

## Copaiba

Huile essentielle de l'Amazonie

PAGE 8

## Délices chocolatés

Infusés d'huiles essentielles

PAGE 12

## Santé et bonheur

Favoris essentiels

PAGE 6

## Jasmin et Néroli

Huiles essentielles d'Égypte

PAGE 36

### sommaire

- 6 SANTÉ ET BONHEUR** Les utilisations d'huiles essentielles préférées des Wellness Advocates
- 8 HUILE ESSENTIELLE DE COPAIBA** Au cœur de l'Amazonie
- 10 REMETTEZ-VOUS AU FITNESS** Conseils pour se remettre en douceur au fitness
- 16 RECETTE DE LIMONADE MAISON** Avec des ingrédients simples et des huiles essentielles
- 18 CONSEILS DE RANGEMENT DE VOTRE COLLECTION D'HUILES ESSENTIELLES** Incluant une étagère hexagonale simple et abordable pour ranger vos huiles
- 20 INTERVIEW AVEC AKWASI FRIMPONG - AVOCAT DES PERFORMANCES dōTERRA** Premier athlète skeleton du Ghana
- 22 BRISONS LES STÉRÉOTYPES** Les hommes et les huiles essentielles
- 26 MÉLANGES ESSENTIELS** Créez de divins mélanges d'huiles essentielles
- 28 RECYCLEZ ET RÉUTILISEZ** Des façons créatives d'utiliser vos bouteilles et contenants vides dōTERRA
- 34 DE LA SOURCE A VOUS** Les huiles essentielles dōTERRA du départ à l'arrivée
- 36 CHANGER DES VIES UNE FLEUR A LA FOIS** L'approvisionnement en huiles essentielles de jasmin et néroli en Égypte



32



36



5



12

### départements

- 4 Demandez au Dr Hill**
- 5 Huile essentielle à l'honneur : Rose dōTERRA**
- 12 Recettes essentielles : Chocolat et huiles**
- 14 Science dōTERRA : Huiles essentielles : la recherche sans fin**
- 24 Le coin nutrition : Pourquoi supplémenter ?**
- 27 AromaTouch™ : #ShareAromaTouch**
- 30 dōTERRA Healing Hands Foundation : Des nouvelles de la Bulgarie**
- 32 Huile essentielle à l'honneur : Sapin de Sibérie**
- 33 Jeu des correspondances : Connaissez-vous vos huiles ?**
- 38 Guide produit dōTERRA : Référence d'achat rapide pour tous les produits**



Guide des produits dōTERRA (voir pages 38 à 55)



dōTERRA™  
**BILLES DE  
MENTHE POIVRÉE**

Ressentez une  
vague de  
**FRAÎCHEUR**

# Demandez au Dr Hill



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

**Q:**

**La température affecte-t-elle mes huiles ?**

**R:**

Une fois ouverte, la chaleur excessive ou croissante est connue pour intensifier le taux de réaction menant à l'oxydation et à la polymérisation des huiles essentielles. L'oxydation altère la chimie des huiles essentielles, convertissant les constituants chimiques en substances différentes, modifiant l'arôme, abaissant les propriétés bénéfiques, et possiblement même augmentant le risque de sensibilités. Les huiles essentielles sont chimiquement uniques, donc le processus d'oxydation commence à différentes températures, apparaît à différents taux, et affecte chaque huile de façon différente, mais les effets ne sont jamais positifs. Les températures basses, d'un autre côté, n'entraînent généralement pas de changements chimiques dans l'huile, même les températures les plus froides. Bien ranger les huiles essentielles peut prolonger leur durée de vie. Pour de meilleurs résultats, je recommande de conserver les huiles essentielles loin de toutes les sources de chaleur directe et à moins de 25 degrés Celsius.



**Quelles ressources sont disponibles pour apprendre à augmenter mon utilisation des huiles essentielles dans mes soins personnels ?**

Il y a deux points principaux pour élargir vos connaissances fonctionnelles des huiles essentielles : les recherches et l'expérience. Nous sommes uniques dans la façon de réagir à un corps exogène. Malgré la science, votre expérience avec des huiles spécifiques pourrait être améliorée (ou altérée, ou simplement différente) de celle ressentie par d'autres personnes. Utilisez-les donc pour développer votre propre modèle d'utilisation quotidienne basée sur vos expériences. Chez dōTERRA, nous sommes fiers d'être les meneurs de la science de l'industrie des huiles essentielles, et nous avons créé d'incroyables outils de formation et d'utilisation, comme la Roue de la Chimie des Huiles. Bientôt nous allons lancer une grande nouveauté sur la roue, qui se trouvera dans le guide ultime de l'utilisateur des huiles essentielles. Visitez tous les jours le Blog des sciences dōTERRA ([doterra.com/US/en/blog-science](http://doterra.com/US/en/blog-science)) pour plus d'informations.

**Quel est le processus de création d'un mélange d'huiles essentielles ?**

Le processus de transformation d'une idée de mélange d'huiles essentielles en un produit sur le marché est long et complexe. La base des mélanges d'huiles essentielles dōTERRA est la chimie et la synergie des composants chimiques qui offrent de merveilleux bénéfices. Les mélanges sont d'abord imaginés en mélangeant des profils chimiques précis pour répondre à un problème spécifique. Puisque dōTERRA ne travaille qu'avec des huiles complètes et n'isole pas de constituants chimiques, ce profil initial est créé en sélectionnant des huiles individuelles, puis en décidant de la composition générale. Ensuite, des tests peuvent être menés pour s'assurer que les composants chimiques et leurs proportions ne soient pas altérés par le processus de mélange. Une fois que la composition chimique souhaitée a été établie, d'autres considérations comme la senteur peuvent être examinées. Ce n'est qu'après plusieurs étapes de test et de révisions, s'assurant que les standards CPTG soient respectés, qu'une idée de mélange devient une huile essentielle dōTERRA.



# Rose

**Description aromatique :** Florale, sèche, sucrée

**Méthode de distillation :** Vapeur

**Source :** Bulgarie

**Partie de la plante :** Fleur

L'huile de rose, une des huiles essentielles les plus précieuses au monde, a l'un des processus de production les plus intensifs et ne donne que très peu d'huile par pétale. C'est pourquoi l'huile de Rose est si chère. dōTERRA Rose Touch combine de l'huile de noix de coco fractionnée et de l'huile essentielle de rose. Cela offre à l'utilisateur une myriade d'applications et d'utilisations possibles qui sont à la fois abordables et pratiques.

## *Comment l'utiliser*

- ◆ Appliquer sur le cou et les poignets pour un parfum personnel élégant et romantique
- ◆ Appliquer sur les points de pulsation pour alléger l'humeur pendant la journée
- ◆ Utiliser sur la peau pour aider à équilibrer les niveaux d'hydratation et réduire l'apparence des imperfections

*Anecdote :* Il faut environ 252 000 pétales individuels (ou 8 000 boutons de rose) pour produire une bouteille de 5 ml d'huile de rose. 5 ml est l'équivalent de 19 kg de pétales de rose.



## Santé et bonheur

*Adam et Rosie se sont rencontrés en Australie en 2010, alors qu'ils travaillaient ensemble. Ils vivent maintenant en Irlande et ont deux merveilleux enfants, Paddy et la toute jeune Saoirse. Adam et Rosie sont un des premiers couples à atteindre le Presidential Diamond en Europe, et nous avons adoré en savoir plus sur leur histoire.*

**NOTRE HISTOIRE :** Nous avons voyagé en Utah pour participer à un cours de développement pour l'entreprise pour laquelle nous travaillions tous les deux. La femme du formateur faisait la promotion des huiles essentielles dōTERRA et les a recommandées à notre groupe. Nous avons commencé à utiliser les huiles et avant la fin de notre voyage, nous avons pu participer à un cours. Nous avons tous les deux été séduits et avons décidé de nous inscrire avec un Kit Diamond ! Nous avons décidé d'envoyer une série d'huiles essentielles à la mère de Rosie, en Irlande, et lorsque nous avons vu à quel point elles avaient bien marché pour elle, nous nous sommes ouverts davantage et avons commencé à les recommander à d'autres personnes. Puisque nous étions nous-même propriétaires d'un Kit Diamond, il a été possible pour mes amis et mes proches d'essayer les produits dōTERRA par eux-mêmes.



Lorsque nous avons eu des enfants, notre passé avec dōTERRA nous a permis d'utiliser des produits basés sur nos propres expériences et intuitions. Nous avons maintenant nos propres points de référence dans la vie, et grâce à ça, nous avons gagné en crédibilité. Nous pensons qu'il est plus facile d'aider des parents lorsqu'on est soi-même parent.

dōTERRA a vraiment fourni le spectre complet des produits grâce à leurs étapes clé dans nos vies. Pour nos enfants, nous avons eu la chance d'avoir l'esprit en paix en utilisant des produits sécuritaires qui ne nous donnaient que des effets positifs. En tant que parent, il est normal de vouloir savoir ce qui est pur... mais également sécuritaire. C'est là que la qualité et l'assurance s'installent, grâce à dōTERRA et CPTG.

En tant que père, on assume souvent que la majorité des soins pour le bien-être des enfants provient de la mère. La connexion et le lien que vous créez avec vos enfants ont souvent lieu lors des soins... Avec dōTERRA, le père et la mère peuvent tous les deux prendre part à ses soins.

## Nos utilisations favorites d'huiles essentielles

1. J'utilise régulièrement **Arborvitae** dans le diffuseur ou en petite goutte à l'arrière de mon cou car c'est une senteur "forestière" très forte. Elle possède des attributs positifs boisés. Elle est incroyable !
2. J'utilise **Deep Blue Touch** dès que je conduis ou lorsque je suis mal assis dans un avion. Je l'applique toujours à l'arrière de mon cou et sur mes épaules.
3. Je faisais des massages de **DeepBlue** et d'**encens** dans le bas du dos de Rosie pendant ses contractions lors de l'accouchement de Saoirse. Rosie m'a dit plus tard à quel point les huiles l'avaient aidée.
4. Nous utilisons les suppléments **Lifelong Vitality**, comme **GX Assist** et **PB Assist+**, tous les jours sur nous. Rosie s'occupe des enfants à temps plein, et s'occupe également de l'entreprise à temps plein. Il nous serait très difficile de faire tout ça sans l'utilisation quotidienne de ces produits.

## Kit de voyage d'Adam



Deep Blue

On Guard Mist

Arborvitae

# COPAIBA

## Huile essentielle de l'Amazonie

Le Brésil occupe environ la moitié de l'Amérique du Sud, avec une surface totale de 8 514 215 kilomètres carrés. Cela inclut 60 pour cent de jungle Amazonienne. Représentant plus de la moitié des jungles de la planète, l'Amazonie comprend la plus grande et la plus diversifiée des zones de jungle tropicale du monde, avec environ 390 milliards d'arbres. C'est ici que se trouvent les arbres desquels nous tirons l'oléorésine de copaiba, qui est distillée pour produire l'huile essentielle de copaiba.



L'huile essentielle de copaiba est unique et efficace grâce à son fort taux de bêta-caryophyllène. Le copaiba possède la plus haute concentration de bêta-caryophyllène connue de l'Homme. Le bêta-caryophyllène, connu sous l'acronyme BCP, est un terpène. En 2008, des scientifiques Européens ont découvert que le bêta-caryophyllène avait des propriétés proches des cannabinoïdes. Comme d'autres cannabinoïdes et terpènes, le BCP cible les récepteurs CB2 du corps, ignorant les récepteurs CB1 qui entraînent l'effet apaisant associé au cannabis, et, plus précisément, la THC. C'est pourquoi l'huile essentielle de copaiba a la capacité d'offrir beaucoup de bénéfices sans droguer. Pour cette raison, l'huile essentielle de copaiba est devenue une pièce maîtresse de la collection dōTERRA.

L'huile essentielle de copaiba se trouve dans des produits comme les savons, les crèmes, les lotions et les parfums. Depuis

le 16ème siècle. Le copaiba a été utilisé en médecine traditionnelle. Appliqué topiquement, il aide à avoir une peau douce et claire, et il réduit l'apparence des imperfections. C'est également un puissant antioxydant qui aide le système immunitaire.

L'huile essentielle de copaiba est dérivée de l'oléorésine de l'arbre copaiba, qui peut atteindre 18 à 30 mètres de haut. Le processus de cueillette du copaiba est similaire à ce que l'on fait avec les érables. Un ramasseur cherchera des arbres sains avec un tronc de grand diamètre. Il fore ensuite un petit trou à environ

un mètre du sol. Une fois le trou foré, la sciure est soufflée et le collecteur d'oléorésine est mis en place. Le ramasseur pourra généralement collecter immédiatement de l'oléorésine. Une fois l'oléorésine collectée sur le robinet initial, un bouchon est inséré dans le trou et le ramasseur reviendra voir l'arbre de temps en temps pour collecter un peu plus d'oléorésine.

La jungle Amazonienne est très dense et il est presque impossible de la traverser avec des véhicules conventionnels. C'est pourquoi la majorité des trajets personnels et commerciaux se fait en bateau. Le réseau complexe d'affluents



plus petits et de rivières plus grandes devient alors les routes et autoroutes pour livrer les biens.

dōTERRA utilise un vaste réseau de récolteurs qui transportent leur oléoésine de copaiba depuis leurs différents villages vers Manaus. Une fois que l'oléorésine a été inspectée, payée et collectée à Manaus, nous travaillons avec notre partenaire de distillation pour distiller à la vapeur l'oléorésine et la préparer pour l'envoi final vers les USA.

Lors d'un récent voyage de repérage, Ben Platt, le gestionnaire des ressources dōTERRA pour les Amériques, a rencontré une famille de récolteurs de copaiba qui ne faisaient pas partie de notre réseau actuel. Alors qu'ils parlaient de copaiba, le récolteur a exprimé sa frustration quant à la pression qu'il subit concernant le prix de son oléoésine de copaiba et des délais de paiement, qui dépassaient souvent les délais de leurs accords.

"En parlant avec cette famille, j'ai rapidement reconnu le type de personnes avec qui dōTERRA préfère travailler. Il était clair qu'ils connaissaient très bien leur zone de récolte de copaiba. Il était également clair que c'était des gens travailleurs et honnêtes qui récolteraient le copaiba de la manière responsable exigée par dōTERRA. Nous les avons encouragés à rejoindre notre groupe de récolte et leur avons assuré un paiement dans les délais et à un tarif juste pour leur oléoésine. Ils ont été enchantés par cette proposition et ont accepté de rejoindre notre groupe de récolte. Nous sommes vraiment heureux que cette famille ait rejoint le réseau de familles qui font maintenant partie du Réseau Botanique International de dōTERRA. Cette expérience va souligner l'importance de notre mission qui est de trouver les huiles les plus belles du monde en travaillant avec les meilleures personnes du monde. Nous trouvons à la fois de belles personnes et des huiles essentielles."



# REMETTEZ-VOUS

A person wearing a dark green athletic top and leggings is sitting on the ground. In the foreground, a pair of pink and grey headphones lies on the asphalt. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a bright sky.

## Références

Wagner A, Keusch F, Yan T, Clarke P. L'impact du temps sur les comportements d'exercices en été et en hiver. *Journal of Sport and Health Science*. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007>.

# AU FITNESS

Que ce soit à cause du temps hivernal ou des longues vacances estivales, il est toujours difficile de maintenir une bonne routine d'exercice. Selon une étude récente, les personnes qui font au moins 30 minutes d'exercice par jour au moins trois jours par semaine finissent par arrêter entre octobre et février de chaque année. Ce nombre augmente progressivement au printemps et a un pic en juillet.<sup>(1)</sup> Si vous n'avez pas eu de bonne routine d'exercice récemment, faites attention en reprenant. Reprendre après une longue pause pourrait vous sur-entraîner ou vous blesser. Soyez intelligent en retournant à la gym et vous retrouverez votre ligne en peu de temps.

Lorsque vous reprenez l'exercice après une longue pause, ce n'est pas seulement vos muscles et votre système cardiovasculaire qui doit s'échauffer, mais votre système nerveux central (SNC) et vos tissus connecteurs. Le SNC, qui inclut votre cerveau et votre moelle épinière, contrôle la majorité des fonctions du corps et de l'esprit, et est directement responsable de la communication qui entraîne une action musculaire.

Lorsque vous ne faites pas d'entraînement, son efficacité pour recruter des unités motrices s'abaisse, et vous perdez fonction et force non pas à cause de la fonte de votre masse musculaire, mais à cause de votre incapacité à transmettre les impulsions musculaires. Reprendre de manière excessive après une pause peut surcharger le SNC, entraînant une fatigue corporelle générale, un manque de coordination, et un risque de blessures plus important.

L'exercice renforce non seulement les muscles, mais également les tissus connectifs. Les tendons et les ligaments servent à maintenir les structures, os, et muscles ensemble et à les garder stables. Un manque de travail mécanique peut affaiblir ces structures, entraînant un risque de blessures plus important. Faire de l'exercice après une longue pause est comme étendre un élastique qui n'a pas été utilisé depuis longtemps ; sa flexibilité et sa force étant compromises, il a plus de chances de casser. Suivez ces principes de base en reprenant après une longue période sans entraînement :

## Allez-y doucement

A moins d'avoir une date butoir ferme pour reprendre l'exercice, recommencez doucement et progressivement en intensité. Donner à votre corps le temps de se réadapter abaissera non seulement le risque de courbatures et de sur-entraînement du SNC, mais offrira également l'opportunité de reconstruire

la solidité des tissus connectifs et la capacité de travail, et permettra de faire des progrès durables. Entraînez-vous comme un débutant. Si vous courez, recommencez avec des courses faciles ; suffisamment faciles pour que vous puissiez les recommencer après une journée de repos. Si vous aimez plutôt les haltères, commencez avec un exercice complet du corps, en vous concentrant sur les soulèvements composés (mouvements impliquant plus d'une articulation, par ex. les squats ou les développés couchés) avec des charges peu importantes, et travaillez peu. Augmentez la charge progressivement, tout comme l'intensité et le volume, après chaque entraînement. Bien que l'adaptation soit plus lente, en travaillant progressivement vers vos niveaux d'intensité passés, vous éliminerez la possibilité de vous sur-entraîner et aurez plus de chances de continuer votre programme.

## Suivez vos efforts

Si vous n'avez pas encore réussi à ouvrir la boîte et lire les instructions de ce tout nouveau moniteur de fréquence cardiaque, c'est peut-être le moment ou jamais. Que ce soit par la perception ou grâce à des mesures objectives comme un moniteur de fréquence cardiaque ou un gadget portable, concentrez-vous vraiment sur le suivi de vos efforts pour maximiser l'efficacité et minimiser les risques de blessures. Une des meilleures manières d'utiliser les mesures de la fréquence cardiaque est de suivre les progrès accomplis. Essayez de terminer votre premier entraînement en conservant une fréquence spécifique et assez basse, et augmentez-la légèrement ou essayez de faire un travail plus général les sessions suivantes. Si vous utilisez un suiveur d'activité, mettez en place un objectif spécifique pour les calories brûlées pendant l'exercice et augmentez légèrement chaque jour. Écrivez les diverses mesures dans un carnet, ainsi que vos sensations pendant l'exercice, et le jour d'après vous aurez une bonne référence pour savoir jusqu'où vous pouvez aller lors de votre prochaine session.

## Ne continuez pas dans la douleur

Aucun axiome n'a été plus destructeur (au sens propre) pour les programmes d'exercices bien pensés et les corps en bonne santé que "on n'a rien sans rien". L'effort physique nécessaire pour forcer votre corps à s'améliorer n'est pas toujours confortable, tout comme votre corps le jour suivant, mais la douleur est la façon qu'a votre corps de vous dire que quelque chose ne va pas. Si vous avez vraiment mal, n'ayez pas honte de prendre un jour (ou deux) de repos et de vous faire un massage avec l'huile Deep Blue™. Deux jours de repos, c'est toujours mieux que deux mois.

Le plus grand facteur pour atteindre un objectif de santé et de fitness est la cohérence. Il est impossible de faire la prochaine session si vos muscles sont trop courbaturés pour fonctionner, si vous souffrez de sur-entraînement du SNC, ou si vous soignez une blessure. Reprenez l'exercice doucement, suivez vos efforts et reconnaissez la douleur, et vous retrouverez votre corps en un rien de temps.

# Le chocolat et les huiles



## Gâteau au chocolat ganache menthe poivrée

### Ingrédients :

400 g de sucre en poudre  
250 ml d'huile  
2 œufs  
5 ml de vanille  
250 ml de babeurre  
50 g de cacao  
400 g de farine tout-usage  
pincée de sel  
20 g de bicarbonate de soude  
250 ml d'eau chaude

### Ganache :

200 g de pépites de  
chocolat semi-sucré  
175 ml de crème épaisse  
2 gouttes d'huile de  
menthe poivrée

### Recette :

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Beurrez le plat, et saupoudrez-le de poudre de cacao.
3. Dans un grand bol, mélangez les ingrédients liquides sauf l'eau chaude.
4. Dans un bol séparé, mélangez les ingrédients secs.
5. Tamisez lentement les ingrédients secs dans les ingrédients liquides, jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
6. En tournant doucement, ajoutez l'eau chaude. Une fois mélangé, arrêtez-vous - ne mélangez pas trop.
7. Enfourez pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents ressorte propre.
8. Pendant que la gâteau cuit, mélangez les ingrédients de la ganache dans un bol. Passez au micro-ondes pendant 2 minutes, en mélangeant toutes les 30 secondes.
9. Laissez le gâteau refroidir pendant 1 heure. Faites couler la ganache sur le gâteau.

## Mousse à l'écorce de cannelle

### Ingrédients :

50 g de pépites de chocolat au lait  
150 g de pépites de chocolat semi-sucré  
450 ml de crème épaisse (séparée)  
2 gouttes d'huile d'écorce de cannelle  
60 g de sucre en poudre  
5 ml de vanille

### Recette :

1. Mélangez les pépites et 120 ml de crème épaisse dans un bol, et faites fondre au micro-ondes pendant 2 minutes, en mélangeant toutes les 30 secondes. Réfrigérez pendant 10 minutes.
2. Fouettez la crème restante avec 60 g de sucre en poudre, 5 ml de vanille et 2 gouttes d'huile d'écorce de cannelle. Une fois que le mélange forme des pics, versez dans le mélange au chocolat.
3. Servez immédiatement ou réfrigérez.

## Disques de chocolat au citron

### Ingrédients :

150 g de chocolat amer  
10 g de pâte de vanille  
1 goutte d'huile de citron

### Recette :

1. Placez une feuille de papier cuisson sur une plaque de four.
2. Faites fondre le chocolat au micro-ondes, en mélangeant toutes les 30 secondes.
3. Une fois fondu, mélangez la vanille et l'huile de citron.
4. Utilisez une grande cuillère et appliquez en rond sur le papier cuisson.  
**Conseil :** Laissez de la place pour que le mélange puisse s'étaler.
5. Tapotez la plaque sur votre comptoir, pour aplatir les disques.
6. Garnissez avec des noix, des pistaches, du miel, du citron, et des pétales de rose comestibles, et laissez reposer.



## Truffes à la cardamome

### Ingrédients :

1 petit avocat  
250 g de pépites de chocolat semi-sucré  
5 g de pâte de vanille  
2 gouttes d'huile de cardamome  
50 g de noix (optionnel)

### Recette :

1. Écrasez l'avocat jusqu'à ce qu'il soit lisse.
2. Faites fondre les pépites de chocolat au micro-ondes, en mélangeant toutes les 30 secondes.  
**Conseil :** Mettez de côté 50 g du chocolat fondu pour la finition.
3. Ajoutez l'avocat, la vanille et l'huile de cardamome dans le chocolat fondu et mélangez.
4. Recouvrez avec du film plastique et refroidissez pendant quelques heures.
5. En utilisant une cuillère à cookies, prenez la pâte et faites une boule.
6. Plongez dans le chocolat fondu restant, et saupoudrez de poussière d'or, de cacao ou de décorations.

## Macarons au chocolat

avec ganache de chocolat au poivre noir

### Ingrédients :

200 g de sucre en poudre  
100 g de farine d'amandes  
20 g de poudre de cacao  
2 gros blancs d'œuf  
(température ambiante)  
5 g de crème de tartare  
Pincée de sel  
50 g de cuillères de sucre en poudre

### Ganache :

50 g de chocolat semi-sucré  
175 ml de crème épaisse  
2 gouttes d'huile de poivre noir

### Recette :

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Recouvrez votre plaque à four avec du papier cuisson.
3. Mélangez le sucre en poudre, la farine d'amande et le cacao dans un grand bol, et jetez les gros morceaux.
4. Battez les blancs d'œuf, le sel et la crème de tartare jusqu'à ce qu'ils forment des pics. Ajoutez le sucre en poudre. Battez jusqu'à ce que le mélange soit solide.
5. Ajoutez les ingrédients secs dans les blancs d'œuf.  
**Conseil :** En utilisant une spatule en caoutchouc, plissez jusqu'à ce que ce soit lisse, pas coulant.
6. Remplissez un sac à pâtisserie et faites des cercles de pâte de 3 cm.
7. Tapez la plaque de cuisson sur le comptoir, jusqu'à ce que des bulles d'air arrivent à la surface et que le mélange soit plat.
8. Laissez les macarons reposer pendant 30 minutes, puis cuisez pendant 12 minutes.
9. Mélangez les ingrédients de la ganache. Passez au micro-ondes pendant 2 minutes, en mélangeant toutes les 30 secondes. Une fois mélangé, réfrigérez pendant 20 minutes.
10. Une fois les cookies frais, remplissez-les de ganache et réfrigérez pendant 1 heure.



dōTERRA™

# Huiles essentielles : la recherche en cours

**Bien que la dernière décennie ait vu la croissance exponentielle de la recherche dans les huiles essentielles, les mondes de la science et de la santé commencent à peine à comprendre l'activité biologique de ces cadeaux de la Terre que les Hommes utilisent depuis les millénaires pour leurs myriades de bénéfices.**

Continuant dans sa croissance en tant que meneur scientifique dans l'industrie des huiles essentielles, dōTERRA est fier d'annoncer que ses scientifiques ont publié 17 études dans des journaux scientifiques sur l'année 2017, et davantage sont à différents niveaux de complétion.

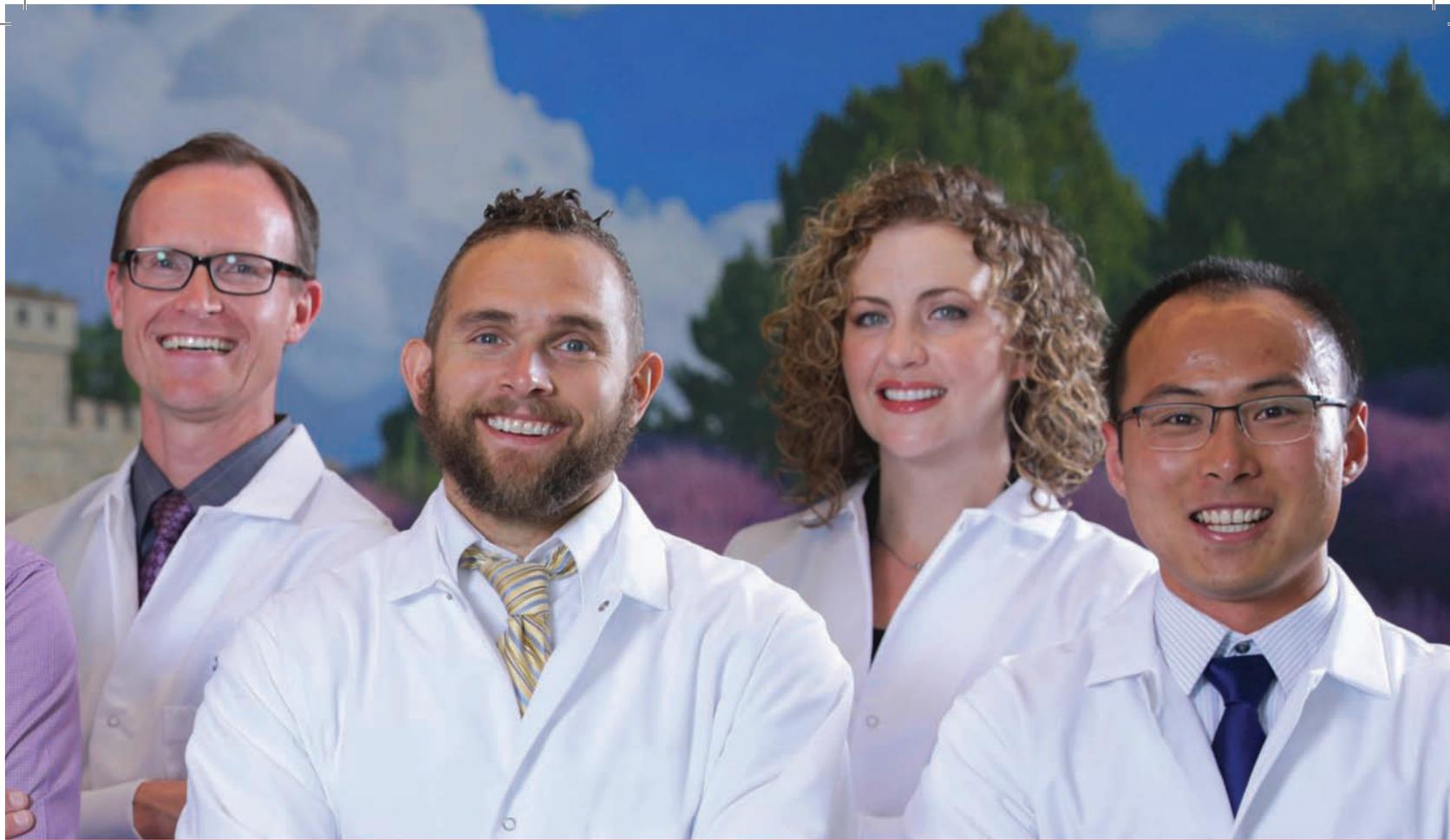
## Groupe de recherche dōTERRA

En travaillant main dans la main avec sa liste croissante de plus de 140 établissements médicaux et institutions des recherches, le Groupe de recherche dōTERRA s'engage à développer des huiles essentielles de qualité, à découvrir de nouveaux modèles d'utilisation, et à poursuivre sa recherche pour comprendre davantage comment les huiles essentielles sont bénéfiques pour la santé. Les scientifiques dōTERRA ont utilisé une variété de méthodes analytiques, biologiques, biochimiques et bio-médicales

pour examiner les huiles essentielles de façon révolutionnaire dans l'industrie. Par exemple, dōTERRA est le premier à avoir produit une étude soumise à comité de lecture examinant l'activité biologique de nombreuses huiles essentielles sur un modèle de peau humaine. Actuellement, la liste des huiles essentielles examinées va de l'Arbovitae au Vétiver, en passant par de nombreuses autres, et les recherches impliquant toutes les huiles CPTG Certified Pure Tested Grade™ sont planifiées dans un futur proche.

## Système BioMAP™

La majorité des recherches récemment publiées utilise le système BioMAP HDF3CGF, qui utilise une culture de cellules de fibroblastes dermiques humains (cellules dans la couche du derme, responsables de la génération des tissus connecteurs et jouant un rôle primordial pour le remodelage des tissus). Ce système consiste en trois composants : la culture des cellules, un stimulus, et un ensemble de mesures de bio-marqueurs (protéine) qui offrent les données sur comment l'exposition aux stimuli extérieurs (dans ce cas, l'huile



essentielle) a influencé la culture des cellules. Ce système unique permet aux scientifiques dōTERRA d'examiner l'activité des huiles in vitro, mais dans un environnement très rapproché des conditions humaines réelles. Après avoir fait pousser les cellules, elles sont introduites à des facteurs induisant l'activité d'une façon qui imite les changements ayant lieu dans les cellules que l'on trouve dans une personne vivante. Souvent, lorsque les stimuli extérieurs sont introduits, les fibroblastes se multiplient rapidement, ce qui peut mener à un changement de la composition cellulaire d'un tissu et entraîner des difficultés pour sa santé et son bon fonctionnement. Les fibroblastes eux-mêmes sécrètent également des protéines structurelles dans la matrice extracellulaire (MEC), qui est l'espace entourant les cellules. Alors que ces protéines se trouvent normalement chez les individus sains, un excès de MEC peut entraîner la rigidité sur un tissu qui est normalement flexible, une caractéristique qui peut influencer une fonction normale. En utilisant ces bio-marqueurs protéinés, les scientifiques dōTERRA peuvent analyser de façon quantitative le taux de division cellulaire, observer les altérations du métabolisme cellulaire, et examiner d'autres activités biologiques liées au remodelage des tissus, à l'expression de gènes et à la santé générale des cellules. Le système BioMAP offre un environnement idéal pour enquêter sur le pourquoi et le comment des bénéfices pour la santé offerts par les huiles essentielles, et le groupe de recherche dōTERRA est passionné par la façon dont les données pourront être utilisées pour faire progresser les modèles d'utilisation actuels.

## Recherche en cours

Bien que les scientifiques dōTERRA soient spécifiquement intéressés par l'efficacité et la sécurité des huiles essentielles et de leurs composants actifs lors d'applications topiques, les recherches incluent également l'utilisation aromatique, les suppléments nutritionnels, et les produits d'hygiène. D'autres publications récentes ont mis en avant les propriétés revigorantes de l'huile essentielle CPTG™ de bergamote - dans un environnement très stressant - et ont examiné les bénéfices pour la santé du Pack Lifelong Vitality dōTERRA™ lors d'une étude clinique d'un mois. Le travail commence juste.

Jusqu'à présent nous avons étudié nos huiles essentielles CPTG favorites et même les mélanges dōTERRA, examinant leur capacité à promouvoir des réponses cellulaires protectrices, soutenir de bonnes réponses à l'inflammation, et mettre en place des remodelages structurels sains. Les résultats sont encore plus remarquables que prévu (clin d'œil : le Melaleuca a montré une capacité étonnante à soutenir les processus de remodelage des tissus), offrant encore plus de preuves sur la capacité des composés aromatiques volatils à soutenir divers bio-marqueurs de santé et démontrant pourquoi les huiles essentielles CPTG dōTERRA sont autant gages de qualité. Pour plus d'informations sur les recherches en cours, les résultats de toutes les études individuelles (incluant des citations afin que vous puissiez lire les études en entier) et les nouvelles de l'excellent groupe de recherche dōTERRA, veuillez visiter le Blog scientifique dōTERRA.

AU LIEU DE SE PRESSER LE

# citron...

## LIMONADE MAISON

- 2 L d'eau froide
- 120 ml de miel
- Jus de 3 citrons
- Glace
- 1-2 gouttes d'huile essentielle de citron
- Tranches de citron et feuilles de menthe fraîche en garniture (*optionnel*)

### PREMIÈRE ÉTAPE

Mélangez le miel et l'eau dans un pot ou une casserole à feu doux. Mélangez pour dissoudre le miel. Une fois dissout, enlevez du feu.

### DEUXIÈME ÉTAPE

Ajoutez le jus de citron frais et l'huile essentielle de citron.

### TROISIÈME ÉTAPE

Réfrigérez et servez avec de la glace.

Épicez la saveur avec des huiles essentielles

Citron vert, pamplemousse, citron et menthe poivrée.



# Hydratation naturelle

Originale · Tropicale · Aux Herbes

## dōTERRA™ Baume à lèvres SPA

*Une formule naturelle* faite à partir d'huiles de plantes, de plantes et d'huiles essentielles pour des lèvres plus douces et hydratées.

# Conseils pour ranger

## VOTRE COLLECTION D'HUILES ESSENTIELLES

**A** lors que vous développez votre collection d'huiles essentielles dōTERRA, organiser et admirer vos précieuses bouteilles d'huile peut être une des activités les plus relaxantes et thérapeutiques. Il est agréable de réaliser ce que chaque huile essentielle peut faire pour vous et votre famille. Combien d'entre-vous ont acheté un kit et fini par n'utiliser que quelques huiles en ne sachant pas quoi faire du reste ? C'est le bon moment de vous lancer un défi et d'explorer les bénéfices de ces bouteilles couvertes de poussière. Voici quelques conseils pour vous aider à débiter dans l'organisation de vos huiles essentielles d'une façon à la fois pratique et jolie, mais aussi ce qui vous convient le mieux.

Commençons par le commencement, décidez comment et où vous souhaitez ranger et montrer vos bouteilles d'huiles essentielles - que vous achetiez des boîtes en bois spéciales huiles essentielles, ou créez votre propre espace de stockage. Sortez toutes vos huiles essentielles afin de toutes les voir, puis sélectionnez votre préférée.

### A B C

#### ORDRE ALPHABÉTIQUE

Classez vos huiles seules et vos mélanges par ordre alphabétique. Référez-vous à la section du guide produit à l'arrière pour une liste alphabétique des huiles essentielles et mélanges dōTERRA disponibles en Europe.



#### COULEUR DE LA PASTILLE SUR LE BOUCHON

Utilisez les étiquettes sur les bouchons des bouteilles d'huiles essentielles dōTERRA pour coordonner les huiles selon les couleurs des pastilles - ce système est très satisfaisant si vous êtes méticuleux, car vous pourriez tirer beaucoup de joie en coordonnant les couleurs.



#### PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES

Séparez les huiles selon leurs propriétés, que l'on trouve sur la Roue des propriétés dōTERRA. Par exemple, de nombreuses huiles ont des propriétés apaisantes et vous pouvez les grouper ensemble.



#### ESPACE INDIVIDUEL

Pour un accès pratique, placez les huiles essentielles que vous utilisez le plus souvent dans votre cuisine, votre salle de bains, la chambre des enfants, la buanderie, etc. Vous pouvez avoir une étagère dans votre salon avec un diffuseur et vos mélanges d'huiles essentielles favoris - c'est un bon moyen d'incorporer les huiles essentielles dans le décor de votre maison.

Que faire des bouteilles d'huiles essentielles en trop ? Si vous trouvez des doubles ouverts, vous pouvez les verser doucement dans la même bouteille. Utilisez les bouteilles non ouvertes pour faire un cadeau sur votre page de média social ou lors de votre prochaine classe d'huiles essentielles dōTERRA.



## ÉTAGÈRE HEXAGONALE *Faite main*

### De quoi aurez-vous besoin

- Du bois blanc de 100 mm par 2 m
- de la colle à bois
- une pistolet agrafeur
- une teinte (optionnel)
- des agrafes

### Instructions

1. Coupez le bois en six morceaux de 200 mm avec un angle de 30 degrés.
2. Collez les morceaux ensemble pour faire un hexagone.
3. A l'arrière, placez deux agrafes à chaque angle pour maintenir le bois ensemble jusqu'à ce que la colle sèche.
4. Une fois la colle sèche, teintez de la couleur désirée.

Conseils : ajoutez d'autres étagères pour plus d'organisation.

# AKWASI FRIMPONG

Écrire l'histoire - premier athlète skeleton du Ghana

*Du Ghana aux Pays-Bas, de l'Université de la vallée de l'Utah à Pyeongchang et plus loin encore, l'athlète Ghanéen Akwasi Frimpong a finalement atteint ses rêves Olympiques.*

La majorité des athlètes qui rêvent de devenir des champions olympiques doivent travailler très dur pendant des années ne serait-ce que pour se qualifier pour une chance pareille. Pour le natif du Ghana Akwasi Frimpong, le périple pour les jeux olympiques d'hiver de 2018 lui a demandé plus que du travail - il lui a demandé de franchir obstacle après obstacle, et de ne jamais laisser tomber ses rêves. Après avoir fait face à des difficultés comme obtenir la citoyenneté et se remettre de blessures dévastatrices, Akwasi vit enfin son rêve de devenir champion olympique.

## Un long parcours

L'histoire d'Akwasi commence au Ghana, où il passa les premières années de sa vie avec sa grand-mère et neuf autres petits-enfants pendant que sa mère voyageait aux Pays-Bas pour sécuriser une vie meilleure pour ses enfants. En 1995, Akwasi a déménagé aux Pays-Bas, où il a fait face à de nombreux défis en tant qu'immigrant illégal. Cela a pris plus de dix ans de travail acharné pour qu'Akwasi obtienne la citoyenneté, et pendant ce temps, Akwasi eut du mal à trouver une école qui l'accepterait.

Au début de son périple aux Pays-Bas, Akwasi découvrit rapidement qu'il courrait vite - quelque chose qu'il réalisa lors de ses cours d'éducation sportive à l'école. Bien qu'il était rapide, Akwasi ne pensait pas avoir un quelconque intérêt dans la course jusqu'à ce qu'un voisin lui montre une médaille qu'il avait gagnée lors d'une course. Akwasi se souvient avoir pensé qu'il n'avait jamais gagné de médaille ou de trophée et qu'il voulait savoir ce que cela pouvait faire de gagner. Akwasi pensa "S'il peut le faire, je peux le faire." Ce désir de gagner mena Akwasi à rejoindre l'équipe de

piste et il eut rapidement la chance de savoir ce que cela faisait de gagner.

## Dépasser les obstacles

Après avoir réussi en tant que sprinter lorsqu'il était adolescent, Akwasi rêvait de concourir aux jeux olympiques. Il espérait pouvoir se qualifier pour les jeux olympiques de Londres de 2012, cependant une blessure a rapidement fait dérailler ses rêves et il a été forcé à faire une pause dans son entraînement pour se remettre.

L'année suivante, Akwasi fit une pause dans sa poursuite olympique et se concentra sur sa formation et sa carrière. Il étudia à l'Université de la Vallée de l'Utah à Orem, dans l'Utah, où il obtint un diplôme en marketing, et où il rencontra sa femme, Erica.

En 2013, après s'être remis de sa blessure, on demanda à Akwasi de rejoindre l'équipe Néerlandaise de bobsleigh grâce à sa vitesse. Une fois encore, Akwasi rêva de participer aux jeux olympiques de 2014 à Sochi, mais seul un bobsleigh de l'équipe Néerlandaise se qualifia cette année-là - laissant à Aiwasi la place de que remplaçant.

A ce moment-là, Akwasi avait vécu une bataille difficile pour la citoyenneté, guéri d'une blessure, et même changé de sport, sans même avoir eu l'occasion de participer aux jeux olympiques. Cependant, il ressentait toujours le désir de devenir un athlète olympique, et savait que son objectif de participer aux jeux olympiques était toujours "en attente". Avec le soutien de sa femme et les encouragements de ses coaches, Akwasi raviva ses rêves de succès olympiens et commença à s'entraîner en tant qu'athlète skeleton. Il tomba rapidement amoureux de ce sport, et décida de ne pas laisser tomber son

rêve de participer aux jeux olympiques. Enfin, le rêve d'Akwasi se réalisa lorsqu'il se qualifia pour les jeux olympiques d'hiver 2018 à Pyeongchang, où il représentera son pays natal, le Ghana.

## Représenter une nation

En tant que premier africain de l'est à disputer dans le skeleton, Akwasi ressent une responsabilité immense à représenter son pays natal et à le rendre fier. Il a déclaré "J'ai fait beaucoup de choses aux Pays-Bas, j'ai fait beaucoup de choses aux USA, et il est temps de faire quelque chose pour mon pays." Akwasi a



**“SI L'ÉCHEC ÉTAIT  
LA SEULE ÉTAPE  
POSSIBLE, LE SUCCÈS  
N'EXISTERAIT PAS.”**



reçu un immense soutien des personnes du Ghana, en particulier des jeunes, qui sont motivés par la possibilité pour le Ghana d'avoir plus de représentants dans les sports d'hiver dans le futur. En parlant d'avoir plus de Ghanéens impliqués dans les sports d'hiver dans le futur, Akwasi déclara “Quelqu'un doit donner l'exemple, et c'est moi qui vais relever ce défi.”

### Utiliser les produits dōTERRA

En grandissant au Ghana, la grand-mère d'Akwasi utilisait souvent des plantes et des herbes, il aime donc l'idée d'utiliser des sources naturelles pour aider

son corps. Akwasi utilise les huiles essentielles dōTERRA pour ses performances en tant qu'athlète, et également pour profiter de ces produits en famille, car “Le fait que je puisse avoir ces choses naturelles dans de petites bouteilles et les emmener avec moi peu importe où je vais est un vrai soulagement.”

### Les produits favoris d'Akwasi

**Huile essentielle de menthe poivrée :** “Je met un peu de menthe poivrée sur mon casque avant de glisser pour rester alerte et concentré lorsque je vais à 110-130 km par heure, tête la première, le menton à 7 cm de la glace.”

**Huile de massage Deep Blue™ :** “C'est mon étape préférée avant ou après les entraînements. Je l'utilise aussi pour me motiver avant une compétition.”

**dōTERRA On Guard™ :** “Je mets des gouttes de dōTERRA On Guard dans ma bouteille d'eau ou dans une capsule, et j'utilise le dentifrice dōTERRA On Guard pour me brosser les dents tous les matins.”

**dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ :** “Je ne voyage jamais sans ça. Je prends deux pilules de chaque bouteille le matin après le petit-déjeuner et le soir après le dîner.”

BRISER LES  
STÉRÉOTYPES

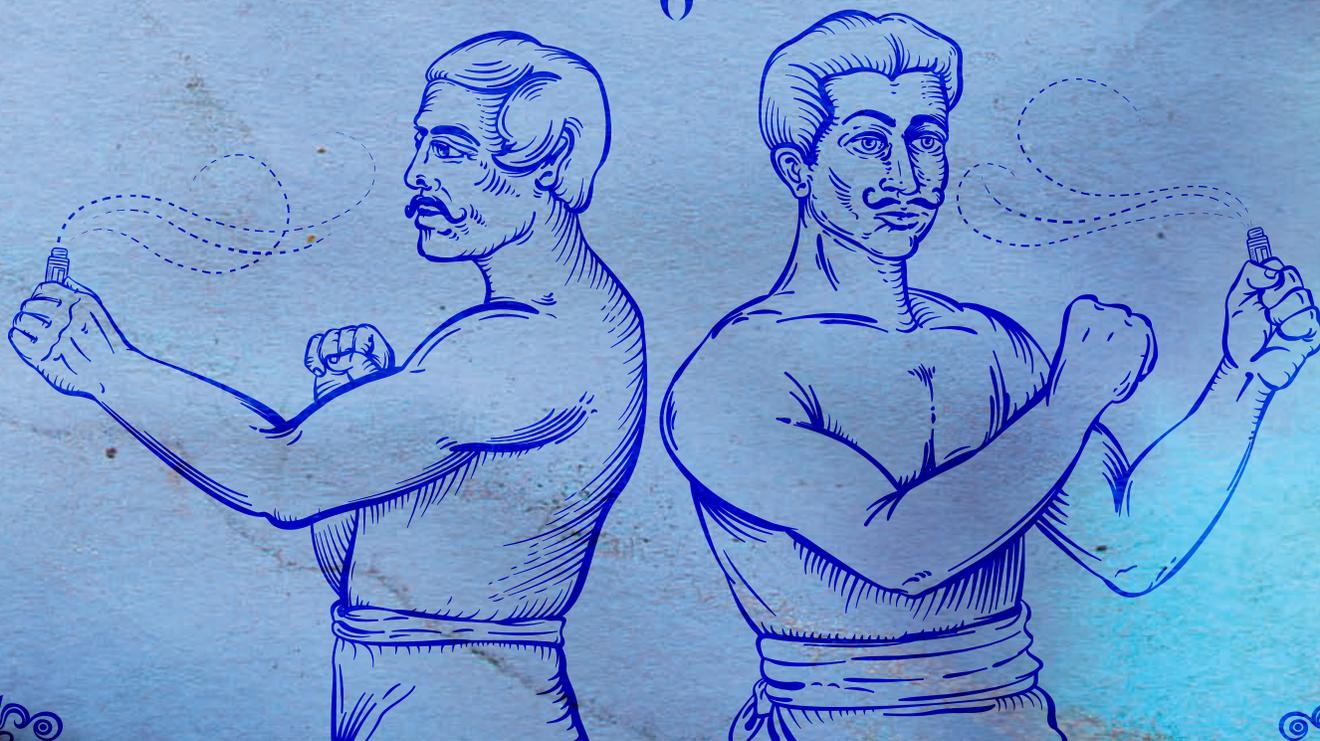
*des*

*HUILES  
ESSENTIELLES*



*pour les*

**HOMMES**



## Ce n'est pas juste pour les femmes ?

Il semble y avoir un stéréotype assez commun : celui que les huiles essentielles sont juste pour les femmes. Il est vrai que la majorité des membres dōTERRA sont des femmes, mais saviez-vous que les hommes utilisent également les huiles essentielles depuis la nuit des temps ? A l'apogée de l'histoire Égyptienne, les prêtres étaient les seules personnes à utiliser les huiles aromatiques. Alors qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui rend les hommes d'aujourd'hui différents de leurs ancêtres ? Comprendre les stéréotypes qui entourent les huiles essentielles peut aider à répondre à ces questions, et même à changer certains points de vue.



### “J'ai essayé une fois et ça n'a pas marché.”

Les huiles essentielles sont un style de vie, pas un produit miracle. Tout comme faire de l'exercice ne va pas magiquement vous faire perdre 2 kilos après chaque séance, une utilisation d'huile essentielle ne va pas modifier votre corps comme par magie. Bien que nous recevions les bénéfices d'un exercice ou d'une utilisation d'huiles essentielles, le changement peut passer inaperçu. Pour améliorer la santé générale, il doit y avoir un niveau d'engagement et un style de vie sain.

### “Elles ne font que sentir bon.”

L'odeur des huiles essentielles est ce qui attire beaucoup de monde, mais les bénéfices des huiles essentielles vont bien plus loin que le simple arôme. Les huiles essentielles dōTERRA sont Certified Pure Tested Grade ce qui signifie que vous n'aurez que des produits de la plus grande qualité. Non seulement elles sentent bon, mais elles vous font du bien. Testez-les et voyez par vous-même !

### “dōTERRA n'est pas vraiment une entreprise, c'est juste un passe-temps de ma femme pendant que je travaille.”

Beaucoup de personnes sont décontractées avec leur entreprise dōTERRA. Ce n'est que lorsque l'argent commence sérieusement à rentrer que les hommes y portent un intérêt. John Busch IV, un Wellness Advocate, a commencé comme beaucoup d'autres hommes dans cette entreprise : plein de doutes. Ce n'est qu'en se jetant à l'eau entièrement qu'il commença à voir les résultats. Il déclare "Je me répète au moins trois fois par semaine à quel point je suis reconnaissant d'avoir eu tort. J'avais tort sur la façon dont les huiles pouvaient aider ma fille, tort sur la façon dont ma femme pouvait y arriver avec une entreprise dōTERRA, et tort sur ce que les huiles pouvaient faire pour moi en tant qu'homme. Si elles étaient assez bien pour les rois de l'ancien temps, pourquoi ne pourraient-elles pas avoir une grande signification pour nous maintenant ?"

### “Créer une entreprise en couple est trop difficile.”

C'est un stéréotype pour toutes les entreprises, pas seulement celles des huiles essentielles. En fait, la seule chose qui complique tout, c'est votre attitude. Heureusement, nous avons une huile pour ça ! Chandler Fausett, un Wellness Advocate, déclare "Ma femme et moi avons pu commencer cette entreprise ensemble, et nous travaillons main dans la main. Nous discutons de nos objectifs respectifs, sélectionnons des responsabilités individuelles, et évaluons chaque semaine les progrès de l'autre. C'est une entreprise incroyable pour travailler en couple."

### “Les huiles essentielles sont à la mode, cela va bientôt passer.”

On utilise des huiles essentielles depuis avant même que l'Homme ait commencé à écrire. L'engouement récent pour les huiles essentielles découle de nombreuses choses - une plus grande disponibilité de différents types d'huiles, de meilleures recherches sur l'efficacité des huiles, et plus d'opportunités de partager des expériences personnelles avec les huiles. Les huiles essentielles sont un train qui prend de la vitesse.

Voici donc certains des très nombreux stéréotypes dont souffrent les hommes dans l'industrie des huiles essentielles. Alors, pourquoi les hommes d'aujourd'hui seraient-ils différents de leurs ancêtres masculins ? Possiblement, c'est le manque de connaissance ou la conformité du rôle de l'homme dans notre société actuelle. Dans tous les cas, ces stéréotypes et tous les autres peuvent être balayés de la main en faisant une chose : les essayer. Laissez-leur une chance de vous prouver que vous avez tort. Formez-vous au lieu d'être formé par les personnes qui vous entourent. Cela vous offrira votre propre perspective sur les huiles, et possiblement la chance de changer d'avis. Au final, tout le monde peut bénéficier de l'utilisation des huiles essentielles dans leur routine quotidienne.

# Pourquoi supplémenter ?

Par le Dr Damian Rodriguez, DHSc, MS

**Les suppléments sont un des sujets les plus débattus en nutrition, et cela ne devrait pas s'arrêter de sitôt. Selon l'étude que vous lisez ou la personne avec qui vous parlez, les suppléments sont soit absolument indispensables pour une santé optimale, soit sans aucun impact tangible sur votre santé. Ce qui n'est pas discutable est le fait que de nombreux régimes entraînent des carences nutritionnelles, ce qui a un impact certain sur de nombreux marqueurs de santé. Que vous soyez un athlète d'élite ou une personne normale simplement à la recherche d'une façon pratique et abordable d'améliorer votre bien-être, il existe des façons simples d'y arriver en intégrant le dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) dans votre routine quotidienne - et les scientifiques dōTERRA ont récolté les données scientifiques qui vous expliqueront pourquoi.**

Examinons pourquoi les gens prennent des suppléments. Selon des données collectées entre 2007 et 2010 auprès du National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), la majorité des utilisateurs réguliers de suppléments déclarent qu'ils le font pour leur santé générale et celle de leurs os, et pour aider leur cœur à bien vieillir (1). Le supplément le plus commun ? Bien que l'utilisation générale de suppléments varie grandement de pays en pays, avec une utilisation supérieure dans les nations d'Europe du Nord, une vaste gamme de multi-vitamines / multi-minéraux est le plus commun, avec une supplémentation d'acides gras (comme xEO Mega™) en "supplément spécifique" (2). Cela est logique, car nos inquiétudes liées à la santé de nos os et de notre cœur tendent à augmenter avec l'âge, et des études récentes ont suggéré qu'une supplémentation complète en multi-vitamines et multi-minéraux, ainsi qu'en oméga-3, peut

être bénéfique pour ces problèmes en particulier (3).

Conçu pour être le complément parfait d'un régime complet et équilibré, LLV est un produit que tout le monde devrait connaître. Composé du complexe de nutriments Microplex VMz™, du complexe d'huiles essentielles xEO Mega™ et du complexe de vitalité cellulaire Alpha CRS™, LLV possède un grand nombre de bénéfices pour la santé. Publié dans le *Journal of Dietary Supplements* (journal des suppléments diététiques), une étude de deux mois a montré que les personnes qui supplémentaient leur régime normal avec du LLV pouvaient ressentir des améliorations significatives dans de nombreux biomarqueurs de santé cardiovasculaire, de statut d'anti-oxydants, de niveaux d'inflammation et de régulation du sucre dans le sang.\* Mesuré par un échantillon de sang, les participants de l'étude clinique du LLV ont montré des améliorations dans leur ratio de cholestérols LDL/HDL, en insuline à jeun, et en triglycérides.\* De plus, ils ont rapporté une amélioration subjective de leur bien-être, comme leur clarté mentale, leur énergie, leur motivation et leur bonheur de manière générale.\*

Bien qu'on ne puisse pas ignorer que la base de la santé soit un régime complet, sain et équilibré, certaines raisons nous poussent à penser que nous pouvons tous bénéficier de l'intégration du LLV dans nos vies.

## CARENCES

Selon l'étude KORA-AGE, un examen de la population basé sur de nombreux facteurs de santé en Europe, plus de la moitié des Européens adultes ont une carence en vitamine D, et presque un tiers ont une carence en vitamine B12 (4). Encore plus alarmant, un effet secondaire du régime contemporain riche en

aliments fortement transformés, le ratio oméga 6 / oméga 3 est généralement de 16:1 (ou plus) alors que les recommandations suggèrent, pour une santé optimale, un ratio de 1:1 (5). La meilleure solution est de changer les comportements de régime, mais cela est plus facile à dire qu'à faire. LLV au petit-déjeuner et au dîner peut être une façon pratique et abordable de répondre à ce problème.

## SANTÉ CELLULAIRE

Les recherches ont montré qu'une supplémentation quotidienne en multi-vitamines peut améliorer la santé cellulaire chez les individus sains. Le Physician's Health Study II, un essai randomisé, en double aveugle, contrôlé par placebo impliquant plus de 15 000 participants sur plus de 14 ans, a trouvé des données suggérant que les personnes prenant des suppléments quotidiennement avaient moins de carences nutritionnelles et de marqueurs négatifs de santé cellulaire. Si vous souhaitez soutenir votre santé et votre bien-être au niveau le plus fondamental, il existe des preuves que la supplémentation quotidienne est un moyen d'y arriver.





## MESURES SUBJECTIVES DE LA SANTÉ

La santé n'est pas définie par des chiffres. Le stress, les niveaux d'énergie, et le contentement général sont très importants pour notre santé physique et émotionnelle. De nombreuses études récentes, notamment l'essai clinique du LLV, suggèrent qu'une supplémentation quotidienne peut améliorer ces mesures subjectives du bien-être.

La première étape vers une vie en santé et en vitalité se trouve dans la cuisine, mais ne se cantonne pas à ce qui se trouve dans le réfrigérateur. En sortant de la cuisine, n'oubliez pas de visiter vos placard, ou le lieu dans lequel vos rangez votre LLV. Il n'y a pas façon plus simple de vous assurer que vos cellules aient bien les nutriments essentiels et facteurs métaboliques pour des performances quotidiennes optimales, et pour le reste de votre vie. Pour plus d'informations sur l'importance de la supplémentation et l'étude clinique LLV, veuillez visiter le Blog scientifique dōTERRA.

**Pour les références de la recherche,  
envoyez un e-mail à :  
[scienceblog@doterra.com](mailto:scienceblog@doterra.com)**

# Mélanges essentiels

Vous ne savez pas quelles huiles utiliser ensemble ?

Voici certains de nos mélanges *favoris!*

## Paix et harmonie

- 👉👉 Bergamote
- 👉👉 Ylang Ylang
- 👉👉 Lavande
- 👉 Patchouli

## Essence de la nature

- 👉👉 Encens
- 👉 Cèdre
- 👉 Arbovitae

## Mélange concentration

- 👉👉 Pamplemousse
- 👉👉 Menthe poivrée
- 👉👉 Citron
- 👉 Romarin
- 👉 Basilic

## L'expérience SPA

- 👉👉👉 Lavande
- 👉👉👉 Géranium
- 👉👉 Camomille romaine

## Île paradisiaque

- 👉👉👉 Béatitude d'agrumes
- 👉👉👉 Ylang Ylang



#ShareAromaTouch

# aromatouch™ TECHNIQUE



Miva Berthias, un Wellness Advocate de St Sauveur D'aunis, en France, est un des exemples inspirants de quelqu'un qui partage la culture dōTERRA et les huiles essentielles en aidant les autres grâce à la technique manuelle dōTERRA AromaTouch.



## *Aider et valoriser les autres*

La technique AromaTouch™ de dōTERRA est le mélange parfait d'huiles essentielles et de connexion humaine. Elle rassemble les gens grâce au soin de l'autre, individu après individu. De nombreux Wellness Advocates de dōTERRA utilisent la technique AromaTouch comme un cadeau et l'opportunité d'aider les autres. Leur histoire nous encourage tous à partager cette technique et à voir comment nous pouvons avoir un impact sur les autres de façon positive et aimante.

En 2017, pendant les fêtes de fin d'année, Miva est allée dans une clinique de soins à La Rochelle, en France. Elle et certains de ses membres se sont proposés pour partager la technique AromaTouch™ et les huiles dōTERRA avec les résidents locaux. Miva déclare "Mon équipe et moi-même souhaitons remplir un vide pour ceux qui ont besoin de plus de temps en face à face. Nous souhaitons partager un pur moment avec les patients, et leur apporter de la joie en étant à leurs côtés."

Ils sont utilisés deux huiles pour la technique manuelle : Orange sauvage et Encens. "J'étais très heureuse de partager les huiles dans le centre de soin pendant ces deux jours", explique Miva. "Voir les sourires sur les visages des patients, ainsi que sur ceux de mon équipe qui les aidaient en valait tellement la peine ! Je pense que tous les membres de mon équipe ont été touchés par cette expérience et ont apprécié l'opportunité d'aider grâce aux huiles essentielles. Tous les patients, infirmières et docteurs qui ont reçu une technique manuelle pendant ces deux jours ont demandé "quand allez-vous revenir ?"

Parfois, nos efforts peuvent paraître insignifiants, mais en vérité, nous pouvons avoir un impact sur les personnes que l'on aide, et les valoriser en leur donnant l'exemple. Quelque chose d'aussi simple que la technique manuelle AromaTouch peut aider à propager de la joie dans le monde - du moment que nous la partageons.

— Miva Berthias

# Projets de recyclage

Infusez de la créativité dans votre maison avec ces projets de recyclage amusants.

## Carillon

*Ce dont vous aurez besoin :*

- fil de pêche
- bouteilles d'huiles essentielles vides
- perles
- colle à chaud
- corde

*Instructions :*

1. Enroulez la corde aux deux extrémités d'un bâton pour faire votre crochet.
2. Assemblez les objets que vous voulez mettre sur votre carillon.

*Note :* nous avons choisi d'utiliser des bouteilles d'huiles essentielles vides et des perles de récupération.

3. Avec le fil de pêche, suspendez les objets au bâton.

*Conseil :* assurez-vous que vos objets soient en verre ou en métal afin qu'ils fassent du bruit dans le vent.

4. Utilisez votre imagination !

## Pot de fleur

### Pot

*Ce dont vous aurez besoin :*

- bouteille de suppléments vide
- corde

*Instructions :*

1. Peignez au spray votre bouteille de suppléments.

*Note :* soyez créatif, le blanc n'est pas obligatoire.

Peignez un motif ou écrivez quelque chose.

2. Enroulez la corde sur le haut de la bouteille.

*Note :* la corde cachera le fait que c'est une bouteille de suppléments.

### Flours

*Ce dont vous aurez besoin :*

- papier
- ciseaux
- bâton de colle

*Instructions :*

1. Dessinez une ligne de 6 mm sur votre papier et coupez-la. Ce sera le centre de votre fleur.
2. Avec une autre couleur, dessinez un trait de 25 mm sur votre papier et coupez.
3. Prenez le morceau de 25 mm et coupez des lignes de 18mm dans le sens de la longueur, comme une frange.
4. Collez les deux morceaux ensemble, en les superposant d'environ 12 mm.
5. Collez tout en bas des deux morceaux qui sont maintenant collés ensemble et roulez.

6. Une fois sec, posez votre pouce au centre, écartant les franges pour qu'elles ressemblent à une fleur.

*Note :* vous pouvez couper plus de morceaux de papier pour le cœur et les feuilles.

## Ruche

*Ce dont vous aurez besoin :*

- bouteille de suppléments vide
- 1,5 m de corde ou de ficelle
- colle à chaud

*Instructions :*

1. Prenez votre bouteille de suppléments et percez un trou de 25 mm, à 25 mm du bas de la bouteille.

*Note :* cette étape est optionnelle.

2. Collez un morceau de ficelle en haut, au centre de votre bouteille.

*Conseil :* gardez le bouchon sur votre bouteille.

3. Commencez à enrouler votre corde autour du haut en descendant, en coupant autour du trou.

4. Une fois le premier tour réalisé, recommencez à environ 50 mm en dessous de votre point de départ.

5. Une fois votre deuxième couche terminée, commencez une autre couche 25 mm en dessous de votre deuxième couche.

6. Répétez l'étape 5 sur plusieurs autres couches, jusqu'à obtenir l'apparence désirée.

7. Prenez une corde de 50-75 mm, selon la taille du trou désirée, et collez les bouts ensemble pour faire un cercle. Puis collez-le autour du trou.

## Lapin

*Ce dont vous aurez besoin :*

- peinture en spray
- boule de coton
- 21 bouteilles d'huiles essentielles vides
- scotch de peintre
- colle à chaud

*Instructions :*

*Conseil :* arrangez vos bouteilles en forme de lapin avant de mettre la peinture.

1. Entourez les bouteilles d'huiles essentielles avec du scotch pour ne montrer que le dessous, et appliquez la peinture.

2. Arrangez les bouteilles en rangées et collez-les ensemble. Empilez les rangées les unes sur les autres, en les collant au fur et à mesure.

3. Prenez une boule de coton et collez-la dessus pour faire la queue.



*carillon*



*ruche*



*pot de fleur*



*lapin*

LA PORTÉE DE

# Healing Hands

Des nouvelles de la Fondation dōTERRA Healing Hands™ en Bulgarie

Lors de la dōTERRA One Convention de 2016 à Salt Lake City, en Utah, les membres fondateurs ont annoncé que les participants avaient une opportunité unique - la chance d'aller sur un voyage d'approvisionnement avec la Fondation dōTERRA Healing Hands. De nombreuses personnes ont entré leur nom dans le tirage au sort pour déterminer qui pouvait participer à un des six voyages planifiés au Népal, au Guatemala ou en Bulgarie.

La Bulgarie est au centre d'un projet Cō-Impact Sourcing™ pour aider à la fois l'économie en revitalisant l'industrie des huiles essentielles, tout en s'approvisionnant en huiles de qualité. La Fondation dōTERRA Healing Hands est une pièce primordiale de l'initiative. Le premier des deux voyages planifiés en Bulgarie s'est déroulé la première semaine de Juillet 2017, un autre groupe étant parti une semaine plus tard. Les participants à ce voyage savaient qu'ils allaient vivre quelque chose de spécial.

## Projets d'autonomisation des communautés

L'objectif principal des deux voyages en Bulgarie était d'offrir une aire de jeu à un centre communautaire. Les centres communautaires en Bulgarie servent typiquement à une variété de choses, comme une poste, une bibliothèque, une mairie et une salle de réunion publique. Ajouter une aire de jeu sécuritaire pour les enfants était une priorité dans cette communauté. Les volontaires se sont mis au travail - ils ont sablé les bascules existantes, poncé et revernies les bancs, et poncé et repeint la barrière existante.





# dōTERRA Healing Hands

FOUNDATION



Pendant ce temps, les membres de la communauté ont assemblé la nouvelle aire de jeu. C'est la troisième aire de jeu offerte par dōTERRA aux centres communautaires Bulgares. En plus de l'aire de jeu, les Wellness Advocates se sont engagés pour une journée dans une Cantine à Lait, un organisme qui offre des repas aux familles avec des enfants entre 1 et 3 ans à un tarif abordable, avec l'aide de dōTERRA. Les travailleurs ont estimé avoir servi entre 500 et 1000 enfants par jour. L'expérience s'est ensuite terminée autour d'un dîner préparé par les jeunes d'un organisme à but non lucratif, le Social Teahouse, que la Fondation dōTERRA Healing Hands a aidé à remeubler début 2016. Le Social Teahouse souhaite aider les orphelins à apprendre des compétences personnelles et professionnelles qui les aident à quitter les orphelinats en ayant accès au marché du travail.

## *Tout est possible*

Les volontaires ont pris du temps pour aller à la distillerie Bulgarie Esseterre, l'opération qui fait tous les efforts pour faire remonter la Bulgarie grâce à des projets industriels et humanitaires. La distillerie produit actuellement des huiles essentielles de Lavande, Mélisse et Encens pour dōTERRA.

Sarah Wimmer, un Wellness Advocate de l'Arizona, raconte son expérience : "c'est fabuleux de voir le processus de création d'une huile, et le soin et la précision qui sont appliqués dans chaque étape du processus. Des champs au laboratoire, dōTERRA a mis en place des normes et attentes de haut niveau d'excellence qui ne permettent qu'au meilleur d'être produit. Je suis honorée d'avoir participé à ce voyage et de faire partie d'une entreprise qui donne tant aux communautés."



Huile essentielle à l'honneur

# SAPIN DE SIBÉRIE

**Source**

**d'approvisionnement :**

Russie

**Description aromatique :**

Vert, boisé, frais

**Méthode de distillation :**

Vapeur

**Partie de la plante :**

Aiguille/Brindille

**ANECDOTE :**

Le sapin de Sibérie a une composition chimique unique qui est majoritairement de l'acétate de bornyle, qui offre la majorité des bénéfices apaisants de cette huile essentielle.

Le sapin de Sibérie (*Abies sibirica*) est un grand conifère de la famille des Pinaceae. Les sapins de Sibérie se trouvent généralement en Russie, Finlande et Amérique du Nord. Avec une teinte légèrement jaune, l'huile essentielle de Sapin de Sibérie est décrite comme ayant une senteur rafraîchissante de pin. Le sapin de Sibérie peut être apaisant pour la peau, ce qui fait d'elle l'huile essentielle idéale pour un massage réconfortant.

**COMMENT L'UTILISER :**

- ◆ Ajoutez une goutte ou deux à votre hydratant et appliquez sur l'arrière du cou ou la plante des pieds.
- ◆ Appliquez sur les muscles et articulations, ou utilisez de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage.
- ◆ Appliquez topiquement sur la peau pour aider à apaiser les petites irritations.

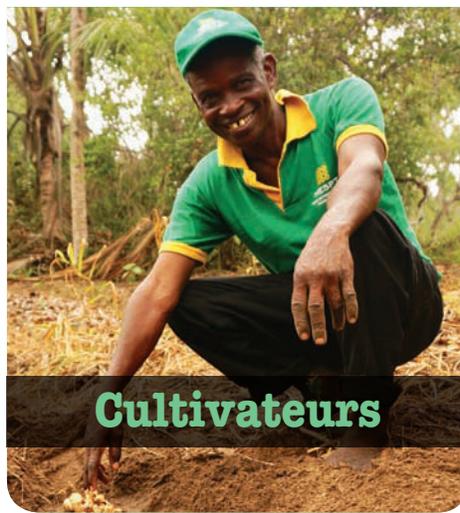


# Jeu de correspondance des huiles essentielles

Voyons si vous pouvez trouver une correspondance.  
Tirez un trait entre la plante et l'huile essentielle correspondante.



# source to you™



Alors que l'utilisation des huiles essentielles continue de grandir, le danger grandit également. Couper au plus court pour répondre à la demande est devenu commun dans l'industrie.

L'engagement de dōTERRA pour assurer la qualité sans compromis est au-dessus de tout.

Les tests des huiles essentielles dōTERRA commencent bien avant que l'huile ne soit distillée.

**Source To You** vous emmène dans le voyage et le processus de création des huiles essentielles dōTERRA du début à la fin.



## Q : Quel est l'avantage de pré-payer nos cultivateurs ?

La majorité de nos cultivateurs vivent dans des pays en voie de développement, où la majorité de leurs revenus est gagnée pendant la saison de la récolte. Alors qu'arrive la prochaine saison de récolte, la majorité de ces revenus est passée dans des dépenses du quotidien. Pré-payer les cultivateurs permet de lisser les revenus sur une année et leur offre la possibilité d'attendre le moment idéal pour cueillir leurs plantes, plutôt que de récolter pour l'argent. Cela assure en retour que leurs plantes produisent la quantité et la qualité d'huile que nous demandons.

## Q : De quelle façon notre initiative Co-Impact™ Sourcing a-t-elle aidé les cultivateurs ?

Les effets de l'initiative dōTERRA Co-Impact Sourcing ont été importants et variés. En faisant tout, de s'assurer que les cultivateurs et les cueilleurs aient bien un acheteur consistant et payant un prix juste, jusqu'à organiser des coopératives et même installer les équipements de production (sécheuses, etc.) là où c'était nécessaire a permis à ces communautés de tirer plus de profits. En combinant ces initiatives avec les projets soutenus par la fondation dōTERRA Healing Hands™, les besoins humanitaires et environnementaux peuvent également être réglés de façon durable.



## Q : Qu'est-ce qu'Esseterre ?

Lorsque nous avons essayé de travailler main dans la main avec les fournisseurs de Bulgarie pour diverses huiles, mais majoritairement la lavande, aucun des fournisseurs existants ne souhaitait travailler avec nous sous le modèle d'approvisionnement Co-Impact Sourcing, donc nous avons créé Esseterre. Esseterre est une usine de distillation entièrement détenue par dōTERRA en Bulgarie. Notre équipe travaille là-bas avec des cultivateurs pour aider à améliorer la production de lavande, de mélisse et d'autres plantes, distille ces plantes avec les équipements de distillation se pointe, analyse immédiatement l'huile une fois le processus terminé dans notre laboratoire local, puis paye les cultivateurs le jour même pour leur récolte - quelque chose qu'aucune autre entreprise n'est capable de faire en Bulgarie. Esseterre a changé les attentes des fermiers quant à la façon dont ils devaient être traités, et a placé la barre haut pour les affaires en Bulgarie.





## Scientifiques

### Q : Que faisons-nous pour assurer la plus grande qualité des huiles essentielles ?

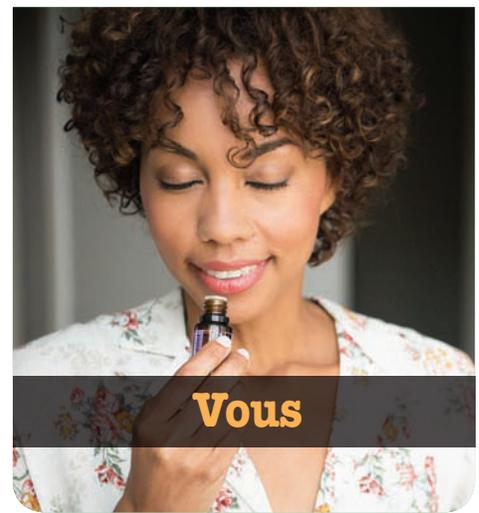
dōTERRA s'engage à être le meneur en matière de qualité des huiles essentielles. Nous y arrivons grâce au processus de test le plus complet de l'industrie. Nous étudions chaque aspect de l'huile pour nous assurer qu'elle réponde aux plus hauts standards d'excellence en arôme, chimie et matériau source. Grâce à des partenariats en personne avec les cultivateurs, les cueilleurs et les distillateurs, nous pouvons avoir une visibilité sur notre chaîne d'approvisionnement dès le début. Cela fait une énorme différence lorsqu'on teste les huiles pour vérifier leur pureté - nous savons d'où elles proviennent et comment elles ont été produites. Du moment de la distillation au moment de mettre l'huile en bouteille et de l'étiqueter avec le logo dōTERRA dans notre usine de fabrication, les nombreux tests de qualité démontrent que les huiles sont pures et puissantes, prêtes à être utilisées.



## Praticiens

### Q : Pourquoi est-il important d'avoir des praticiens ?

Une des missions de dōTERRA est de rassembler les professionnels de la santé en médecine traditionnelle et alternative pour encourager plus de recherche et d'utilisation des huiles essentielles chez les praticiens modernes. Collaborer avec des praticiens de diverses spécialités aide à combler le manque dans l'utilisation des huiles essentielles en médecine de l'ouest. Nous travaillons actuellement avec des ostéopathes (D.O.) et des docteurs en médecine (M.D.). De plus, dōTERRA planifie de mettre en place des cliniques dans tout le pays, et potentiellement dans le monde entier, où la médecine traditionnelle sera utilisée avec des huiles essentielles sur les patients. Nous espérons une baisse des coûts des soins de santé, et que les docteurs aient plus de temps pour prendre soin de ce qui compte le plus : le patient. Pour plus d'informations sur les cliniques de santé dōTERRA, visitez [healthcare.doterra.com](http://healthcare.doterra.com)



## Vous

### Q : Comment ce site web peut m'aider ?

Grâce à la popularité grandissante des huiles essentielles, de nombreuses entreprises déclarent avoir des huiles pures, mais n'ont pas de preuve tangible de cette pureté. Source To You établit que dōTERRA, du début à la fin, offrira les meilleures huiles essentielles, pures et sans additifs. Pour plus d'informations, visitez [sourcetoyou.com](http://sourcetoyou.com)

### Q : Où trouver mon numéro d'identification de qualité ?

Votre numéro d'identification de qualité se trouve en bas des bouteilles d'huiles essentielles dōTERRA achetées après mai 2016. Chaque numéro d'identification de qualité comporte six ou sept chiffres et une lettre.



Hele, une cueilleuse  
d'Égypte, commence sa récolte  
avec une lampe frontale, un  
panier et ses doigts à 2h30.



# Changer des vies

## *une fleur à la fois*

### HUILE ESSENTIELLE DE NÉROLI

Le Nérolî, la fleur de l'arbre produisant l'orange amère, a été introduit en Égypte par les Arabes en 642. Le Nérolî Égyptien reste virtuellement intact, contrairement au reste des orangers du monde qui ont été altérés par des mélanges. A la fin du 17ème siècle, Anne Marie Orsini, Duchesse de Bracciano et princesse de Nerola, en Italie, était tellement fascinée par l'essence de fleur d'orange qu'elle demanda de se baigner dedans. Elle répandit cette pratique à ses proches, donnant ainsi son nom à l'essence de fleur d'oranger : Nérolî.

L'oranger amer peut produire trois huiles différentes. Le Nérolî provient des fleurs. Le Petitgrain provient des feuilles et des brindilles de l'arbre. Enfin, l'orange provient de la pelure de l'orange. Cependant, l'orange sauvage de dōTERRA est récoltée sur l'orange sucrée. Les producteurs ne peuvent choisir la culture que d'une seule huile car la récolte d'une partie de l'arbre empêche les autres parties de mûrir. La fleur de Nérolî n'a qu'une petite fenêtre de récolte - de la mi-mars à fin avril.

### JASMIN ABSOLU

Le jasmin est une espèce de plus de 200 vignes et arbustes à fleurs de la famille des Oleaceae. Connus depuis les temps anciens grâce à son parfum floral, le Jasmin est vénéré dans des pays comme la Chine, le Japon, et toute l'Asie du sud-est. Le Pakistan l'a même nommé fleur nationale. Le Jasmin diffère des autres huiles car c'est un absolu, ce qui signifie que l'huile est extraite en utilisant une méthode unique.

Un absolu passe par un processus sophistiqué pour séparer la paraffine et les cires des composés volatils. Ce processus permet à plus de composés aromatiques d'être présents dans l'absolu, donnant un produit final exquis mais puissant. A cause de la nature fragile de la fleur de Jasmin, la distillation à la vapeur est trop agressive et ne produit pas les composants que nous recherchons.

### CUEILLIR LES FLEURS

Qu'est-ce que le jasmin et le nérolî ont en commun ? Ils sont tous les deux cultivés en Égypte. **Il faut 907 kg de fleurs de jasmin pour produire 1,3 kg d'absolu de jasmin - soit environ 6 000 000 de fleurs.** Les fleurs de jasmin et de nérolî ne sont pas ramassées par des machines, mais à la main, une par une. Cela démontre combien de temps et d'efforts sont passés dans la production de ces huiles magnifiques. Chaque fleur individuelle change non seulement la vie de ceux qui l'utilisent, mais également celles de ceux qui les cueillent.

Hele, une cueilleuse d'Égypte, a commencé comme de nombreux autres cueilleurs, essayant de gagner de l'argent pour sa famille. Commençant sa journée à 2h30 du matin, Hele commence avec une lampe frontale, un panier, et ses doigts. Chaque jour les cueilleurs ne reçoivent qu'un certain nombre de bosquets à utiliser

afin de prolonger la vie de la plante. Hele fait cela depuis 10 ans, et va de plus en plus vite avec le temps. Sa vitesse lui a permis d'avoir plusieurs emplois et de retourner plus rapidement vers sa famille.

Lorsqu'on lui parle de son travail, Hele déclare que c'est un bon moment pour rencontrer ses amis. De nombreux autres cueilleurs sont des femmes qui vivent dans les mêmes circonstances. C'est donc plus joyeux et fait passer le temps bien plus vite. Les paiements sont justes et dans les délais. En fait, les cueilleurs peuvent même regarder leur récolte être pesée pour s'assurer que le montant soit correct. Hele n'est qu'une cueilleuse d'Égypte, mais son dur labeur de ramassage des fleurs unes à unes nous permet de profiter des nombreux bénéfices du jasmin et du nérolî.

## GUIDE PRODUIT

# HUILES ESSENTIELLES A L'UNITÉ

La collection d'huiles essentielles dōTERRA™ représente les extraits aromatiques les plus raffinés du monde. Chaque huile offre l'essence vivante de sa source botanique, doucement distillée à partir des plantes qui sont nourries et cueillies avec soin dans le monde entier. Chaque huile est naturelle et passe des standards stricts de pureté et de puissance. Belle palette d'énergies botaniques, elles peuvent être utilisées individuellement ou mélangées pour des applications personnalisées d'huiles essentielles.



**THUYA**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Thuja plicata*

60203844 | 5 ml



**BASIL**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Ocimum basilicum*

60205808 | 15 ml



**BERGAMOTE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus bergamia*

60204912 | 15 ml



**POIVRE NOIR**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Piper nigrum*

60204673 | 5 ml



**BLUE TANSY**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Tanacetum annuum*

DISPONIBLE AUTOMNE 2018!

60203383 | 5 ml



**CARDAMOME**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Elettaria cardamomum*

60204676 | 5 ml



**CANNELLE DE CHINE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Cinnamomum cassia*

60205774 | 15 ml



**BOIS DE CÈDRE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Juniperus virginiana*

60203847 | 15 ml



**CILANTRO**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Coriandrum sativum*

60204710 | 15 ml



**ÉCORCE DE CANNELLE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Cinnamomum zeylanicum*

60203843 | 5 ml



**SAUGÉ SCLARÉE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Salvia sclarea*

60204696 | 15 ml



**CLOU DE GIROFLE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Eugenia caryophyllata*

60204911 | 15 ml



**COPAIBA**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Copaifera spp.*

DISPONIBLE AUTOMNE 2018!

60203549 | 15 ml



**CORIANDRE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Coriandrum sativum*

60204709 | 15 ml



**CYPRÈS**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Cupressus sempervirens*

60205409 | 15 ml



**EUCALYPTUS**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Eucalyptus radiata*

60203817 | 15 ml



**FENOUIL, DOUX**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Foeniculum vulgare*

60204706 | 15 ml



**ENCENS**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Boswellia carterii, frereana, and sacra*

60204661 | 15 ml



**GÉRANIUM**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Pelargonium graveolens*

60204695 | 15 ml



**GINGEMBRE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Zingiber officinale*

60204669 | 15 ml



**PAMPLEMOUSSE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus X paradisi*

60204666 | 15 ml



**HÉLICHRYSE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Helichrysum italicum*

60203819 | 5 ml



**BAIE DE GENÉVRIER**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Juniperus communis*

60204670 | 5 ml



**LAVANDE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Lavandula angustifolia*

60204657 | 15 ml



**CITRON**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus limon*

60204656 | 15 ml



**CITRONNELLE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Cymbopogon flexuosus*

60203815 | 15 ml



**CITRON VERT**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus aurantifolia*

60204697 | 15 ml



**MARJOLAINE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Origanum majorana*

60203847 | 15 ml



**ARBRE À THÉ**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Melaleuca alternifolia*

60204660 | 15 ml



**MÉLISSSE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Melissa officinalis*

60204681 | 5 ml



**MYRRHE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Commiphora myrrha*

60204705 | 15 ml



**ORIGAN**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Origanum vulgare*

60204665 | 15 ml



**PATCHOULI**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Pogostemon cablin*

60204704 | 15 ml



**MENTHE POIVRÉE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Mentha piperita*

60204658 | 15 ml



**BILLES DE  
MENTHE POIVRÉE**

60204831: anglais, allemand, norvégien, hollandais, français, italien

60204468: anglais, slovaque, portugais, espagnol, slovène, hongrois, roumain



**PETITGRAIN**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus aurantium*

60204707 | 15 ml



**CAMOMILLE ROMAINE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Anthemis nobilis*

60204934 | 5 ml



**ROMARIN**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Rosmarinus officinalis*

60204694 | 15 ml



**BOIS DE SANTAL**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Santalum album*

60204679 | 5 ml



**BOIS DE  
SANTAL HAWAÏEN**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Santalum paniculatum*

60204678 | 5 ml



**SIBERIAN FIR** NOUVEAU  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Abies sibirica*

60203653 | 15 ml



**MENTHE VERTE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Mentha spicata*

60204708 | 15 ml



**SPIKENARD**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Nardostachys jatamansi*

60204680 | 5 ml



**TANGERINE**  
NOUVEAU  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus reticulata*

60203546 | 15 ml



**THYM**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Thymus vulgaris*

60204699 | 15 ml



**VÉTIVER**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Vetiveria zizanioides*

60204698 | 15 ml



**ORANGE SAUVAGE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Citrus sinensis*

60204655 | 15 ml



**GAULTHÉRIE**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Gaultheria fragrantissima*

60204701 | 15 ml



**YLANG YLANG**  
HUILE ESSENTIELLE  
PURE

*Cananga odorata*

60204705 | 15 ml

## NOS MÉLANGES EXCLUSIFS D'HUILES ESSENTIELLES

Les mélanges d'huiles essentielles dōTERRA™ sont des formules que nous avons spécialement élaborées pour des applications de bien-être ciblées. Ils sont le fruit de plusieurs années d'expérience dans les huiles essentielles et d'une reconnaissance grandissante de la communauté de recherche et scientifique. Grâce à une parfaite maîtrise des énergies vivantes et inhérentes des plantes, chaque formule est synergiquement équilibrée afin de libérer toute la puissance et les bienfaits de chaque produit et ne contient que des huiles essentielles CPTG (Certified Pure Tested Grade™).



**dōTERRA AIR™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60203777 | 15 ml



**AROMATOUCH™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60203776 | 15 ml



**dōTERRA BALANCE™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204667 | 15 ml



**CITRUS BLISS™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60203812 | 15 ml



**CLARYCALM™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204376 | 10 ml



**DEEP BLUE™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204652 | 5 ml



**DEEP BLUE™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204691 | 10 ml



**ELEVATION**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60203846 | 15 ml



**HD CLEAR™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204378 | 10 ml



**INTUNE™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204685 | 10 ml



**dōTERRA ON GUARD™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204659 | 15 ml



**dōTERRA ON GUARD™**  
BEADLET

60204832: anglais, allemand,  
norvégien, hollandais, français,  
italien

60204467: anglais, slovaque,  
portugais, espagnol, slovène,  
hongrois, roumain



**PASTTENSE™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204377 | 10 ml



**PURIFY**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204700 | 15 ml



**IMMORTELLE**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

37140001 | 10 ml



**dōTERRA SERENITY™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60203845 | 15 ml



**SMART & SASSY™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204664 | 15 ml



**TERRASHIELD™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204703 | 15 ml



**TERRASHIELD™**  
SPRAY

60204885 | 30 ml



**WHISPER™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204668 | 5 ml



**ZENDOCRINE™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204702 | 15 ml



**ZENGEST™**  
MÉLANGE D'HUILES  
ESSENTIELLES

60204663 | 15 ml

## GUIDE PRODUIT

# MÉLANGES TOUCH



### KIT dōTERRA TOUCH™

Regroupant neuf de nos huiles essentielles les plus utilisées dans une base d'huile de coco fractionnée, notre gamme dōTERRA Touch se présente sous la forme d'applicateurs à bille de 10 ml pour faciliter leur utilisation. Idéale pour les enfants et les adultes et prête à l'emploi afin que vous puissiez directement ressentir les bienfaits des huiles essentielles. Découvrez les avantages et bienfaits des huiles essentielles de la gamme dōTERRA Touch.

- dōTERRA Air™
- Deep Blue™
- ZenGest™
- Encens
- Lavande
- Arbre à thé
- dōTERRA On Guard™
- Origan
- Menthe Poivrée

60204806 | neuf applicateurs à bille de 10 ml



### dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ TOUCH

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

21850001 | six applicateurs à bille de 10 ml



**dōTERRA AIR™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204936 | 10 ml



**dōTERRA CHEER™ TOUCH**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204686 | 10 ml



**dōTERRA CONSOLE™ TOUCH**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204693 | 10 ml



**DEEP BLUE™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60203494 | 10 ml



**dōTERRA FORGIVE™ TOUCH**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204688 | 10 ml



**ENCENS**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204942 | 10 ml



**JASMIN**  
DISPONIBLE AUTOMNE 2018!  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60203545 | 10 ml



**LAVENDE**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204938 | 10 ml



**ARBRE À THÉ**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204943 | 10 ml



**dōTERRA MOTIVATE TOUCH™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204687 | 10 ml



**NEROLI**  
DISPONIBLE AUTOMNE 2018!  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60203548 | 10 ml



**dōTERRA ON GUARD™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204939 | 10 ml



**ORIGAN**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204944 | 10 ml



**dōTERRA PASSION™ TOUCH**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204692 | 10 ml



**dōTERRA PEACE™ TOUCH**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204689 | 10 ml



**MENTHE POIVRÉE**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204940 | 10 ml



**ROSE**  
DISPONIBLE AUTOMNE 2018!  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60203542 | 10 ml



**ZENGEST™**  
HUILE DE SOIN DE PEAU

60204937 | 10 ml

# KITS D'HUILES ESSENTIELLES



## KIT dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™

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

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

21140001 | six flacons de 5 ml



**dōTERRA MOTIVATE™**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60204682 | 5 ml



**dōTERRA PASSION™**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60203841 | 5 ml



**dōTERRA FORGIVE™**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60204677 | 5 ml



**dōTERRA CHEER™**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60203812 | 5 ml



**dōTERRA CONSOLE™**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60203840 | 5 ml



**dōTERRA PEACE™**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60203799 | 5 ml



## dōTERRA YOGA COLLECTION

DISPONIBLE AUTOMNE 2018!

Un trio exclusif de mélanges d'huiles essentielles CPTG™ créés par dōTERRA pour le yogi qui sommeille en vous. dōTERRA Anchor, dōTERRA Align, et dōTERRA Arise sont les mélanges parfaits pour améliorer votre vie et vos séances de yoga. Ces mélanges délivrent des arômes pour stabiliser, centrer et clarifier votre esprit à chaque inspiration pendant que vous renforcez et étirez votre corps.

60203244 | trois flacons de 5 ml



## KIT INTRODUCTION MEILLEURE VENTE AUX HUILES ESSENTIELLES

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

- Trois flacons de 5 ml  
Lavande      Citron      Menthe Poivrée
- Liste des suggestions d'utilisation de chaque huile

60204800 | trois flacons de 5 ml



## KIT AROMATOUCH™ TECHNIQUE

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

- dōTERRA Balance™
- Lavande
- Arbre à thé
- dōTERRA On Guard™
- AromaTouch
- Deep Blue™
- Orange Sauvage
- Menthe Poivrée

60200332 | huit flacons de 5 ml, un flacon de 115 ml



## KIT FAMILY ESSENTIALS MEILLEURE VENTE

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

- Dix flacons de 5 ml d'huiles essentielles et de mélanges  
Lavande      Encens  
Citron      Deep Blue™  
Menthe Poivrée      dōTERRA Air™  
Arbre à thé      ZenGest™  
Origan      dōTERRA On Guard™
- Liste des suggestions d'utilisation de chaque huile

60202951 | dix flacons de 5 ml

## GUIDE PRODUIT

# UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

### UTILISATION PAR VOIE INTERNE



#### GÉLULES VÉGÉTALES

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

- Ne contiennent aucun conservateur, gélatine, blé, sucre, amidon, lactose et produits d'origine animale
- Fabriquées à partir d'ingrédients végétaux inertes

34100001 | 160 Gélules HPMC

### UTILISATION TOPIQUE



#### HUILE DE COCO FRACTIONNÉE

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

- Émoullient léger comme l'air
- Peut être mélangée à des huiles essentielles pour des traitements topiques

60201660 | 115 ml



#### LOTION MAINS & CORPS dōTERRA™ SPA

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

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

60201653 | 200 ml

dōTERRA  
Healing Hands  
FOUNDATION

Le prix d'achat net de dōTERRA Hope Touch ou de la lotion pour les mains Rose Spa dōTERRA est reversé à la fondation dōTERRA Healing Hands.



#### dōTERRA™ SPA LOTION POUR LES MAINS A LA ROSE

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

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

60201650 | 100 ml



#### dōTERRA HOPE™ TOUCH

dōTERRA Hope Touch est un mélange d'huiles essentielles distinct combinant la senteur fraîche de la bergamote avec l'ylang-ylang et l'encens, puis légèrement adouci avec l'arôme chaleureux de la gousse de vanille.

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

60204690 | 10 ml

## UTILISATION AROMATIQUE



### DIFFUSEUR PETAL

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

- Minuteries de 1, 2 et 4 heures du diffuseur
- Éclairage LED, en option
- Couverture pouvant aller jusqu'à 30 m<sup>2</sup> de superficie

33150005 | Prise UE



### DIFFUSEUR LOTUS

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

- Minuteries de 1, 2 et 4 heures du diffuseur
- Couverture pouvant aller jusqu'à 30 m<sup>2</sup> de superficie
- À votre maison ou à votre bureau

33160005 | Prise UE



### DIFFUSEUR LUMO DISPONIBLE AUTOMNE 2018!

Transformez toute pièce en un environnement serein ou inspirant en diffusant des huiles essentielles CPTG™ avec le diffuseur ultrasonique au design personnalisé et inspiré de la nature.

- Sept options de couleur de lumière
- Diffusion personnalisable — 2 ou 5 heures en continu, 10 heures par intermittence (4 minutes de diffusion / 4 minutes de pause)
- Couvre jusqu'à 50 m<sup>2</sup>

60204449 | Prise UE



### DIFFUSEUR ZENBOW

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

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

33110005 | Prise UE

## GUIDE PRODUIT

# PRODUITS DEEP BLUE™

### DEEP BLUE™ MEILLEURE VENTE OLIO PER LA CURA DELLA PELLE

Mélange synergique d'huiles essentielles CPTG™, Deep Blue procure une sensation de chaleur et de légers picotements lorsqu'il est appliqué sur la peau.

- Contient des huiles essentielles de gaulthérie, camphre, menthe poivrée, taniaise, camomille allemande, ylang-ylang, immortelle et osmanthus
- Appliquer dans le cadre d'un massage apaisant

60204652 | 5 ml

60204691 | 10 ml

### DEEP BLUE™ RUB CRÈME APAISANTE

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

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

60203494 | 120 ml

### ÉCHANTILLONS DEEP BLUE™ RUB

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

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

38950001 | dix échantillons de 2 ml

### DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Deep Blue est désormais disponible en complément nutritionnel contenant de puissants polyphénols.

- Contient une formule d'extrait de boswellia, au brevet déposé
- Contient des extraits exclusifs et normalisés de Gingembre, de Curcumine, de Resvératrol et d'autres polyphénols permettant de soulager les sensations de douleurs et de gêne

34360001 | 60 Gélules végétales



# PRODUITS dōTERRA AIR™



### dōTERRA AIR™ HUILE DE SOIN DE PEAU

Doté des bénéfices puissants de la cardamome, dōTERRA Air est un remarquable mélange d'huiles essentielles qui procure une brume rafraichissante et revitalisante.

- Contient des huiles essentielles de feuilles de laurier, menthe poivrée, eucalyptus, melaleuca, citron, ravensara et cardamome
- Crée une brume rafraichissante et revitalisante

60203777 | 15 ml



### dōTERRA AIR™ PASTILLES

Les bénéfices des huiles essentielles CPTG™ sélectionnées dans le mélange dōTERRA Air sont contenus dans ce losange pratique et à l'odeur agréable.

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

60204990 | 30 pastilles



### dōTERRA AIR™ STICK

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

- Crée une brume revitalisante
- Calme et apaise

34290001 | 12,5 g

## PRODUITS dōTERRA SERENITY™



### dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS

dōTERRA Serenity est un mélange unique d'huile essentielle de lavande, de L-théanine et d'extraits botaniques. La L-théanine, un composant naturel du thé, est un acide aminé non nutritionnel qui permet la relaxation. Combiné avec les propriétés calmantes de la lavande, dōTERRA Serenity est une alternative naturelle à d'autres compléments alimentaires.

- Permet la relaxation sans les effets secondaires négatifs des somnifères
- Une gélule 30 minutes avant le coucher pour aider à atteindre un sommeil plus réparateur

60204814 | 60 Gélules végétales



GÉLULES VÉGÉTALES  
SANS LSS



### dōTERRA SERENITY™ HUILE DE SOIN DE PEAU

dōTERRA Serenity calme les émotions tout en créant un sentiment de paix et de bien-être.

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

60203845 | 15 ml

## SOIN POUR CHEVEUX



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

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

- Infusé avec des huiles essentielles de Lavande, de Menthe poivrée, de Marjolaine, de Bois de cèdre, de Lavandin, de Romarin, de Niaouli et d'Eucalyptu
- Hydrate vos cheveux et votre cuir chevelu

60204811 | 30 ml

### SHAMPOOING PROTECTEUR dōTERRA SALON ESSENTIALS™

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

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

60203783 | 250 ml

### APRÈS-SHAMPOOING ADOUCISSANT dōTERRA SALON ESSENTIALS™

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

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

60203124 | 250 ml



### ECHANTILLONS DE SHAMPOOING / APRÈS-SHAMPOOING

36390001 | 10 duos

PROGRAMME DE  
RÉCOMPENSES  
FIDÉLITÉ

36240005 | 2 BOUTEILLES DE  
SHAMPOOING PROTECTEUR

36250005 | 2 BOUTEILLES  
D'APRÈSSHAMPOOING  
ADOUCISSANT

36260005 | SHAMPOOING ET  
APRÈSSHAMPOOING

## GUIDE PRODUIT

# dōTERRA™ SPA



### GEL LAVANT POUR LE CORPS

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

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

37460001 | 250 ml

### EXFOLIANT POUR LE CORPS

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

- Les huiles essentielles d'orange sauvage et de pamplemousse nettoient et purifient la peau
- L'huile essentielle de gingembre a un effet adoucissant et chaleureux sur la peau

60201444 | 226 g

### MASQUE DE BOUE DETOXIFIANT

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

- Composé d'huiles essentielles de myrrhe, de baies de genévrier et de pamplemousse, connues pour leurs propriétés apaisantes
- Le beurre de karité hydrate et équilibre la peau

60201652 | 113,4 g

### LOTION MAINS & CORPS

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

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

60201653 | 200 ml

### LOTION MAINS & CORPS PACK DE 3

60200498 | pack de 3

### LOTION POUR LES MAINS CITRUS BLISS™

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

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

60201654 | 75 ml

### BEURRE CORPOREL REGENERANT

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

- Riche en monoterpènes, l'orange sauvage possède des qualités stimulantes et purifiantes
- L'huile essentielle de sapin de Douglas purifie la peau et procure des bénéfices aromatiques stimulant
- L'huile essentielle d'encens revitalise la peau et procure un effet équilibrant sur les émotions

60201445 | 198 g

## BAUME À LÈVRES

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

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

### ORIGINAL

60201441 | 4,5 g

### TROPICAL

60201440 | 4,5 g

### AUX HERBES

60201439 | 4,5 g

### PACK DE 3

37570001 | un de chaque parfum



## SAVON HYDRATANT

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

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

60201442 | 113 g

## PACK DE 3 SAVONS SPA DE dōTERRA

37560001 | pack de 3

## SOIN PERSONNEL



### DÉODORANT NATUREL

Le déodorant naturel dōTERRA est une option sans danger et naturelle pour éviter l'apparition de mauvaises odeurs tout au long de la journée.

- Les bienfaits purifiants des huiles essentielles de Cyprès, de Mélaleuca, de Bois de cèdre et de Bergamote neutralisent les odeurs sous vos aisselles
- La cire d'abeille assure une barrière protectrice tout en laissant la peau respirer et facilite l'application du produit
- L'huile de coco contient des acides gras, connus pour leurs propriétés nourrissantes et leurs capacités à garder la peau saine et nette

37420001 | 50 g



### CORRECT-X™ POMMADE ESSENTIELLE

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

- Sans danger et simple d'utilisation
- Utilise des huiles essentielles CPTG d'encens, immortelle, melaleuca, cèdre et lavande

60110001 | 15 ml

## GUIDE PRODUIT

# SOIN DE LA PEAU



### NETTOYANT VISAGE

NOUVELLE FORMULE DISPONIBLE EN AUTOMNE 2018!

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

60203345 | 118 ml



### SOIN EXFOLIANT VIVIFIANT

NOUVELLE FORMULE DISPONIBLE EN AUTOMNE 2018!

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

60203344 | 70 g



### SÉRUM RAFFERMISSANT

NOUVELLE FORMULE DISPONIBLE EN AUTOMNE 2018!

Avec des huiles essentielles CPTG™ d'encens, bois de cèdre hawaïen et myrrhe, le sérum raffermissant dōTERRA est scientifiquement formulé pour réduire l'apparition de rides et ridules et pour promouvoir l'hydratation de la peau. Les extraits naturels et les gommes sont associés à de puissants ingrédients pour une peau plus ferme et rajeunie.

60203367 | 30 ml



### GEL ÉCLAIRCISSANT

DISPONIBLE AUTOMNE 2018!

Les huiles essentielles de bergamote (sans furocoumarines), baies de genévrier et mélisse associées à des extraits naturels, vitamines et ingrédients issus de technologies de pointe pour éclaircir et uniformiser le teint. Le Gel éclaircissant dōTERRA est un produit doux et efficace pour éclaircir de manière notable la peau en réduisant l'apparence de taches foncées et d'hyperpigmentation sans les produits chimiques agressifs utilisés dans d'autres produits éclaircissant. Il peut être utilisé sur tout le visage ou uniquement sur les taches foncées.

60203366 | 30 ml



### CRÈME HYDRATANTE ANTI-ÂGE

NOUVELLE FORMULE DISPONIBLE EN AUTOMNE 2018!

La crème hydratante anti-âge dōTERRA combine des ingrédients révolutionnaires et les huiles essentielles CPTG Certified Pure Tested Grade™ de lavande, jasmin, géranium et encens pour hydrater et adoucir la peau tout en procurant des bénéfices contre le vieillissement. Les peptides et extraits de plantes ciblent les signes visibles de vieillissement en améliorant le grain de peau et en l'hydratant, aidant à conserver une peau jeune et fraîche et à réduire les signes visibles futurs du vieillissement normal.

60203365 | 50 ml



### LOTION TONIQUE RÉDUCTRICE DE PORES

NOUVELLE FORMULE DISPONIBLE EN AUTOMNE 2018!

Formulé pour resserrer visiblement les pores, le toner réducteur de pores dōTERRA contient des huiles essentielles CPTG Certified Pure Tested Grade™ de lavande, ylang ylang et camomille allemande qui aident à calmer les peaux sensibles, tandis que les extraits végétaux et de fruits raffermissent et équilibrent la peau, augmentent l'hydratation et réduisent de manière visible les pores pour un teint sain.

60203346 | 118 ml



## CRÈME HYDRATANTE

NOUVELLE FORMULE DISPONIBLE EN AUTOMNE 2018!

L'hydratation intensive que votre peau attendait, la crème hydratante doTERRA contient de grandes quantités d'ingrédients riches en émoullissants et de probiotiques pour hydrater et nourrir en profondeur la peau, tout en aidant à réduire l'apparition de rides et ridules et à renouveler la barrière de la peau pour une peau plus souple et plus jeune. Sa formule riche offre une fraîcheur active et immédiate sans laisser de résidu de gras. Les ingrédients soigneusement sélectionnés ont été conçus pour rajeunir la peau mature, ainsi qu'aider à réduire les signes visibles de l'âge causés par les facteurs naturels et environnementaux. Les probiotiques nourrissent la biote naturelle de la peau, aidant à restaurer la santé et la beauté naturelles de la peau.

60203368 | 48 g



## CRÈME ANTI-ÂGE POUR LES YEUX

DISPONIBLE AUTOMNE 2018!

La crème hydratante anti-âge doTERRA combine des ingrédients prouvés cliniquement avec des huiles essentielles CPTG d'encens, ylang-ylang et taniaise pour cibler les signes de vieillissement autour de la zone délicate des yeux, aidant à réduire l'apparition de rides et ridules. Cette formule innovante hydrate, diminue l'apparition de cernes et améliore la fermeté et le teint de la peau. Le bukochiol est un ingrédient végétal qui aide à réduire l'apparition de rides et ridules et protège la peau des futurs signes de vieillissement. Cet applicateur unique de type stylo à bille rafraîchit et apaise la peau située sous les yeux tout en aidant à réduire l'apparition de gonflement et de cernes lorsque la crème est délicatement appliquée sur les zones ciblées.

60203378 | 15 ml



## IMMORTELLE HUILE DE SOIN DE PEAU

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

- Réduit l'apparition des ridules et des rides
- Aide à réduire l'apparition du vieillissement cutané

37140001 | 10 ml



## HD CLEAR™ MÉLANGE TOPIQUE

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

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

60204378 | 10 ml

## MOUSSE NETTOYANTE POUR LE VISAGE HD CLEAR™

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

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

60204824 | 50 ml

## KIT HD CLEAR™

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

42700005 | Trois articles

## CRÈME POUR LE VISAGE HD CLEAR™

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

- Contient un mélange exclusif d'huile de graines de cumin noir et d'huiles essentielles CPTG de Bois de Hô, de Mélaleuca, d'Eucalyptus, de Géranium et de Litsée
- Les ingrédients naturels aident à cibler les imperfections pour une peau claire et propre

60204825 | 50 ml

## GUIDE PRODUIT

# VITALITÉ QUOTIDIENNE

PROGRAMME DE  
RÉCOMPENSES  
FIDÉLITÉ

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

60204802



### ALPHA CRS™+ COMPLESSO PER LA VITALITÀ CELLULARE

Alpha CRS™+ Cellular Vitality Complex contient un mélange exclusif de polyphénols, y compris de la baicaline provenant de racine de scutellaria, du resvératrol provenant de polygonum cuspidatum, de l'acide ellagique provenant de la grenade, des proanthocyanidines provenant des graines de raisins, de la curcumine provenant des racines du curcuma et de la silymarine provenant du chardon-marie. Ce mélange naturel favorise un bien-être général.

- Fabriqué avec des capsules végétales sans laurylsulfate de sodium ; sans lait, blé ni produits animaux
- Formulé pour être utilisé quotidiennement avec xEO Mega™ ou vEO Mega™ et Microplex VMz

60204829 | 120 Gélules végétales



GÉLULES VÉGÉTALES SANS LSS



### xEO MEGA™ COMPLEXE OMÉGA AUX HUILES ESSENTIELLES

xEO Mega est une formule révolutionnaire qui mélange des huiles essentielles CPTG à des huiles et caroténoïdes marins naturels et des oméga-3 issus des plantes.

- Contient des huiles essentielles de Clou de girofle, d'Encens, de Thym, de Cumin, d'Orange sauvage, de Menthe poivrée, de Gingembre, de Carvi et de Camomille allemande
- Contient des proportions égales d'EPA et de DHA obtenus à partir de concentrés d'huile de calamar et de poisson issus de l'aquaculture durable et de l'huile Echium contenant des acides gras SDA et GLA

60204828 | 120 Capsules végétales



GÉLULES CAPSULES  
VÉGÉTALES



### SOLUTION NUTRITIVE ALIMENTAIRE MICROPLEX VMz™

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

- Contient un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et une formule de vitamines B
- Contient des minéraux alimentaires
- Optimise l'absorption des éléments nutritifs à l'aide d'un mélange alimentaire complet et d'un système de distribution des enzymes
- Inclue un mélange composé de menthe poivrée, de gingembre et de graines de carvi

60204830 | 120 Gélules végétales



GÉLULES VÉGÉTALES SANS SLS



**vEO MEGA™ HUILE ESSENTIELLE PURE OMEGA COMPLEX**

vEO Mega est une formule révolutionnaire et 100 % végétalienne mélangeant des huiles essentielles CPTG à des acides gras essentiels naturels issus des plantes.

- Contient des huiles essentielles de Clou de girofle, d'Encens, de Thym, de Cumin, d'Orange sauvage, de Menthe poivrée, de Gingembre, de Carvi et de Camomille allemande
- Contient des acides gras essentiels issus des huiles de lin, d'aglaé, de graines d'inca inchi, de bourrache, de canneberge, de grenadier, de citrouille et de pépins de raisin

34480001 | 120 Capsules végétales



**PROGRAMME DE RÉCOMPENSES FIDÉLITÉ**

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

34250001

**PROGRAMME DE BIEN-ETRE PERSONNALISE**

**PROGRAMME DE RÉCOMPENSES FIDÉLITÉ**

**Personnalisez votre commande et réalisez des économies**

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

**ACHETEZ 1 DAILY NUTRIENT PACK OU LIFELONG VITALITY PACK**



OU



OU



**ET CHOISISSEZ JUSQU'À 2 DE TOUTE COMBINAISON DES ARTICLES LISTÉS CI-DESSOUS À DES PRIX RÉDUITS**

Mito2Max™



Deep Blue Polyphenol Complex™



## GUIDE PRODUIT

# SANTÉ DES FEMMES

PROGRAMME DE  
RÉCOMPENSES  
FIDÉLITÉ

### WOMEN'S HEALTH KIT

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

35250005



### PHYTOESTROGEN ESSENTIAL COMPLEX

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

- Contient des extraits de soja normalisés et de la génistéine, un puissant phytoestrogène
- Renforce la santé osseuse et cardiaque, mais aussi des tissus mammaires et d'autres parties du corps

35260001 | 60 Gélules végétales



GÉLULES VÉGÉTALES SANS SLS

### BONE NUTRIENT ESSENTIAL COMPLEX

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

- Idéal pour les hommes et femmes de tous âges
- Contient un mélange de vitamines C et D, du calcium, du magnésium et d'autres oligo-éléments

35240001 | 120 Gélules végétales



GÉLULES VÉGÉTALES SANS SLS

### CLARYCALM™ MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

dōTERRA ClaryCalm est un mélange exclusif d'huiles essentielles qui procure un effet apaisant et calmant. ClaryCalm utilise de l'huile essentielle de bergamote sans furocoumarines (FCF) pour éviter toute sensibilité au soleil.

- Comprend un mélange d'huiles essentielles de sauge clarée, lavande, bergamote, camomille romaine, cèdre, ylang-ylang, géranium, fenouil, palmarosa et vitex
- Appliquez sur la peau pour un effet rafraîchissant et apaisant
- Arôme calmant

60204376 | 10 ml

## COMPLÉMENTS POUR ENFANTS

### dōTERRA A2Z CHEWABLE™

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

- Contient un mélange de vitamines B et de vitamines A, C et E
- Contient des extraits de plantes et est formulé pour être utilisé avec IQ Mega
- Maintenant au goût délicieux de pastèque

34500001 | 60 Tablets

### IQ MEGA™

IQ Mega utilise l'huile essentielle d'Orangesauvage pour remplacer le goût de l'huile de poisson par des arômes d'orange fraîche.

- Contient 1500 mg d'oméga-3 par portion
- Formulé pour être utilisé avec les comprimés à croquer dōTERRA a2z Chewable

60204820 | 150 ml



# SANTÉ DE LA DIGESTION



## ZENGEST™ MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles de ZenGest sont reconnues pour leurs propriétés apaisantes.

- Contient un mélange exclusif d'huiles essentielles de Gingembre, de Pamplemousse, d'Estragon, de Fenouil, de Carvi, de Coriandre et d'Anis
- Soulage les maux d'estomac passagers

60204663 | 15 ml

## ZENGEST™ CAPSULES SOUPLES

Les capsules souples dōTERRA ZenGest fournissent en un clin d'œil les bienfaits du mélange d'huiles essentielles exclusif ZenGest. Chaque capsule souple végétale contient 120 mg de ZenGest.

60204815 | 60 Capsules végétales

 CAPSULES VÉGÉTALES



## ZENDOCRINE™ MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

Aidez les systèmes de détoxification naturels de votre corps avec le Mélange d'huiles essentielles Zendocrine. Utilisez Zendocrine pour démarrer un changement de style de vie ou ajoutez-le simplement à un style de vie existant déjà sain.

- Comprend un mélange propriétaire d'huiles essentielles de mandarine, romarin, géranium, baie de Genévrier et coriandre
- Diffuse un arôme purifiant les sens pour promouvoir un sentiment de clarification et de fraîcheur
- Peut être utilisé seul ou en combinaison avec les gélules molles Zendocrine

60204702 | 15 ml

## ZENDOCRINE™ CAPSULES SOUPLES

Les capsules souples Zendocrine permettent d'avaler en un clin d'œil le mélange d'huiles essentielles Zendocrine.

60204817 | 60 Capsules végétales

 CAPSULES VÉGÉTALES



## DIGESTTAB™ KAUWTABLETTEN

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

- À utiliser avec ou entre les repas selon les besoins pour des maux d'estomac occasionnels
- Aide à soulager les aigreurs d'estomac occasionnelles
- Chaque comprimé contient 200 mg de calcium

60204821 | 100 Comprimés à croquer



## ZENGEST™ PB ASSIST™+ FOOD SUPPLEMENT

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

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

60204827 | 30 Gélules végétales

 GÉLULES VÉGÉTALES SANS SLS



## ZENGEST™ GX ASSIST™ FOOD SUPPLEMENT

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

- Contient des huiles essentielles d'Origan, de Méléleuca, de Citron, de Citronnelle, de Menthe poivrée et de Thym, ainsi que des acides capryliques
- Formulated to be used for 10 days as a Formulé pour une cure de 10 jours en tant qu'étape de purification préalablement à la formule de défense à base de probiotiques PB Assist+

60204816 | 60 Gélules souples

 FABRIQUÉ AVEC DES GÉLULES MOLLES À REVÊTEMENT GASTRO-RÉSISTANT

# COMPLEMENTES SPECIALISES



## DDR PRIME™

DDR Prime combine les bénéfices des huiles essentielles de clou de girofle et orange sauvage, connus pour leur propriétés antioxydantes et il a été créé pour aider le corps et les cellules à lutter contre le stress oxydant.

- Contient des huiles essentielles de clou de girofle, thym et orange sauvage
- Peut réduire l'oxydation dans le corps et promouvoir une santé cellulaire globale\*

### DDR PRIME ESSENTIAL OIL CELLULAR COMPLEX

41510001 | 30 ml

### DDR PRIME SOFTGELS™

60204822 | 60 Capsules végétales



## TRIEASE™ CAPSULES SOUPLES

Utilisées par les utilisateurs d'huiles essentielles expérimentés comme par les novices, les capsules souples TriEase ont été développées pour vous aider à être en meilleure santé. Chaque capsule contient une quantité égale d'huiles essentielles de citron, de lavande et de menthe poivrée. Désormais, avec ces capsules TriEase spécialement formulées, ces trois huiles essentielles bénéfiques peuvent être consommées rapidement et facilement lorsque vous êtes en déplacement ou participez à des événements de plein air. Les capsules souples TriEase sont sans danger pour la consommation quotidienne.

- L'écorce de citron, la fleur de lavande et la menthe poivrée sont les ingrédients clés
- Complément alimentaire pratique et facile à consommer pour une santé quotidienne

60204993 | 60 Capsules végétales



## MITO2MAX™ ENERGIE & UITHOUDINGSVERMOGEN COMPLEX

Mito2Max est une formule exclusive d'extraits de plantes normalisés et de cofacteurs métaboliques qui aident votre style de vie actif. À utiliser comme alternative au long-terme aux boissons et compléments caféinés.

- Contient de l'oligonal provenant d'extraits de litchis, de la quercétine et d'autres extraits de plantes standardisés pour aider votre style de vie actif
- Améliore l'humeur
- Ne contient aucun stimulant, sans accoutumance

34350001 | 30 Gélules végétales



# SMART & SASSY™



## SMART & SASSY™ MEILLEURE VENTE MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

Smart & Sassy est un mélange exclusif de pampleousse, citron, menthe poivrée, gingembre et cannelle. Ajoute un goût savoureux à toute boisson et constitue une formidable alternative aux édulcorants artificiels et aux boissons sucrées. Utilisez le mélange d'huiles essentielles Smart & Sassy pour vous aider à maintenir votre poids.

- Diurétique, stimulant et sans calories
- Favorise un style de vie sain
- Améliore l'humeur

60204664 | 15 ml



## SMART & SASSY™ CAPSULES SOUPLES

Les gélules molles Smart & Sassy contiennent le mélange d'huiles essentielles Smart & Sassy dans des gélules molles pratiques qui vous aident à gérer votre poids. Le délicieux mélange Smart & Sassy contient des huiles essentielles qui favorisent un style de vie sain et améliore l'humeur.

60204819 | 60 Capsules végétales



# PRODUITS dōTERRA ON GUARD™



## PASTILLES POUR LA GORGE dōTERRA ON GUARD™

Appréciez le côté pratique de ces gouttes savoureuses pour la gorge.

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

60202675 | 30 pastilles

## DENTIFRICE dōTERRA ON GUARD™

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

- Formulation sans fluorure
- Goût cannelle-menthe unique mélangé à du xylitol pour une haleine et une brosse à dents propres et fraîches

60204823 | 125 g

## ÉCHANTILLONS DU DENTIFRICE dōTERRA ON GUARD™

39000001 | 10 Échantillons de 2 g chacun

## CAPSULES SOUPLES dōTERRA ON GUARD™+

Les capsules souples dōTERRA On Guard + associent le mélange exclusif de l'huile essentielle dōTERRA On Guard aux huiles essentielles de Menthe poivrée, d'Origan et de Mélisse.

60204826 | 60 Capsules végétales

## dōTERRA ON GUARD™ MEILLEURE VENTE MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

dōTERRA On Guard offre une solution efficace, naturelle et parfumée aux alternatives synthétiques.

60204659 | 15 ml

## NETTOYANT CONCENTRÉ dōTERRA ON GUARD™

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

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

38140001 | 354 ml

## dōTERRA ON GUARD™ GRANULES

Les granules dōTERRA On Guard sont un moyen facile et savoureux d'aider les défenses naturelles de votre système immunitaire. L'orange sauvage, le clou de girofle, la cannelle, l'eucalyptus et le romarin s'unissent dans de minuscules granules végétaux qui se dissolvent dans la bouche.

- Utilisation pratique du mélange dōTERRA On Guard
- Rafraîchit l'haleine

60204832 | anglais, allemand, norvégien, hollandais, français, italien

60204467 | anglais, slovaque, portugais, espagnol, slovène, hongrois, roumain

## LESSIVE LIQUIDE dōTERRA ON GUARD™

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

- Contient 10 ml de mélange protecteur dōTERRA On Guard pour un effet nettoyant supplémentaire
- Sans danger pour l'environnement et toute la famille
- 64 machines dans chaque bouteille

39020001 | 947 ml

## MOUSSE LAVANTE POUR LES MAINS dōTERRA ON GUARD™

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

- Conditionné dans une bouteille de 473 ml pour remplir des flacons doseurs de 237 ml
- Formulé avec le mélange exclusif dōTERRA On Guard

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

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

## RECHARGE SIMPLE

38010001 | bouteille de savon pour les mains de 473 ml

## PACK DE 2 RECHARGES

38020005 | bouteille de savon pour les mains de 473 ml

dōTERRA®

Altius House, 1 North Fourth Street,  
Milton Keynes, MK9 1DG, UK

# dōTERRA LUMO

*Diffuseur de parfum*



Remplissez  
l'air des  
choses que  
vous **aimez**



**dōTERRA LUMO**  
*Diffuseur de parfum*

60203080



v1 60205535