV	<b>CAMOMILLE ROMAINE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Anthemis nobilis</i> A T N 60200810   5 mL \$77.00 PUB   \$57.75 GR 47.5 PV   PSN# 80072461	<b>CANNELLE DE CHINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30021813   15 mL \$32.33 PUB   \$24.25 GR 20 PV
<b>CARDAMOME</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49351813   5 mL \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV	<b>CITRON</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus limon</i> A T I N 30121813   15 mL \$18.67 PUB   \$14.00 GR 11.5 PV	<b>CITRON VERT</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30871813   15 mL \$22.33 PUB   \$16.75 GR 14 PV	<b>CITRONNELLA</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Cymbopogon winterianus</i> A T N 60209658   15 mL \$30.67 PUB   \$23.00 GR 19 PV	<b>CITRONNELLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30131813   15 mL \$17.00 PUB   \$12.75 GR 10.5 PV
<b>CLOU DE GIROFLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30041813   15 mL \$27.33 PUB   \$20.50 GR 17 PV	<b>COPAÏER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Copaifera spp.</i> A T I S 60202899   15 mL \$44.33 PUB   \$45.00 GR 37 PV	<b>CORIANDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41851813   15 mL \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV	<b>CURCUMA</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Curcuma longa</i> A T I N 60207639   15 mL \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV	<b>CYPRÈS (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30052113   15 mL \$26.67 PUB   \$20.00 GR 16.5 PV   PSN# 80060929
<b>ÉCORCE DE CANNELLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30031813   5 mL \$41.00 PUB   \$30.75 GR 25.5 PV	<b>ENCENS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frereana</i> A T N 30071713   15 mL \$116.33 PUB   \$87.25 GR 67 PV	<b>ÉPINETTE NOIRE</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Picea mariana</i> A T N 60209144   5 mL \$30.67 PUB   \$23.00 GR 19 PV	<b>EUCALYPTUS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30061713   15 mL \$29.00 PUB   \$21.75 GR 18 PV	<b>EUCALYPTUS CITRONNÉ</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Eucalyptus citriodora</i> A T N 60210108   15 mL \$20.67 PUB   \$15.50 GR 13 PV
<b>FENOUIL</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41291813   15 mL \$25.67 PUB   \$19.25 GR 16 PV	<b>GAULTHÉRIE ODORANTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31621713   15 mL \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV	<b>GÉRANIUM</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30091813   15 mL \$53.00 PUB   \$39.75 GR 33 PV	<b>GINGEMBRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinale</i> A T I S 31631813   15 mL \$70.00 PUB   \$52.50 GR 43.5 PV	<b>GRAINE DE CÉLERI</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Apium graveolens</i> A T S 60210109   15 mL \$61.67 PUB   \$46.25 GR 38 PV
<b>GRAINE DE CORIANDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30781813   15 mL \$42.67 PUB   \$32.00 GR 26.5 PV	<b>HÉLICHRYSE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> A T N 30412113   5 mL \$119.67 PUB   \$89.75 GR 63.5 PV   PSN# 80060963	<b>LAVANDE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> A T I N 30111813   15 mL \$39.33 PUB   \$29.50 GR 24.5 PV	<b>MANDARINE VERTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus nobilis</i> A T N 60207636   15 mL \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV	<b>MARJOLAINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum majorana</i> A T I N 30141813   15 mL \$32.33 PUB   \$24.25 GR 20 PV
<b>MÉLISSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30851813   5 mL \$196.67 PUB   \$147.50 GR 106 PV	<b>MENTHE POIVRÉE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> A T I S 30192113   15 mL \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV   PSN# 80061370	<b>MENTHE VERTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha spicata</i> A T I S 31611813   15 mL \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV	<b>MILLEFEUILLE   GRENADIER</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE T N 60207955   30 mL \$162.33 PUB   \$121.75 GR 100.5 PV	<b>MYRRHE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Commiphora myrrha</i> A T N 30162113   15 mL \$101.00 PUB   \$75.75 GR 53 PV   PSN# 80060962
<b>NARD</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 60200723   5 mL \$84.67 PUB   \$63.50 GR 52.5 PV	<b>ORANGE SAUVAGE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30171813   15 mL \$17.00 PUB   \$12.75 GR 10.5 PV	<b>ORIGAN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30181813   15 mL \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV	<b>PAMPLEMOUSSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30101813   15 mL \$30.67 PUB   \$23.00 GR 19 PV	<b>PATCHOULI (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pogostemon cablin</i> A T N 30892113   15 mL \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV   PSN# 80060989

<b>PERLES DE MENTHE POIVRÉE (PSN)</b> PERLES 31571813   125 ct. \$21.33 PUB   \$16.00 GR 13 PV   PSN# 80078395	<b>PETITGRAIN (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantium</i> A T N 60200722   15 mL \$42.67 PUB   \$32.00 GR 26.5 PV   PSN# 80072499	<b>POIVRE NOIR</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Piper nigrum</i> A T I S 41041813   5 mL \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV	<b>POIVRE ROSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Schinus molle</i> A T I N 60205308   5 mL \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV	<b>ROMARIN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30201813   15 mL \$27.33 PUB   \$20.50 GR 17 PV
<b>ROSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Rosa damascena</i> A T I N 60202783   5 mL \$470.33 PUB   \$352.75 GR 212 PV	<b>SAPIN DE DOUGLAS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31591713   5 mL \$33.33 PUB   \$25.00 GR 20.5 PV	<b>SAPIN DE SIBÉRIE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Abies sibirica</i> A T I N 60203586   15 mL \$34.33 PUB   \$25.75 GR 21.5 PV	<b>SAUGE SCLARÉE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Salvia sclarea</i> A T N 30422113   15 mL \$62.33 PUB   \$46.75 GR 38.5 PV   PSN# 80060984	<b>TANAISSIE BLEUE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Tanacetum annuum</i> A T N 60203634   5 mL \$145.33 PUB   \$109.00 GR 85 PV   peut tacher les surfaces, les vêtements, la peau
<b>TANGERINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus reticulata</i> A T I N 60202904   15 mL \$25.67 PUB   \$19.25 GR 16 PV	<b>THYM</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Thymus vulgaris</i> A T I D 30221813   15 mL \$50.33 PUB   \$37.75 GR 31 PV	<b>VÉTIVER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Vetiveria zizanioides</i> A T I N 30431713   15 mL \$70.00 PUB   \$52.50 GR 43.5 PV	<b>YLANG YLANG</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cananga odorata</i> A T I N 30241713   15 mL \$63.33 PUB   \$47.50 GR 39.5 PV	

## MÉLANGES TOUCH

<b>dōTERRA TOUCH® JASMIN</b> HUILE ESSENTIELLE A T N 60202907   10 mL \$71.67 PUB   \$53.75 GR 44.5 PV	<b>dōTERRA TOUCH® MAGNOLIA</b> HUILE ESSENTIELLE A T N 60207637   10 mL \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV	<b>dōTERRA TOUCH® NÉROLI</b> HUILE ESSENTIELLE A T N 60202906   10 mL \$80.33 PUB   \$60.25 GR 50 PV	<b>dōTERRA TOUCH® ROSE</b> HUILE ESSENTIELLE A T N 60202901   10 mL \$119.67 PUB   \$89.75 GR 69 PV
---	---	---	--



# MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES EXCLUSIFS

Les mélanges d'huiles essentielles dōTERRA sont des formules exclusives qui visent une utilisation précise afin de favoriser le bien-être. Elles sont le produit d'une connaissance accumulée au fil de nombreuses années d'expérience dans le domaine des huiles essentielles et sont basées sur un nombre grandissant de recherches et d'études scientifiques. Nos formules prennent source dans l'énergie vivante des plantes et sont équilibrées de façon synergique pour accroître leur puissance et leurs avantages. De plus, elles ne contiennent que des huiles essentielles d'une qualité certifiée pure (Certified Pure Tested Grade®).

 <b>ADAPTIV™</b> NOUVEAU MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 60210107 15 mL \$64.00 PUB \$48.00 GR 39.5 PV	 <b>ADAPTIV™</b> NOUVEAU MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 60210121 10 mL \$34.33 PUB \$25.75 GR 21.5 PV	 <b>AROMATOUCH™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE T N 31201713 15 mL \$48.00 PUB \$36.00 GR 30 PV	 <b>BALANCE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 31011713 15 mL \$36.00 PUB \$27.00 GR 22.5 PV	 <b>CITRUS BLISS™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 31021713 15 mL \$30.67 PUB \$23.00 GR 19 PV
 <b>CLARYCALM™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 60201141 10 mL \$46.33 PUB \$34.75 GR 28.5 PV	 <b>DEEP BLUE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE T S 31051713 5 mL \$56.33 PUB \$42.25 GR 35 PV	 <b>DEEP BLUE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE T S 60201831 10 mL \$101.00 PUB \$75.75 GR 58.5 PV	 <b>EASY AIR™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T S 60200204 15 mL \$37.67 PUB \$28.25 GR 23.5 PV	 <b>ELEVATION™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 31041713 15 mL \$73.67 PUB \$55.25 GR 45.5 PV
 <b>HD CLEAN™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE T N 60201145 10 mL \$36.00 PUB \$27.00 GR 22.5 PV	 <b>IMMORTELLE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE T N 60205381 10 mL \$119.00 PUB \$89.25 GR 74 PV	 <b>INTUNE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 60201832 10 mL \$59.00 PUB \$44.25 GR 36.5 PV	 <b>ON GUARD™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T I S 31101813 15 mL \$58.00 PUB \$43.50 GR 36 PV	 <b>PASTTENSE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 60201161 10 mL \$33.33 PUB \$25.00 GR 20.5 PV
 <b>dōTERRA PURIFY™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 31061713 15 mL \$34.33 PUB \$25.75 GR 21.5 PV	 <b>dōTERRA SERENITY™</b> A T N 60200721 15 mL \$54.67 PUB \$41.00 GR 34 PV	 <b>SMART &amp; SASSY™</b> A T I S 31371813 15 mL \$44.33 PUB \$33.25 GR 27.5 PV	 <b>TERRASHIELD™</b> A T N 60201692 15 mL \$18.00 PUB \$13.50 GR 11 PV	 <b>TERRASHIELD™ SPRAY</b> 60201693 30 mL \$33.33 PUB \$25.00 GR 18 PV
 <b>dōTERRA WHISPER™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T N 31081713 5 mL \$41.00 PUB \$30.75 GR 25.5 PV	 <b>ZENDOCRINE™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T I N 31461813 15 mL \$41.00 PUB \$30.75 GR 25.5 PV	 <b>ZENGEST™</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE A T I N 31031813 15 mL \$56.33 PUB \$42.25 GR 35 PV		



# COLLECTIONS D'HUILES ESSENTIELLES



## COLLECTION PRODUIT VEDETTE D'INTRODUCTION

En plus d'être simple, l'utilisation d'huiles essentielles est aussi intuitive que satisfaisante. Cependant, les débutants peuvent être déroutés par le nombre d'huiles offertes, les combinaisons innombrables et leurs différentes applications. Pour découvrir l'univers des huiles essentielles, nous vous recommandons un trio composé d'huiles de lavande, de citron et de menthe poivrée. Figurant parmi nos huiles les plus populaires, elles vous permettront, à votre famille et à vous-même, de profiter des propriétés bienfaitantes des huiles CPTG®.

- Trois bouteilles d'huiles essentielles de 5 ml  
Lavande Citron Menthe poivrée
- Liste des utilisations suggérées pour les huiles

60203914	Trois bouteilles de 5 mL
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros 17 PV

## COLLECTION TECHNIQUE AROMATOUCH®

Cette collection contient des bouteilles de 5 mL des huit huiles CPTG® utilisées dans la technique AromaTouch, ainsi que du coffret de présentation AromaTouch Technique. Comprend de l'huile de noix de coco fractionnée dōTERRA® (115 ml).

- dōTERRA Balance®
- Lavande
- Arbre à thé
- On Guard®
- AromaTouch®
- Deep Blue®
- Orange sauvage
- Menthe poivrée
- Huile de noix de coco fractionnée

60203910	Huit bouteilles de 5 mL, une bouteille de 115 mL
\$175.00 Prix public	\$131.25 Prix de gros 108.5 PV

## LES ESSENTIELS DE LA FAMILLE PRODUIT VEDETTE

Cette collection de 10 huiles essentielles et mélanges nourrissants vous permet de répondre aux besoins quotidiens de votre famille avec des méthodes simples et sûres utilisant des huiles essentielles. La collection des essentiels de la famille comprend :

- 10 bouteilles de 5 mL d'huiles essentielles et mélanges  
Lavande Encens  
Citron Deep Blue®  
Menthe poivrée Easy Air®  
Arbre à thé ZenGest®  
Origan On Guard®
- Liste des utilisations suggérées pour les huiles

60204086	Dix bouteilles de 5 mL
\$219.00 Prix public	\$164.25 Prix de gros 125 PV

# COLLECTIONS



## COLLECTION dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS®

La collection dōTERRA Essential Aromatics contient six mélanges d'huiles essentielles uniques. Chaque mélange contient des huiles essentielles pures qui peuvent être utilisées de manière aromatique ou topique pour vous aider à vous libérer des fardeaux, trouver du réconfort et des encouragements ou vous inciter à rêver avec passion.

- dōTERRA Motivate®
- dōTERRA Cheer®
- dōTERRA Passion®
- dōTERRA Forgive®
- dōTERRA Console®
- dōTERRA Peace®

21141713	Six bouteilles de 5 ml
\$270.33 Prix Public	\$202.75 Prix de gros 158.5 PV

	<b>dōTERRA MOTIVATE™</b> MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES A T S 31741713 5 mL \$39.33 PUB \$29.50 GR 24.5 PV
---	--

	<b>dōTERRA CHEER™</b> MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES A T S 31721713 5 mL \$42.67 PUB \$32.00 GR 26.5 PV
---	---

	<b>dōTERRA PASSION™</b> MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES A T S 31761713 5 mL \$57.89 PUB \$43.42 GR 36 PV
---	---

	<b>dōTERRA FORGIVE™</b> MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES A T S 31751713 5 mL \$34.33 PUB \$25.75 GR 21.5 PV
---	---

	<b>dōTERRA CONSOLE™</b> MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES A T N 31731713 5 mL \$63.33 PUB \$47.50 GR 39.5 PV
---	---

	<b>dōTERRA PEACE™</b> MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES A T N 31711713 5 mL \$51.33 PUB \$38.50 GR 32 PV
---	---

# COLLECTION dōTERRA TOUCH®



## Collection dōTERRA Touch®

Contenant neuf de nos huiles essentielles les plus populaires mélangées dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, la collection dōTERRA Touch combine les meilleurs avantages de ces huiles essentielles dans le but de protéger la peau sensible.

- Easy Air®
- Deep Blue®
- ZenGest®
- Encens
- Lavande
- Arbre à thé
- On Guard®
- Origan
- Menthe poivrée

60200639	174 PV
\$296.33 Prix public	\$222.25 Prix de gros

**dōTERRA TOUCH® EASY AIR®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200456 | 10 mL  
\$24.00 PUB | \$18.00 GR  
15 PV

**dōTERRA TOUCH® DEEP BLUE®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200458 | 10 mL  
\$73.67 PUB | \$55.25 GR  
45.5 PV

**dōTERRA TOUCH® ZENGEST®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200463 | 10 mL  
\$37.67 PUB | \$28.25 GR  
23.5 PV

**dōTERRA TOUCH® ENCENS**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200575 | 10 mL  
\$77.67 PUB | \$58.25 GR  
48 PV

**dōTERRA TOUCH® LAVANDE**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200459 | 10 mL  
\$25.67 PUB | \$19.25 GR  
16 PV

**dōTERRA TOUCH® ARBRE À THÉ**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200460 | 10 mL  
\$21.33 PUB | \$16.00 GR  
13 PV

**dōTERRA TOUCH® ON GUARD®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200457 | 10 mL  
\$37.67 PUB | \$28.25 GR  
23.5 PV

**dōTERRA TOUCH® ORIGAN**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200462 | 10 mL  
\$24.67 PUB | \$18.50 GR  
15.5 PV

**dōTERRA TOUCH® MENTHE POIVRÉE**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200461 | 10 mL  
\$24.67 PUB | \$18.50 GR  
15.5 PV

# COLLECTION YOGA



## COLLECTION YOGA NOUVEAU

Composé de mélanges exclusifs d'huile essentielle CPTG®, la collection de yoga dōTERRA est l'addition parfaite à votre pratique du yoga et à votre vie quotidienne. Ces mélanges fournissent des arômes pour stabiliser, centrer et éclairer votre esprit à travers chaque respiration pendant que vous renforcez et étirez votre corps.

60207904	Trois bouteilles de 5 mL
\$89.00 PUB	\$66.75 GR   53 PV

**dōTERRA ARISE®**  
NOUVEAU  
MÉLANGE ÉCLAIRANT  
A T S  
60207903 | 5 mL  
\$32.33 PUB | \$24.25 GR  
20 PV

**dōTERRA ANCHOR®**  
NOUVEAU  
MÉLANGE DE STABILISANT  
A T S  
60207901 | 5 mL  
\$34.33 PUB | \$25.75 GR  
21.5 PV

**dōTERRA AFFIRM®**  
NOUVEAU  
MÉLANGE DE CENTRAGE  
A T S  
60207902 | 5 mL  
\$29.00 PUB | \$21.75 GR  
18 PV

# COLLECTIONS D'HUILES ESSENTIELLES



## dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS® TOUCH

La collection dōTERRA Aromatics® contient six mélanges d'huiles essentielles combinées avec de l'huile de noix de coco fractionnée offerts dans des bouteilles avec applicateur à bille de 10 ml, pour une application pratique et délicate. Ces mélanges propriétaires procurent des avantages sur la santé pour toute la famille et peuvent être appliqués sur des points précis du corps.

60200720	Six applicateurs à bille 10 ml
\$173.33 Prix public	\$130.00 Prix de gros   107.5 PV

## dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS® TOUCH

**dōTERRA CHEER® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200715 | 10 mL  
\$27.67 PUB | \$20.75 GR  
17 PV

**dōTERRA CONSOLE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200719 | 10 mL  
\$41.00 PUB | \$30.75 GR  
25.5 PV

**dōTERRA FORGIVE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200716 | 10 mL  
\$22.33 PUB | \$16.75 GR  
14 PV

**dōTERRA MOTIVATE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200717 | 10 mL  
\$25.67 PUB | \$19.25 GR  
16 PV

**dōTERRA PASSION® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200713 | 10 mL  
\$46.67 PUB | \$35.00 GR  
29 PV

**dōTERRA PEACE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES  
A T N  
60200718 | 10 mL  
\$34.33 PUB | \$25.75 GR  
21.5 PV

## COLLECTION POUR ENFANTS NOUVEAU

Composée de sept mélanges uniques adaptés aux enfants, la collection pour enfants est idéale pour les petits. Prêt à partir! Il contient des mélanges formulés spécifiquement pour naviguer dans les hauts et les bas de l'enfance. Utilisez ces mélanges comme de puissantes affirmations quotidiennes lorsque vous prenez soin de votre enfant.



60211161	Sept applicateurs à bille de 10 mL
\$162.33 Prix public	\$121.75 Prix de gros   90 PV

**Brave™**  
A T N  
60207641 | 10 mL  
\$36.00 PUB | \$27.00 GR  
22.5 PV

**Calmer™**  
A T N  
60207640 | 10 mL  
\$32.33 PUB | \$24.25 GR  
20 PV

**Rescuer™**  
A T N  
60207642 | 10 mL  
\$25.67 PUB | \$19.25 GR  
16 PV

**Steady™**  
A T N  
60207643 | 10 mL  
\$25.67 PUB | \$19.25 GR  
16 PV



**Stronger™**  
A T N  
60207644 | 10 mL  
\$24.00 PUB | \$18.00 GR  
15 PV

**Tamer™**  
A T N  
60210258 | 10 mL  
\$25.67 PUB | \$19.25 GR  
16 PV

**Thinker™**  
A T N  
60207645 | 10 mL  
\$27.33 PUB | \$20.50 GR  
17 PV

# UTILISATION ESSENTIELLE

## UTILISATION ESSENTIELLE



### CAPSULES VÉGÉTALES

Composées d'ingrédients végétaux inertes, les capsules végétales doTERRA vous aident à personnaliser votre routine quotidienne de bien-être de manière simple et pratique. Ces capsules de qualité alimentaire HPMC vous permettent d'ingérer des produits de santé naturels doTERRA approuvés pour un usage interne.

- Sans conservateurs, gélatine, blé, sucre, amidon, produits laitiers et animaliers.
- Fait d'ingrédients végétaux inertes qui n'interfèrent pas avec la digestion

<b>60204616</b>	160 capsules HPMC
\$7.00 Prix public	\$5.25 Prix de gros   0 PV

## UTILISATION TOPIQUE



### HUILE DE NOIX DE COCO FRACTIONNÉE

T N

Idéal pour combiner avec des huiles essentielles pour une utilisation topique.

- Émoullit léger qui fournit une barrière apaisante sans obstruer les pores
- Complètement soluble avec toutes les huiles essentielles; inodore, incolore et ne tache pas

<b>31641713</b>	115 mL
\$20.67 Prix public	\$15.50 Prix de gros   13 PV



Grâce au doTERRA Healing Hands™, un don de \$25.75 est versé à chaque achat de lotion pour les mains doTERRA® Spa Rose ou doTERRA Hope® Touch



### Lotion rose pour les Mains doTERRA® SPA

- La crème mains à la rose doTERRA SPA est une lotion hydratante et soyeuse, abondamment infusée d'huile essentielle CPTG de rose bulgare.

<b>60200781</b>	100 mL
\$34.33 Prix public	\$25.75 Prix de gros   0 PV



### doTERRA HOPE® TOUCH

doTERRA Hope® Touch est un mélange distinct d'huiles essentielles combinant l'odeur fraîche de bergamote, d'Ylang Ylang et d'encens, puis légèrement sucré à l'arôme réconfortant d'absolu de vanille.

- Appliquez avec votre huile essentielle préférée pour une expérience aromatique personnalisée

<b>60202235</b>	10 mL
\$34.33 Prix public	\$25.75 Prix de gros   0 PV

# PRODUITS ON GUARD®



### ON GUARD® MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T I S

Le mélange On Guard® a un arôme épicé, énergisant et réconfortant, possédant une composition chimique qui fournit des propriétés de nettoyage.

<b>31101813</b>	15 mL
\$58.00 Prix public	\$43.50 Prix de gros   36 PV

### BAIN DE BOUCHE ON GUARD™

Le mélange d'huiles essentielles On Guard est devenu pour bon nombre d'entre nous un indispensable au quotidien. Il est maintenant possible de profiter des bienfaits de l'On Guard sous forme de bain de bouche, dans le cadre d'une saine routine journalière d'hygiène buccale. Le bain de bouche sans alcool On Guard a été formulé pour nettoyer les dents et les gencives, procurant ainsi une haleine fraîche et le plus beau des sourires!

- Bien agiter avant l'emploi. Se rincer vigoureusement la bouche avec le bain de bouche doTERRA On Guard pendant au plus 60 secondes.

<b>60207971</b>	473 mL
\$24.67 Prix public	\$18.50 Prix de gros   10.5 PV

### DENTIFRICE ON GUARD™

Nettoie délicatement les dents et apporte les bienfaits du mélange d'huiles essentielles On Guard.

- Sans fluorure
- Saveur unique de cannelle et de menthe combinée à du xylitol pour une haleine et une brosse à dents fraîches et propres

<b>38911713</b>	125 g
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros   5.5 PV

### ON GUARD™ DENTIFRICE BLANCHISSANT - PAQUET DE 10

<b>60206826</b>	\$6.00 Prix public	\$4.50 Prix de gros	0 PV
-----------------	--------------------	---------------------	------

### DÉTERGENT À LESSIVE ON GUARD®

Le détergent à lessive On Guard est 100 % sûr pour les couleurs des textiles lavables à toutes les températures et ne contient aucun parfum de synthèse ni teinture. Son mélange puissant d'ingrédients combiné au mélange On Guard et à des enzymes d'origine naturelle sont structurés pour enlever les taches et garder les vêtements d'une propreté rafraîchissante.

- Choix idéal pour garder les vêtements de toute la famille frais et propres
- Capacité de 64 brassées par bouteille; 1 cuillère à soupe = 1 brassée (avec une machine à laver à haute efficacité)
- Excellent prétraitement pour les taches

<b>38981713</b>	947 mL
\$42.00 Prix public	\$31.50 Prix de gros   21.50 PV

### VAPORISATEUR ON GUARD™

L'un des mélanges d'huiles essentielles les plus populaires de doTERRA, On Guard fournit un arôme revigorant de citron épicé et contient des propriétés nettoyantes pour les surfaces. Le pulvérisateur On Guard est infusé d'extraits hydratants de pommes pour nettoyer les mains lorsque le savon et l'eau sont indisponibles. Emballé commodément dans un format de voyage, le pulvérisateur On Guard est parfait pour une utilisation pendant les déplacements.

- Utilisez pour nettoyer les mains après avoir touché des équipements sportifs, poignées de porte, chariots ou à autres surfaces communes.
- Pulvérisez dans un sac de sport, des chaussures et d'autres emplacements malodorants comme un nettoyant de surface pour éliminer les odeurs malodorantes.

<b>60206797</b>	27 mL
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros   5 PV

### NETTOYANT CONCENTRÉ ON GUARD®

Le nettoyant concentré On Guard a été conçu pour être le produit de nettoyage idéal. Il est enrichi du mélange proprement d'huiles essentielles CPTG® d'orange sauvage, clou de girofle, cannelle, eucalyptus et romarin, qui revigorent.

- Formule biodégradable sans danger pour toute la famille
- Combinaison d'ingrédients dérivés de plantes et du mélange d'huiles essentielles On Guard
- Résultats exceptionnels sur les surfaces dures
- Parfum frais et revigorant

<b>38141713</b>	355 mL
\$24.67 Prix public	\$18.50 Prix de gros   10.5 PV

### MOUSSE NETTOYANTE POUR LES MAINS ON GUARD®

Gardez vos mains propres et protégées avec la puissance du mélange d'huile essentielle On Guard.

- Des agents nettoyants et émoullissants doux nettoient les mains et les gardent douces tout au long de la journée sans assécher les peaux sensibles
- Les arômes d'épices et d'agrumes de On Guard® revigorent les sens pendant et après l'utilisation

### MOUSSE NETTOYANTE POUR LES MAINS ON GUARD® AVEC 2 DISTRIBUTEURS

<b>60200596</b>	\$38.33 Prix public	\$28.75 Prix de gros	19.5 PV
-----------------	---------------------	----------------------	---------

### RECHARGE UNIQUE

<b>38011713</b>	\$31.67 Prix public	\$23.75 Prix de gros	19.5 PV
-----------------	---------------------	----------------------	---------

### DOUBLE PAQUET RECHARGE

<b>60200778</b>	\$57.33 Prix public	\$43.00 Prix de gros	35.5 PV
-----------------	---------------------	----------------------	---------

# PRODUITS DEEP BLUE®

DEEP BLUE® **PRODUIT VEDETTE**



Formulé pour fournir une sensation de rafraîchissement, le Deep Blue® est un mélange enrichissant d'huiles essentielles, parfait pour un massage.

- Avec gaulthérie odorante, camphre, menthe poivrée, ylang ylang, hélichryse, tanaïse bleue, camomille romaine, extrait d'osmanthus
- Appliquer dans le cadre d'un massage apaisant

<b>31051713</b>	5 mL
\$56.33 Prix public	\$42.25 Prix de gros   35 PV

<b>60201831</b>	10 mL
\$101.00 Prix public	\$75.75 Prix de gros   58.5 PV

## DEEP BLUE® RUB

Formulé pour apaiser et rafraîchir la peau, le Deep Blue® Rub de dōTERRA est un mélange enrichissant d'huiles essentielles, parfait pour un massage après une longue journée ou après une séance d'entraînement intense.

- Formulé avec le mélange exclusif d'huiles essentielles Deep Blue et d'autres ingrédients puissants.
- Procure une sensation rafraîchissante et apaisante aux zones ciblées
- Mélangé dans une base d'émollients hydratants qui donnent à la peau une sensation de douceur et non de graisse

<b>38901713</b>	120 mL
\$54.67 Prix public	\$41.00 Prix de gros   32 PV

# SOIN DES CHEVEUX

## SYSTÈME DE SOINS POUR LES CHEVEUX SALON ESSENTIALS®

Mélangé avec des extraits botaniques purs et des ingrédients technologiques avancés, le système de soins pour les cheveux Salon Essentials est la solution idéale pour des cheveux brillants et doux.

<b>60200654</b>	
\$132.33 Prix public	\$99.25 Prix de gros   74 PV

## SHAMPOING PROTECTEUR SALON ESSENTIALS®

Profitez des bienfaits des huiles essentielles CPTG® de qualité professionnelle, des agents nettoyants doux et des extraits de plantes naturels grâce au shampooing protecteur dōTERRA Salon Essentials®.

- Élimine délicatement les impuretés qui s'accroissent sur les cheveux et le cuir chevelu

- Hydrate légèrement la chevelure, qui devient aussi douce et malléable qui si elle avait été traitée en salon

<b>36221713</b>	250 mL
\$33.33 Prix public	\$25.00 Prix de gros   20.5 PV

<b>60203210</b>	946 mL
\$77.00 Prix public	\$57.75 Prix de gros   37 PV

## REVITALISANT LISSANT SALON ESSENTIALS

Donnez une apparence lisse et impeccable à votre chevelure tout en la protégeant grâce à la formule professionnelle du revitalisant dōTERRA Salon Essentials®.

- Renferme un mélange CPTG® pour les cheveux et le cuir chevelu
- Lisse la chevelure et la débarrasse de l'électricité statique

<b>36231713</b>	250 mL
\$39.33 Prix public	\$29.50 Prix de gros   24.5 PV

<b>60203212</b>	946 mL
\$85.67 Prix public	\$64.25 Prix de gros   42.5 PV

## SALON ESSENTIALS® ROOT TO TIP SERUM

Le Root to Tip Serum utilise des huiles essentielles soigneusement sélectionnées d'une qualité CPTG® pour favoriser des cheveux lisses et brillants et un cuir chevelu d'apparence saine, sans alourdir les cheveux.

- Contient des huiles essentielles de lavande, de menthe poivrée, de marjolaine, de romarin, de niaouli et d'eucalyptus
- Procure une protection et une hydratation prolongées pour le cuir chevelu et pour les cheveux

<b>36211713</b>	30 mL
\$60.00 Prix public	\$45.00 Prix de gros   37 PV



## SHAMPOOING ET REVITALISANT LISSANT 10 PK **Nouveau**

<b>60206511</b>	Paquet de 10
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros   0 PV



## SHAMPOING PROTECTEUR 2 PK

<b>60200743</b>	\$42.00 Prix public	\$31.50 Prix de gros	19.5 PV
-----------------	---------------------	----------------------	---------

## ENSEMBLE DE 2 REVITALISANTS LISSANTS

<b>60200742</b>	\$48.00 Prix public	\$36.00 Prix de gros	23 PV
-----------------	---------------------	----------------------	-------

## SHAMPOOING ET LISSANT

<b>60200741</b>	\$48.00 Prix public	\$36.00 Prix de gros	23 PV
-----------------	---------------------	----------------------	-------

# dōTERRA® SPA

## dōTERRA® SPA GEL DE DOUCHE RAFRAÎCHISSANT

Le gel de douche rafraîchissant dōTERRA® SPA se compose d'ingrédients naturels et renferme des huiles essentielles pour procurer une expérience aromatique riche, digne des spas.

- L'huile essentielle de bergamote nettoie et apaise la peau, tout en dégageant un arôme vivifiant et ressourçant
- Le pamplemousse purifie la peau et dégage un parfum énergisant qui améliore l'humeur

<b>37461713</b>	250 mL
\$21.67 Prix public	\$16.25 Prix de gros   10.5 PV

## dōTERRA® SPA BEURRE CORPOREL RÉPARATEUR

Dorlotez votre peau avec la sensation luxueuse du beurre corporel réparateur de dōTERRA SPA, infusé d'huiles essentielles d'orange sauvage, sapin de Douglas et de pamplemousse.

- L'huile essentielle d'Orange Sauvage est reconnue pour ses bienfaits purifiants
- L'huile essentielle de Sapin de Douglas nettoie la peau et dégage un arôme vivifiant

<b>60200796</b>	198 g
\$30.00 Prix public	\$22.50 Prix de gros   16 PV

## MASQUE DE BOUE CLARIFIANT SPA dōTERRA®

Le masque de boue clarifiant dōTERRA® SPA est un masque fait à base d'argile naturelle qui procure des bienfaits clarifiants, tout en réduisant l'apparence des pores, des ridules et des rides.

- Infusé avec l'huile essentielle de myrrhe, de baies de genévrier et de pamplemousse reconnues pour leurs propriétés purifiantes et lissantes
- Le beurre de karité hydrate la peau

<b>37491713</b>	113.4 g
\$24.67 PUB	\$18.50 GR   12.5 PV

## VAPORISATEUR HYDRATANT **Nouveau**

Les triglycérides capriques dérivés de la noix de coco aident également à revitaliser la peau et à maintenir sa barrière naturelle contre l'humidité. Vous vous sentirez complètement réhydraté et rayonnant grâce aux avantages uniques et nourrissants du vaporisateur hydratant, ainsi que de son pulvérisateur unique à 360 degrés.

- Vaporiser sur les zones de la peau qui ont besoin d'une hydratation revigorante de longue durée.

- Appliquer sur le corps pour un parfum revigorant et énergisant.

<b>60207704</b>	125 mL
\$42.67 Prix public	\$32.00 Prix de gros   23.5 PV



## CRÈME POUR LES MAINS ET LE CORPS dōTERRA® SPA

La lotion pour les mains et le corps dōTERRA® SPA est une lotion non parfumée qui lisse et adoucit la peau. Les huiles essentielles s'y dissolvent complètement pour créer une expérience personnalisée.

- Mélangez facilement avec votre huile essentielle préférée pour une expérience aromatique personnalisée.
- Les huiles de graines de tournesol et de macadamia sont reconnues pour leur propriétés hydratantes
- La formule non grasse pénètre rapidement dans la peau, la rend douce et lisse, en lui donnant une allure saine

<b>60200795</b>	200 mL
\$24.67 Prix public	\$18.50 Prix de gros   15.5 PV

## dōTERRA® SPA HAND AND BODY LOTION PAQUET DE 3

<b>60203471</b>	
\$51.00 Prix public	\$38.25 Prix de gros   26.5 PV

## LOTION POUR LES MAINS DōTERRA® SPA CITRUS BLISS®

La lotion Citrus Bliss® pour les mains est légère et soyeuse. Elle pénètre rapidement dans la peau tout en éveillant les sens grâce au mélange d'huiles essentielles CPTG® Citrus Bliss.

- L'arôme rafraîchissant du mélange d'huiles essentielles de Citrus Bliss® aide à améliorer l'humeur
- Les huiles de graines de tournesol et de macadamia sont reconnues pour leurs propriétés hydratantes
- Le format de voyage pratique est parfait pour le travail comme pour la maison

<b>60200730</b>	75 mL
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros   5 PV

## dōTERRA® SPA GOMMAGE EXFOLIANT POUR LE CORPS

Le gommage exfoliant pour le corps de dōTERRA SPA est un gommage naturel infusé d'huiles essentielles CPTG® d'orange sauvage, de pamplemousse et de bergamote qui exfolie et lisse délicatement la peau.

- Les huiles essentielles d'orange sauvage et de pamplemousse purifient la peau
- L'huile essentielle de gingembre apaise et réchauffe la peau

<b>60200724</b>	226 g
\$33.33 Prix public	\$25.00 Prix de gros   16 PV

Repérage facile de tous les produits.

TOUS LES PRIX EN CAD.

## BAUME POUR LES LÈVRES dōTERRA® SPA

Les baumes à lèvres dōTERRA® SPA sont formulés avec des huiles végétales, des extraits de plantes et des huiles essentielles pour hydrater et apaiser les lèvres, tout en dégageant un parfum et une saveur d'huiles essentielles uniques.

- Le baume à lèvres original aux huiles essentielles d'orange sauvage et de menthe poivrée ravive les sens
- Le baume à lèvres tropical aux huiles essentielles d'ylang ylang, de clémentine et de citron vert donne l'impression d'être transporté sur une île paradisiaque
- Le baume à lèvres botanique aux huiles essentielles de verveine citronnelle, de marjolaine et de menthe verte revigore les sens.

## ORIGINAL

<b>60200725</b>	4.5 g
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros   5 PV

## TROPICAL

<b>60200727</b>	4.5 g
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros   5 PV

## BOTANIQUE

<b>60200726</b>	4.5 g
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros   5 PV

## Paquet de 3

<b>60203481</b>	
\$25.00 Prix public	\$18.75 Prix de gros   10 PV

## SAVON DE BAIN HYDRATANT dōTERRA® SPA

Le savon de bain hydratant dōTERRA® SPA est un savon exceptionnel qui procure une sensation, une mousse, un arôme et une expérience uniques.

- L'huile essentielle de bergamote nettoie et apaise la peau
- Le pamplemousse purifie la peau et dégage un parfum énergisant qui améliore l'humeur
- L'huile de graines de jojoba hydrate en profondeur

<b>37451713</b>	113 g
\$11.67 Prix public	\$8.75 Prix de gros   5.5 PV

# SOINS DE LA PEAU



## NETTOYANT VISAGE dōTERRA®

Le nettoyant visage dōTERRA combine les huiles essentielles CPTG Certified Pure Tested Grade® d'arbre à thé et de menthe poivrée, connues pour leurs capacités à purifier et raffermir la peau, et des extraits nettoyants de racine de Yucca et de bois de Panama qui nettoient délicatement les impuretés de la peau pour la rendre plus propre, fraîche et lisse.

<b>60203376</b>	118 mL
\$28.33 Prix public	\$21.25 Prix de gros   17.5 PV

## GOMMAGE REVIGORANT dōTERRA®

Les huiles essentielles CPTG® de pamplemousse et de menthe poivrée favorisent une exfoliation aromatique rafraîchissante tandis que les esters de jojoba polissent la peau. Les extraits botaniques de mandarine, de jasmin et de grande bardane tonifient, lissent et hydratent la peau.

<b>60203373</b>	70 g
\$30.67 Prix public	\$23.00 Prix de gros   19 PV

## TONIFIANT RÉDUCTEUR DE PORES

Le tonifiant réducteur de pores dōTERRA® contient des huiles essentielles CPTG® de lavande, d'ylang ylang et de camomille allemande pour apaiser la peau sensible tandis que les extraits innovants de fruits et de plantes augmentent l'hydratation et réduisent visiblement les pores pour favoriser l'apparence d'un teint sain.

<b>60203356</b>	118 mL
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros   22.5 PV

## GEL ÉCLAIRCISSANT

Le gel éclaircissant dōTERRA® combine les huiles essentielles CPTG® de bergamote SFC, de baies de genévrier et de mélisse avec des extraits d'origine naturelle, des vitamines et d'autres ingrédients technologiques de pointe pour illuminer la peau en réduisant l'apparence des taches et de l'hyperpigmentation, favorisant ainsi un teint plus uniforme.

<b>60203375</b>	30 mL
\$59.00 Prix public	\$44.25 Prix de gros   36.5 PV

## SÉRUM RAFFERMISSANT dōTERRA®

Composée d'huiles essentielles CPTG® d'encens, de bois de santal et de myrrhe, le sérum raffermissant dōTERRA a été scientifiquement formulé pour réduire l'apparence des ridules et des rides, ainsi que pour favoriser l'hydratation de la peau. Les extraits et gommes d'origine naturelle également contenus dans cette formule sont combinés avec des ingrédients puissants pour favoriser une peau d'apparence plus ferme et plus jeune.

<b>60203354</b>	30 mL
\$84.67 Prix public	\$63.50 Prix de gros   52.5 PV

## CRÈME POUR LES YEUX

La crème anti-âge pour les yeux dōTERRA® est composée d'ingrédients cliniquement prouvés et d'huiles essentielles CPTG Certified Pure Tested Grade® d'encens, d'ylang ylang et de tansie bleue pour cibler les signes de vieillissement autour de la zone délicate des yeux en aidant à réduire l'apparence des ridules et des rides au fil du temps. Cette formule innovatrice réduit l'apparence des cernes et améliore la fermeté de la peau et du teint. La bille roulante unique en acier rafraîchit et apaise la peau en aidant à réduire l'apparence des poches et des cernes tout en appliquant doucement la crème aux zones désirées.

<b>60203357</b>	15 mL
\$77.00 Prix public	\$57.75 Prix de gros   47.5 PV

## HYDRATANT ANTI-ÂGE dōTERRA®

L'hydratant anti-âge dōTERRA est composé d'un ensemble d'huiles essentielles puissantes dōTERRA pour améliorer le teint de la peau, réduire l'apparition de rides et aider à réduire les signes visibles de vieillissement.

<b>60203371</b>	50 mL
\$59.00 Prix public	\$44.25 Prix de gros   36.5 PV

## CRÈME HYDRATANTE

Voici l'hydratation intensive que votre peau attendait. La crème hydratante dōTERRA est saturée d'ingrédients d'origine naturelle. La crème hydratante dōTERRA apporte une hydratation et une nutrition intenses à la peau, améliorant ainsi la santé et la beauté naturelle de la peau. Parfait pour l'utilisation le matin ou le soir.

<b>60203359</b>	48 g
\$61.67 Prix public	\$46.25 Prix de gros   38 PV

## IMMORTELLE®

L'Immortelle est un mélange d'huiles essentielles exclusives et rares, bien connues pour leur propriété puissante de renouvellement et d'embellissement, et qui a été utilisé tout au long de l'histoire. L'Immortelle® a été formulé pour protéger et nourrir la peau sèche tout en aidant à réduire les signes de vieillissement.

<b>60205381</b>	10 mL
\$119.00 Prix public	\$89.25 Prix de gros   74 PV



## HD CLEAN® MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



Le HD Clean® est un mélange parfait pour les problèmes de peau puisqu'il a été conçu avec des huiles essentielles favorables pour la rendre plus propre, lisse et en bonne santé.

- Ajoutez dans votre routine de soins du visage pour maintenir la peau en bonne santé
- Utilisez le HD Clean® avec un hydratant le soir pour une hydratation optimale

<b>60201145</b>	10 mL
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros   22.5 PV

## COLLECTION DES SOINS POUR LE VISAGE HD CLEAN®

Cette collection contient le nettoyant visage moussant, le mélange d'huiles essentielles et la lotion faciale HD Clean® pour un teint magnifique-ment équilibré.

<b>60200752</b>	
\$80.33 Prix public	\$60.25 Prix de gros   43.5 PV

## COLLECTION DE SOINS DE LA PEAU VERÂGE®

Une collection qui réunit le nettoyant, le tonifiant, le sérum hydratant Immortelle® et l'hydratant Verâge® pour une peau resplendissante d'apparence saine.

<b>42691713</b>	
\$144.00 Prix public	\$108.00 Prix de gros   73.5 PV

## TONIFIANT VERÂGE®

Le tonifiant Verâge® combine des huiles essentielles CPTG® et des extraits de plantes nourrissantes afin de resserrer, de tonifier et de lisser la peau, n'importe où et n'importe quand. Ce tonique hydratant fortifie et rafraîchit la peau tout en revigorant les sens pour une stimulation dynamique et un teint resplendissant.

- Les huiles essentielles CPTG® d'ylang-ylang, de palmarosa, de cyprès et de graine de coriandre tonifient et équilibrent la peau
- Les extraits de plantes nourrissantes hydratent les zones asséchées et tonifient la peau pour lui donner la meilleure apparence possible

<b>37391713</b>	50 mL
\$37.67 Prix public	\$28.25 Prix de gros   23.5 PV

## NETTOYANT VERÂGE®

Une peau lisse d'apparence saine commence avec le nettoyant Verâge®. Ce gel nettoyant à base d'ingrédients naturels purifie la peau pour un teint frais d'apparence jeune.

- Contient des huiles essentielles CPTG® d'orange sauvage, d'arbre à thé et de basilic pour nettoyer délicatement la peau et éliminer les impuretés
- Revigore et nettoie la peau, tandis que ses émoullients la nourrissent et l'hydratent

<b>37381713</b>	60 mL
\$42.67 Prix public	\$32.00 Prix de gros   26.5 PV

## LOTION POUR LE VISAGE HD CLEAN®

Obtenez un teint magnifiquement lisse grâce à la lotion faciale HD Clean®. Cette lotion contient des émoullients naturels qui favorisent l'hydratation de la peau pour un teint équilibré, ainsi que des huiles essentielles CPTG® combinées à des extraits de plantes connues pour aider à obtenir une peau propre d'apparence saine.

- Mélange unique d'huile de graines de cumin noir et d'huiles essentielles CPTG®, de bois de hō, d'arbre à thé, d'eucalyptus, de géranium et de litsée
- Favorise un teint lisse et apaise la peau sèche

<b>49411713</b>	50 mL
\$58.00 Prix public	\$43.50 Prix de gros   36 PV

## NETTOYANT MOUSSANT POUR LE VISAGE HD CLEAN®

- Peu importe l'âge, le nettoyant visage moussant HD Clean® est la solution parfaite pour les peaux à problèmes.
- Nettoie en profondeur et respecte de l'hydratation naturelle de la peau
- Huiles essentielles CPTG® et extraits de plantes qui laissent la peau propre et douce

<b>49421713</b>	50 mL
\$37.67 Prix public	\$28.25 Prix de gros   23.5 PV

## SÉRUM HYDRATANT IMMORTELLE VERÂGE®

Faites l'expérience des effets anti-âge du sérum hydratant Immortelle Verâge®. Cette formule puissante combine des huiles essentielles CPTG® et des extraits de plantes pour une peau plus lisse et d'apparence plus jeune.

- Les huiles essentielles CPTG® d'encens, de santal hawaïen, de lavande, de myrrhe, d'immortelle et de rose jouent un rôle fondamental dans le soutien d'une peau visiblement plus saine.

<b>37401713</b>	15 mL
\$111.00 Prix public	\$83.25 Prix de gros   69 PV

## LA CRÈME HYDRATANTE VERÂGE®

Avec la crème hydratante Verâge, la peau peut bénéficier d'une riche combinaison d'huiles essentielles, dont notamment le jasmin, le géranium, les baies de l'argousier et la baie de genévrier et d'extraits de plantes, conçus pour hydrater et nourrir la peau tout en aidant à réduire l'apparence des ridules et des rides.

- La baie de genévrier est utilisée pour contribuer à l'amélioration de l'apparence d'une peau vieillissante.

<b>37411713</b>	30 g
\$48.00 Prix public	\$36.00 Prix de gros   30 PV



dōTERRA®

389 South 1300 West  
Pleasant Grove, UT 84062  
1 800 411 8151  
doterra.com/CA/fr

spa

dōTERRA®

*Vaporisateur hydratant pour le corps avec le mélange Beautiful*

*Régénérer.  
Rafraîchir.  
Rayonner.*



dōTERRA SPA

*Vaporisateur hydratant*

60207704

125 ml

\$42.67 CAD Prix public

\$32.00 CAD Prix de gros

23.5 PV



v1

60210085

dōTERRA®

CPTG Certified Pure Tested Grade®