

## Au cœur du Guatemala :

la cardamome et  
l'initiative Cō-Impact  
Sourcing®

PAGE 28

Simplifier l'heure du coucher :  
un guide essentiel pour aider  
les enfants à s'endormir

PAGE 16

## Recettes au citron

PAGE 12

Tout le monde  
debout!  
Transformez  
votre matin

PAGE 6

## DANS CE NUMÉRO



5



10



28



12

**4** Demandez au Dr Hill

**5** PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : poivre rose

**6** TOUT LE MONDE DEBOUT: Transformez votre matin

**8** MANDARINE VERTE : une histoire d'innovation

**10** PROJET DE REVALORISATION : macramé

**12** RECETTES : huile de citron

**14** Cinq étapes pour augmenter votre productivité

**16** SIMPLIFIER L'HEURE DU COUCHER : un guide essentiel pour aider les enfants à s'endormir

**18** ROUTINE D'HUILES ESSENTIELLES QUOTIDIENNE : Michelle White

**19** 30 façons de réduire le stress ce printemps

**20** PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : curcuma

**21** Collection pour enfants

**24** Purifier l'air de votre maison

**26** CARNET D'IDÉES : Diffusez vos idées

**28** Au cœur du Guatemala : la cardamome et l'initiative Cō-Impact Sourcing®

**32** LES ERREURS DE JARDINAGE FRÉQUENTES et comment les éviter

**34** PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : Magnolia

**35** 17 FAÇONS D'UTILISER : Vaporisateur On Guard®

**36** À FAIRE SOI-MÊME : nettoyage printanier avec les huiles essentielles

**37** Mélanges à diffuser ce printemps



GUIDE PRODUIT doTERRA (voir pages 38-49)

Repenser le  
*Ménage Printanier*



Le Zendocrine est un mélange exclusif qui combine les bienfaits de la tangerine, du géranium et de la coriandre avec les arômes du romarin et de la baie de genévrier.

**Zendocrine®**  
*mélange d'huiles essentielles*

<b>31461813</b>	15 ml	
\$41.00 Prix public	\$30.75 Prix de gros	25.5 PV



# Demandez au Dr. Hill



**DR. DAVID K. HILL, DC**  
Fondateur et chef médical  
et conseiller scientifique

**Q:**

**Pourquoi  
mélange-t-on les  
huiles d'achillée  
millefeuille et de  
graine de grenade?**

**A:**



L'huile essentielle de millefeuille est unique, et pas seulement à cause de sa couleur bleu profond. En analysant les études existantes, on constate que la symbiose entre les huiles de millefeuille et de grenadier en ce qui a trait à la composition et à l'éventail de bienfaits pouvait donner un résultat très puissant. L'huile de grenadier constitue une excellente huile de support. En effet, des recherches expérimentales suggèrent qu'elle favoriserait la santé de la peau, aurait une teneur élevée en acide punique et contiendrait plusieurs autres composés bioactifs. Selon les recherches, l'acide punique agirait positivement sur certains tissus de l'organisme. L'huile de grenadier augmente donc les propriétés apaisantes et nettoyantes de l'huile de millefeuille, en plus d'en renforcer les différents bienfaits. Le mélange des deux huiles est un moyen idéal de tirer parti de notre compréhension accrue de leur synergie.

*\*Arrive bientôt*

**Qu'est-ce qui  
distingue l'huile de  
magnolia des autres  
huiles essentielles  
florales?**



L'huile essentielle de magnolia partage certaines similitudes compositionnelles avec d'autres huiles essentielles florales, comme celles de lavande et d'ylang-ylang, et beaucoup de leurs propriétés apaisantes. Cependant, elle représente en quelque sorte une exception en matière d'huiles essentielles riches en linalool (alcool monoterpène) puisqu'elle ne contient pas d'acétate de linalyle en quantités facilement mesurables. Cette différence confère à l'huile de magnolia un arôme très distinct semblable à celui de la menthe, de même qu'un éventail de bienfaits surprenants. Sans l'acétate de linalyle, le linalool devient un composé dominant dont les propriétés sont bien visibles : il constitue un nettoyant redoutable pour les surfaces, et son odeur permet de créer efficacement une ambiance relaxante.

**L'huile de copaïer est  
rapidement devenue ma  
préférée. Qu'est-ce qui  
la distingue de l'huile de  
poivre noir ou d'autres  
huiles essentielles à haute  
teneur en caryophyllène?**



L'huile essentielle de copaïer a une teneur élevée en caryophyllène, un sesquiterpène qui se retrouve également dans les huiles de clou de girofle, de poivre noir, de mélisse et plusieurs autres huiles essentielles. Cependant, elle se démarque surtout en raison de l'étendue de ses bienfaits. Elle constitue un nettoyant redoutable pour les surfaces, comme l'huile de poivre noir, mais une de ses propriétés les plus recherchées et reconnues est son effet sur la peau. Ajoutez une ou deux gouttes d'huile de copaïer à votre hydratant pour renforcer son côté apaisant et profiter d'un arôme boisé distinct.

**Quels sont certains des  
avantages de l'huile  
essentielle de curcuma?**



Depuis des années, j'insiste pour que nous trouvions une source d'huile essentielle de curcuma qui respecte nos normes CPTG®. L'extrait de curcuma est utilisé et reconnu pour sa polyvalence depuis très longtemps, et l'huile essentielle présente un éventail de bienfaits distincts tout aussi puissants. Elle n'est pas seulement idéale pour un usage interne; son utilisation topique soutiendrait la santé et la propreté de la peau et réduirait l'apparence des imperfections, selon des recherches expérimentales. L'huile de curcuma favoriserait même la santé buccodentaire. Je crois que l'huile essentielle de curcuma deviendra rapidement un incontournable pour beaucoup de gens, comme les huiles d'encens et de copaïer.

# POIVRE ROSE

**Source d'approvisionnement :** Kenya et Pérou

**Partie de la plante :** Fruit

**Méthode de collecte :** Distillation à la vapeur

**Description aromatique :** Épicée, fruitée, légèrement boisée

Les grains de poivre rose sont le fruit de l'arbre *Schinus molle*, un grand arbre à feuilles persistantes. Les anciens incas considéraient ces arbres et leurs petits fruits roses comme étant sacrés et les plantaient tout autour de leurs temples et palais. Bien qu'il ressemble au poivre noir, le poivre rose ne fait en réalité pas partie de la famille du poivre noir.

## UTILISATIONS :

### **Cosmétiques :**

- ◆ Ajoutez deux gouttes à de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage apaisant.

### **Alimentaires :**

- ◆ Versez une à deux gouttes dans un verre d'eau après avoir consommé un grand repas.

### **Quotidiennes :**

- ◆ Mélangez à des huiles d'agrumes ou de fleurs pour créer un arôme revigorant

## FAIT AMUSANT :

Cette huile, introduite pour la première fois dans notre collection Harmony à titre d'offre à temps limité, est maintenant un produit permanent.







## SE RÉVEILLER PLUS TÔT

Le fait de vous sentir pressé le matin peut affecter votre humeur le reste de la journée. En avançant votre heure de réveil, vous disposerez de plus de temps pour vous préparer en toute tranquillité. Si vous avez de la difficulté à vous lever de bonne heure, essayez de vous coucher plus tôt. L'adulte moyen doit dormir environ sept à neuf heures par nuit pour avoir une bonne fonction cognitive. Selon sleep.org, la meilleure façon de déterminer quand vous devriez vous coucher est de compter à rebours huit heures à partir du moment où vous devez vous réveiller. Toutefois, l'heure optimale du coucher se situe entre 20 h et minuit. Dans les mots de Benjamin Franklin : « Se coucher tôt et se lever tôt procure santé, fortune et sagesse. »



## LAISSER ENTRER LA LUMIÈRE

La lumière du soleil peut rendre le processus de réveil un peu plus facile et spontané. Ouvrez les rideaux pour que la lumière devienne votre réveille-matin naturel. Selon la théorie de la simulation de l'aube, les signaux lumineux en début de matinée ont un effet beaucoup plus important sur l'horloge biologique du corps que ceux perçus à d'autres moments de la journée. Si vous vous réveillez avant l'aube, essayez d'utiliser un simulateur d'aube ou des ampoules intelligentes à DEL.



## PRENDRE UN DÉJEUNER SAIN

Commencez chaque jour du bon pied en prenant le repas le plus important de la journée. Vous pouvez vous préparer un bol de smoothie déjeuner. Une saine alimentation comprenant des fruits et légumes entiers frais et des protéines fournit à votre corps les nutriments dont il a besoin. Et n'oubliez pas de prendre vos vitamines! Le **dōTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack** est conçu pour s'intégrer à vos saines habitudes de vie, comme l'exercice régulier, une bonne alimentation, un sommeil adéquat et la gestion du stress.



## LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN

Le fait de regarder votre téléphone dès votre réveil peut nuire à votre rituel matinal. Vous aurez peut-être envie de consulter vos notifications, mais abstenez-vous-en. La connexion à une seule plateforme peut provoquer du stress, ainsi qu'une perte de temps et de productivité. Au lieu de vérifier votre téléphone, envisagez d'autres activités agréables comme l'étude personnelle, l'exercice ou la préparation d'un déjeuner nutritif.



## LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN

Le fait de regarder votre téléphone dès votre réveil peut nuire à votre rituel matinal. Vous aurez peut-être envie de consulter vos notifications, mais abstenez-vous-en. La connexion à une seule plateforme peut provoquer du stress, ainsi qu'une perte de temps et de productivité. Au lieu de vérifier votre téléphone, envisagez d'autres activités agréables comme l'étude personnelle, l'exercice ou la préparation d'un déjeuner nutritif.



## ALLUMER SON DIFFUSEUR

Préparez votre diffuseur la veille en y mettant quelques gouttes du mélange **Citrus Bliss®**, **dōTERRA Motivate®**, ou **Elevation®**. Lorsque vous vous réveillez le matin, allumez votre diffuseur, prenez quelques grandes respirations et laissez l'arôme des huiles essentielles créer une atmosphère stimulante pour cette nouvelle journée.



## FAIRE SON LIT

Commencez la journée en atteignant au moins un objectif : faire votre lit. Ce petit geste vous fournira la motivation nécessaire pour continuer à atteindre vos objectifs tout au long de la journée. Et, si tout ne se déroule finalement pas aussi bien que vous l'espérez, vous retrouverez au moins un lit bien fait à votre retour à la maison.

# Mandarine verte

## *Une histoire d'innovation*

Le mandarinier (*Citrus reticulata*) est originaire de l'Asie du Sud-Est. En 1850, la plante a été implantée dans le sud de l'Italie après y avoir été importée, et s'est épanouie dans son nouvel environnement. Lorsque des colons italiens se sont installés dans le sud du Brésil, ils ont trouvé que le sol et les conditions de culture étaient très favorables à la culture de plusieurs variétés d'agrumes, comme leur Italie natale. Des milliers d'immigrants européens avaient trouvé un endroit magnifique où vivre dans le sud du Brésil. Telle est l'histoire d'une famille qui a joué un rôle essentiel dans la croissance et l'expansion de la production de mandarine verte au Brésil.

### **Perpétuer les traditions**

Natif de la Sicile, Enzo déménage au Brésil dans les années 1970, alors qu'il est au début de la vingtaine. Il apporte alors son amour des agrumes, son expertise en culture des citrus et son savoir-faire en production d'huiles essentielles. Cet art, il l'a appris de son père et de son grand-père dans l'entreprise familiale, en Sicile. Enzo représente la quatrième génération à perpétuer les traditions et le savoir-faire de sa famille en production d'huiles essentielles d'agrumes. Encore aujourd'hui, certains de ses plus beaux souvenirs remontent à l'époque où, tout petit, il passait du temps avec son grand-père dans les vergers de citrus et à l'usine.

Enzo est un pionnier important de la production d'huiles essentielles d'agrumes au Brésil. Le mandarinier doit être lourdement élagué pendant que ses fruits sont encore jeunes et verts. Pendant ce processus, de 60 à 70 % des fruits verts sont retirés. Autrefois, ceux-ci étaient laissés sur le sol et finissaient par se décomposer et devenir de la matière organique.



## Revaloriser les surplus agricoles

Grâce à son grand-père, Enzo savait que ce fruit vert pouvait être mieux utilisé afin de procurer une valeur ajoutée aux agriculteurs. Il savait aussi qu'il pouvait produire une merveilleuse huile essentielle. Son influence a été critique : il a visité un petit agriculteur après l'autre, montrant à chacun la valeur des fruits verts du mandarinier. Au fil de nombreuses années d'efforts, il a formé des partenariats avec la plupart des agriculteurs dans le sud du Brésil pour récolter les mandarines vertes.

Aujourd'hui, en vendant leurs mandarines vertes à Enzo, ces petits agriculteurs tirent suffisamment de revenus pour couvrir leurs coûts de base pour la saison. Tous les revenus issus de la vente des fruits frais mûrs représentent donc des profits - un changement bienvenu par rapport aux années précédentes, où une partie de ces revenus servait à couvrir les coûts indirects.

## Petite échelle, grande récompense

dōTERRA est ravie de s'associer à Enzo et aux 16 000 petits agriculteurs pour commercialiser l'huile essentielle de mandarine verte. C'est une histoire inspirante d'innovation, de collaboration et d'expertise. Enzo récolte les mandarines vertes, puis utilise le procédé typique de pression à froid des agrumes afin d'en extraire une huile essentielle remarquable. Mais sa passion pour les huiles essentielles ne se limite pas à la mandarine verte. Il participe également à la production de plusieurs huiles essentielles d'agrumes, dont celles d'orange sauvage, de tangerine et de citron vert. Il adore les huiles essentielles, tout comme il adore faire partie de la famille dōTERRA.

L'huile essentielle de mandarine verte deviendra rapidement l'une de vos préférées. Il s'agit d'un produit unique qui procure beaucoup de bienfaits semblables à ceux des autres huiles d'agrumes.



# Projet de revalorisation :

## Porte-plante en macramé

### Ce dont vous avez besoin

- Corde
- Anneau de métal ou de bois
- Perles (facultatif)

### Préparation :

1. Couper 8 brins de corde d'une longueur d'environ 3,7 m (12 pi) chacun. Astuce : la corde doit être environ quatre fois plus longue que le produit fini souhaité. On peut toujours raccourcir la corde au besoin, mais on ne peut pas l'allonger après coup.
2. Prendre les 8 brins de corde, les plier en deux pour en obtenir 16, puis les attacher à l'anneau.
3. L'étape de préparation est terminée.

Les trois nœuds de macramé les plus courants sont: le nœud carré, le nœud en spirale et le nœud à demi-attelage. Utilisez ces trois nœuds pour créer le motif de votre choix. Faire preuve de créativité!



### 1 Le nœud plat

1. Prendre 4 brins de corde et les placer parallèlement les uns aux autres.
2. Faire un demi-nœud plat.  
Conseil : les deux brins extérieurs sont les brins à nouer. Les deux brins intérieurs sont ceux autour desquels on fait les nœuds.
3. Passer le brin le plus à gauche par-dessus les deux brins du milieu, puis par-dessous le brin à nouer de droite.
4. Passer le brin le plus à droite par-dessous les deux brins du milieu, puis par-dessus le brin à nouer de gauche. Tirer fermement.
5. Répéter l'étape plusieurs fois pour créer une spirale.

### 2 Le nœud torsadé

1. Prendre 4 brins de corde et les placer parallèlement les uns aux autres.
2. Faire un demi-nœud plat.
3. Passer le brin le plus à gauche par-dessus les deux brins du milieu, puis par-dessous le brin à nouer de droite.
4. Passer le brin le plus à droite par-dessous les deux brins du milieu, puis par-dessus le brin à nouer de gauche. Tirer fermement.
5. Répéter l'étape plusieurs fois pour créer une spirale.

### 3 La demi-clé

1. Prendre le brin le plus à droite et le placer par-dessus tous les autres brins.
2. Prendre le brin à côté du brin le plus à droite et le passer par-dessus puis par-dessous le brin le plus à droite pour faire une boucle.
3. Tirer fermement la boucle.
4. Répéter l'étape pour faire deux demi-clés par brin.

### Finition

1. Une fois le design terminé, faire un nœud avec 4 brins côte à côte, à environ 15 cm (6 po) du bas.
2. Répéter l'étape pour les 12 autres brins.
3. Prendre 2 brins de 2 nœuds voisins et les attacher ensemble à environ 5 ou 8 cm (2 ou 3 po) sous le nœud précédent.
4. Répéter l'étape jusqu'à la longueur voulue.
5. Placer la plante à l'intérieur du porte-plante suspendu, puis faire un nœud à l'extrémité.

*Astuce :* coupez le haut d'une bouteille de supplément dōTERRA et peignez celle-ci pour créer votre propre jardinière!



# Citron • Citrus limon

*L'écorce jaune vif des citrons crée une huile essentielle acidulée qui figure parmi les plus populaires de dōTERRA. Reconnue pour ses propriétés nettoyantes et son arôme, l'huile essentielle de citron est un produit vedette en raison de sa polyvalence. Qu'elle soit utilisée comme agent nettoyant naturel à la maison ou qu'elle serve à donner une touche acidulée aux sucreries et aux gâteries, elle propose d'innombrables avantages à tout le monde.*



---

## **SOURCE DE L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON**

Il ne fait aucun doute que c'est sur l'île méditerranéenne de Sicile que sont produits les meilleurs citrons. Cette réputation a été forgée grâce à l'expertise des propriétaires de vergers familiaux qui cultivent des citrons depuis des générations. Dans une région où le ralentissement économique a provoqué la fermeture de nombreux vergers, les cultivateurs siciliens qui souhaitaient rester en activité ont sauté sur l'occasion d'approvisionner dōTERRA en huile essentielle de citron.



## Crème au beurre au citron

Crémer 1 bâtonnet de beurre dans un mélangeur pendant 1 à 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Incorporer lentement 3 tasses de sucre à glacer, ½ tasse à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron et 2 gouttes d'huile essentielle de citron, puis mélanger jusqu'à homogénéité. Ajouter 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse et mélanger à vitesse moyenne-élevée jusqu'à l'obtention d'une texture légère et onctueuse, pendant 2 à 3 minutes. Servir sur des petits gâteaux ou des biscuits pour une gâterie des plus délicieuses.



## Biscuits au citron

Préchauffer le four à 177 °C (350 °F). Dans un grand bol, crémer 1 tasse de beurre froid et 2 tasses de sucre pendant 4 minutes jusqu'à l'obtention d'une texture légère et onctueuse. Ajouter 2 œufs, 1 cuillère à thé de vanille, 1½ cuillère à soupe de jus de citron frais et 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Mélanger pour combiner. Incorporer 3 tasses de farine, 1¼ cuillère à thé de poudre à pâte, ¼ de cuillère à thé de bicarbonate de soude et ½ cuillère à thé de sel. Mélanger jusqu'à homogénéité, sans plus. Répartir la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Cuire au four pendant 9 à 11 minutes. Laisser refroidir. Saupoudrer de sucre ou glacer avec la crème au beurre au citron.



## Nettoyant pour fruits et légumes

Mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de citron, ⅔ de tasse d'eau distillée et ¼ de tasse de vinaigre de cidre dans un vaporisateur de 237 ml (8 oz). Bien secouer le mélange obtenu avant de le vaporiser sur les fruits ou légumes dans une passoire. Laisser reposer pendant 2 à 3 minutes, puis rincer et laisser sécher.

**ASTUCE :** utilisez des vaporisateurs dōTERRA vides pour conserver votre nettoyant maison.



## Savon liquide pour lave-vaisselle

Dans un grand bol, mélanger 15 ml de savon de Castille, ¾ tasses d'eau purifiée, 118 ml de vinaigre blanc, 30 ml d'acide citrique en poudre, 1 tasse de sel kasher, et 30 gouttes d'huile essentielle de citron. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser dans un distributeur de savon en verre. Pour l'utiliser, ajoutez environ 2 cuillères à soupe par brassée de vaisselle. Conservez le mélange au réfrigérateur pour éviter la fermentation.

# CINQ ÉTAPES POUR AUGMENTER VOTRE PRODUCTIVITÉ

Quelques mois seulement se sont écoulés depuis le Nouvel An, mais beaucoup de personnes ont déjà abandonné leurs résolutions. Selon Gail Matthews, professeure de psychologie à l'Université dominicaine de Californie, 25 % des gens abandonnent leurs résolutions du Nouvel An après une semaine et 60 %, dans les six mois suivants. Pourquoi renonçons-nous à nos objectifs? Qu'est-ce qui nous empêche de les atteindre?

« Le meilleur moment pour planter un arbre était il y a 20 ans. Le deuxième meilleur moment est maintenant. »  
- Chinese Proverb

Nous vivons dans un monde où la gratification immédiate nous obsède. Si notre recherche sur Internet prend plus d'une seconde, nous nous plaignons que notre connexion est lente. Imaginez si la génération actuelle devait utiliser un service Internet par ligne commutée! La réalisation des objectifs prend du temps, une ressource plutôt rare de nos jours. Comment pouvons-nous prendre du recul et ralentir? Qu'est-ce qui nous aidera à atteindre nos objectifs? Comment pouvons-nous vaincre nos distractions?

## SE DÉCONNECTER



Lorsqu'ils sont utilisés correctement, le téléphone, le courriel et les réseaux sociaux sont d'excellents outils. Mais ils peuvent également devenir d'immenses distractions. La plupart de nos temps libres sont

consacrés à différents réseaux sociaux. Désactivez les notifications, déposez votre téléphone et sortez votre huile préférée favorisant la concentration. Cela vous aidera à limiter les distractions courantes lorsque vous devez vous concentrer.

## DORMIR. DORMIR. DORMIR



Les personnes qui adoptent l'approche « le sommeil, c'est pour les morts » pourraient être surprises : un manque de sommeil peut réduire l'espérance de vie. La durée de sommeil recommandée pour la plupart des adultes est de sept à neuf heures. Votre productivité diminue considérablement lorsque vous manquez de sommeil. Pour attirer le sommeil, diffusez de l'huile essentielle de lavande, savourez une tisane (lavande, bergamote, camomille, citronnelle, etc.) ou placez quelques gouttes de vos huiles préférées sous vos pieds ou sur votre oreiller. Le sommeil est l'un des moments où le corps récupère le plus. La création de saines habitudes de sommeil améliorera la qualité de votre repos, ce qui se traduira par des journées plus productives.

## MÉDITER



La méditation procure des bienfaits qui peuvent jouer un rôle déterminant en vous permettant de ralentir, d'atteindre vos objectifs et de vaincre vos distractions. Réservez quelques minutes chaque jour pendant lesquelles vous porterez une grande attention à votre respiration. Trouvez un espace tranquille et diffusez vos arômes préférés favorisant le ressourcement. Selon certaines études, les personnes qui intègrent la méditation à leur quotidien affichent des niveaux de stress considérablement plus bas. La méditation quotidienne vous permet d'entraîner votre esprit à mieux se concentrer sur les éléments importants et vous aide à rester sur la bonne voie par rapport à vos objectifs.

**Concentrez-vous complètement sur votre respiration pendant deux minutes. Portez une attention particulière à chaque inspiration et expiration. Immédiatement après, redirigez votre concentration vers votre objectif le plus urgent.**

## HUILES ESSENTIELLES ET MÉLANGES QUI FAVORISENT LA PRODUCTIVITÉ

Basilic  
Encens  
Pamplemousse  
Menthe poivrée

Romarin  
Menthe verte  
Orange sauvage  
InTune®

Balance®  
Elevation®  
dōTERRA Motivate®  
dōTERRA Peace®

## FAIRE DES LISTES



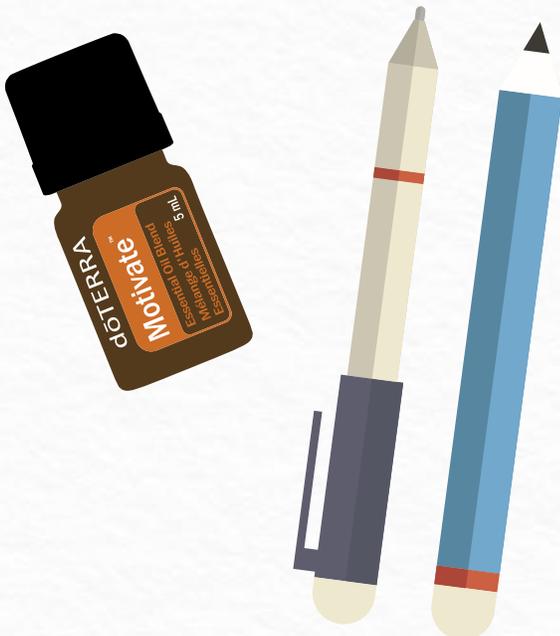
Vous avez un objectif en tête? Prenez-le en note! D'après la professeure Matthews, les personnes qui écrivent leurs objectifs sont 42% plus susceptibles que les autres de les atteindre. Celles qui consignent également les étapes à suivre pour atteindre ces objectifs ont encore plus de chances d'y parvenir. Si le changement et le développement personnels sont importants pour vous, écrivez vos objectifs, examinez-les régulièrement et mettez-vous au travail!



## AMÉLIORER SA FORME PHYSIQUE

Le saviez-vous? L'exercice augmente la production d'endorphines. Les endorphines rendent heureux, et les gens heureux ne renoncent pas à leurs objectifs. En fait, l'exercice augmente le niveau d'énergie et accroît la production de sérotonine dans le cerveau, ce qui améliore les facultés mentales. Le mélange dōTERRA Motivate vous aidera à démarrer, et les bienfaits de l'exercice vous pousseront à continuer.

Si on ne fait pas travailler ses muscles, ceux-ci deviennent-ils plus gros ou plus forts? Bien sûr que non. Le même principe s'applique à notre vie. Si on n'essaie pas de se surpasser, peut-on grandir ou progresser? Faisons en sorte que cette année soit différente des autres. Le



développement personnel exige des efforts. Tout comme une rivière, nous vivons des périodes rapides et d'autres plus lentes, mais nous ne devrions jamais stagner. L'eau stagnante, pleine de débris, devient parfois toxique pour la vie qui l'entoure. Faites tout en votre pouvoir pour bouger, même si ce n'est qu'un peu. Votre ruisseau finira par se transformer en rivière.

**« Si vous ne faites rien pour obtenir ce que vous voulez, vous ne l'aurez jamais. Si vous ne demandez pas, la réponse sera toujours non. Si vous ne faites pas un pas en avant, vous resterez toujours au même endroit. »**

— Nora Roberts

Si vous avez d'autres idées pour ralentir, atteindre vos objectifs et vaincre vos distractions, mettez-les en œuvre! Soyez le changement que vous voulez voir. Laissez les huiles essentielles dōTERRA® vous guider dans cette aventure. Que ce changement concerne la maison, le travail ou vous-même, il y a toujours place à l'amélioration.



# SIMPLIFIER L'HEURE DU COUCHER.

★ UN GUIDE ESSENTIEL POUR AIDER LES ENFANTS À S'ENDORMIR ★



# SE DÉTENDRE À LA FIN DE LA JOURNÉE PEUT ÊTRE DIFFICILE. AIDER VOTRE ENFANT À SE CALMER AVANT LE COUCHER PEUT PARFOIS SEMBLER IMPOSSIBLE.

Les parents attendent toujours que leurs enfants soient au lit pour profiter d'un moment de tranquillité. Toutefois, l'heure du coucher peut être difficile. Voici quelques astuces pour ne plus appréhender ce moment et aider votre enfant à tomber dans les bras de Morphée.

## ÉTABLIR UNE ROUTINE

★ La routine est essentielle au sommeil des enfants, quel que soit leur âge. Elle permet à leur corps de savoir que le moment est venu de se détendre et de se préparer au dodo. Essayez d'utiliser la **Collection pour enfants** à peu près à la même heure chaque soir. Apaisez les angoisses de votre enfant avec les mélanges **Rescuer™**, **Calmer™**, ou **Steady™** selon ses besoins.

## UTILISER UN DIFFUSEUR

★ La diffusion d'huiles apaisantes est l'un des meilleurs moyens de préparer le corps au sommeil. Diffusez chaque soir des huiles essentielles de **lavande**, **ylang-ylang** ou le **mélange Balance®**. Ainsi, le cerveau de votre enfant reconnaîtra le parfum apaisant et saura qu'il est l'heure d'aller au lit avant même que vous le disiez.

## CRÉER UN MÉLANGE SUR MESURE POUR LE COUCHER

★ Certaines odeurs font comprendre au cerveau qu'il est temps de dormir. En plus de la diffusion, il existe de nombreuses autres façons d'utiliser les huiles essentielles pour y arriver. Concoctez un mélange d'huiles essentielles sur mesure, que vous pourrez verser dans un vaporisateur avec de l'eau distillée et vaporiser sur l'oreiller de votre enfant. Le parfum l'accompagnera toute la nuit. Vous pouvez aussi en vaporiser une petite quantité sur la peluche ou la doudou avec laquelle il dort. Le mélange d'huiles de **vétiver**, de **bois de cèdre** et le **dōTERRA Serenity®** est l'un des plus propices au sommeil.

## COMBINER L'HEURE DU CONTE ET LE YOGA

★ Faire un exercice de yoga avec votre enfant avant le coucher est une excellente façon de se dégorger les jambes avant d'aller au lit. Inspirez-vous de postures de yoga pour créer une histoire avec votre enfant.

## OFFRIR UN MASSAGE AVEC DU BEURRE CORPOREL FOUETTÉ

★ Montrez à votre enfant tout votre amour pour lui tout en l'aidant à se détendre par un contact direct au moment de dormir. Faites-lui un massage des pieds pour favoriser le calme avant l'heure du coucher à l'aide d'un beurre corporel, que vous pouvez préparer selon la recette suivante :

*1/4 de tasse de beurre de cacao,  
1/4 de tasse d'huile de noix de coco entière,  
20 gouttes **lavande**,  
12 gouttes **vétiver**,  
10 gouttes **encens***

*Chauffer le beurre de cacao et l'huile de noix de coco ensemble jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Laisser reposer pendant 10 minutes. Ajouter les huiles essentielles et mettre au réfrigérateur pendant environ une heure, jusqu'à ce que la texture soit ferme. Fouetter le mélange à l'aide d'un mélangeur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Appliquer une quantité de beurre corporel de la grosseur d'un pois sur les pieds de votre enfant.*

L'heure du coucher peut être une expérience merveilleuse. Trouvez quelques moyens simples d'atténuer la tension, et vous verrez bientôt l'heure du dodo comme un moment privilégié avec votre enfant.

## PLEINS FEUX SUR UNE REPRÉSENTANTE DU BIEN-ÊTRE

# Michelle White



Lorsqu'elle n'est pas en train de courir avec son bouledogue français, de voyager ou d'écouter des livres audio à succès, Michelle White passe du temps avec son mari et ses trois beaux enfants. Déterminée à réaliser ses rêves, Michelle a instauré un mode de vie axé sur le bien-être qui a donné à sa famille le pouvoir de faire face aux exigences quotidiennes et de vivre de manière positive.

« *dōTERRA m'a aidée à être une meilleure maman. Je dispose maintenant d'outils extraordinaires pour prendre soin de mes enfants de façon proactive et mieux les rassurer lorsqu'ils ont besoin de soutien. Le contexte de l'entreprise m'a non seulement permis de contribuer à ma famille à plus grande échelle, mais aussi d'aider d'autres familles à bâtir leur propre canalisation financière. La gratitude que je ressens à l'égard de ce que j'ai accompli au quotidien et le bonheur que j'en tire sont indescriptibles. Je veux simplement semer davantage de joie autour de moi pour assurer une meilleure qualité de vie à tous, et dōTERRA me permet de le faire. »*

### ROUTINE D'HUILES ESSENTIELLES QUOTIDIENNE

« Pour commencer la journée, j'allume mon diffuseur. En ce moment, nous utilisons beaucoup les huiles essentielles de menthe verte et de mandarine rouge! Je bois ensuite un litre d'eau avec un peu d'huile de citron ou de pamplemousse pour activer mon organisme. Je prends aussi une capsule de TerraZyme, puis deux de LLV au déjeuner et au dîner. J'aime faire quelques salutations au soleil et établir mes objectifs de la journée avec gratitude. Durant mes exercices, je me tourne le plus souvent vers les mélanges Anchor, dōTERRA Whisper® et Peace.

Au déjeuner, mes enfants utilisent le mélange Stronger™. Pour ma part, j'applique généralement le mélange Peace Touch avant d'aller reconduire les enfants à l'école, mais ces derniers temps, j'ai un faible pour l'arôme apaisant de l'huile de magnolia. Au retour à la maison, la première chose que nous faisons est de nous laver les mains avec le savon à mains On Guard®, car les microbes se transmettent facilement à l'école.

Chaque soir, je mets de l'huile de bergamote dans le diffuseur de ma fille pour l'aider à passer une bonne nuit. Il m'a fallu environ un an pour trouver ce qui lui convenait, alors ne baissez pas les bras si vous avez de la difficulté à trouver l'huile parfaite pour un proche. Je mets les huiles d'arborvitae et d'eucalyptus dans le diffuseur de mon fils, et je lui masse les pieds et la poitrine avec le mélange Easy Air. Dans notre chambre, mon mari et moi utilisons les huiles de copaïer ou de vétiver, car après nos grosses journées bien remplies, elles nous aident à nous libérer l'esprit et à bien dormir.

Le soir, je me lave le visage avec le nettoyant Verège. J'applique ensuite le mélange Millefeuille|Grenadier près des yeux et sur le menton et le cou, puis environ cinq minutes plus tard, l'hydratant Verège. De plus, nous utilisons tous le dentifrice On Guard®. Chaque soir, juste avant de me coucher, je mets une goutte d'huile d'encens sous ma langue. De cette façon, je dors bien et je suis pleine d'énergie au réveil. »

### PASSIONS

Famille, jardinage, yoga, lecture et toute activité extérieure.

### HUILES ESSENTIELLES PRÉFÉRÉES

« Mes huiles de prédilection sont celles dont les arômes favorisent le calme et le ressourcement, comme les mélanges Peace, Anchor et Whisper, ou encore les huiles de vétiver, d'arborvitae et d'encens. Impossible de n'en nommer qu'une! »



### CITATION PRÉFÉRÉE

« *La plus grande découverte de ma génération, c'est qu'un être humain peut changer sa vie en modifiant son attitude. »*

— William James





# FAÇONS DE CE PRINTEMPS

# réduire le stress

Le stress fait partie de la vie, on ne peut pas le nier. L'important, c'est notre manière de le gérer. Au printemps, la nature se renouvelle, et il est tout à fait logique de faire de même. Voici 30 façons de se recentrer sur soi, de trouver la paix et de se concentrer sur le moment présent.



D L M M J V S

	Tenir un journal de gratitude 	Diffuser de l'huile de lavande ou de vétiver  	Éteindre tous ses appareils pour la journée 	S'étirer matin et soir  	Travailler sur un projet personnel ou familial 	Écouter de la musique que l'on aime  
Faire une promenade tranquille 	Apprendre quelque chose de nouveau  	Planifier sa matinée 	Réduire ou cesser sa consommation de caféine  	Faire un geste de bonté spontanée 	Profiter d'un massage de 30 minutes  	Se concentrer sur le positif au quotidien 
Adopter un régime alimentaire plus équilibré  	Faire taire son discours intérieur négatif 	Aller courir  	S'engager à prendre le produit doTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack 	Passer du temps avec ses proches  	Établir ses priorités et apprendre à dire non 	Suivre un cours de yoga  
Prendre le temps de respirer profondément 	Jouer avec son animal domestique  	Offrir un soin avec la Technique AromaTouch® 	Améliorer ses habitudes de sommeil  	Contacter une personne qui occupe ses pensées 	Lire un livre pendant 20 minutes  	Arrêter de faire plusieurs choses en même temps 
Communiquer ses besoins  	Jardiner ou planter des fleurs 	Passer une journée à désencombrer et à nettoyer 				

# CURCUMA

**Description aromatique :** Chaude, épicée, boisée, terreuse

**Méthode de collecte :** Distillation à la vapeur

**Partie de la plante:** Rhizome

**Source d'approvisionnement :** Inde et Népal

Les herboristes chinois et indiens utilisent le curcuma, que vous connaissez peut-être comme la principale épice du curry, depuis plus de 4 000 ans. Dans les cultures anciennes, il était utilisé dans la cuisine et à des fins religieuses. En plus de ses nombreux autres avantages, l'huile essentielle de curcuma est un excellent ajout à vos repas savoureux préférés.

## UTILISATIONS:

### **Cosmétiques :**

- ◆ Ajoutez à votre hydratant et à votre routine de soins de la peau pour soutenir une peau d'apparence propre et saine.

### **Alimentaires :**

- ◆ Incorporez dans votre plats pour un ajout savoureux

### **Quotidiennes:**

- ◆ Diffusez pour un arôme revigorant et énergisant

**FAIT AMUSANT :** Bien que le curcuma soit largement reconnu pour ses racines comestibles, toutes les parties de la plante, y compris les fleurs et les feuilles, sont comestibles!





dōTERRA

# kíds

C O L L E C T I O N



La collection pour enfants contient six mélanges exclusifs pour enfants qui sont parfaits pour une utilisation facile tout au long de la journée! Elle contient des mélanges formulés pour accompagner les enfants à travers tous les hauts et les bas de l'enfance. Utilisez ces mélanges en tant qu'affirmations quotidiennes lorsque vous prenez soin de votre enfant.



*L'enfance rime autant avec apprentissage qu'avec développement physique. Au cours de ces premières années cruciales, les enfants acquièrent des habitudes de vie qui seront déterminantes pour leur santé et leur bien-être tout au long de leur vie. Le mélange de soutien Thinker et le mélange reposant Calmer peuvent être utilisés au quotidien pour créer une atmosphère d'harmonie.*

## **CALMER™** MÉLANGE REPOSANT

Le **mélange reposant Calmer** crée une atmosphère sereine, faisant ainsi du coucher une expérience paisible et agréable. Appliquer Calmer sur le dessous des pieds et sur la nuque pour apaiser les tensions. Le mélange combine les arômes apaisants des huiles essentielles de **lavande**, d'**ylang-ylang**, de **bois bouddha** et de **camomille** romaine dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, dont les bienfaits hydratants pour la peau sont reconnus. Il est offert dans un format pratique et sécuritaire et peut être utilisé dans le rituel du coucher. Les huiles essentielles d'ylang-ylang et de bois bouddha, uniques au mélange Calmer, ont une fragrance apaisante qui favorise la détente. Lorsque le temps est venu de revigorer votre esprit et votre corps, appliquez Calmer sur vos poignets, respirez et détendez-vous.

## **THINKER™** MÉLANGE REPOSANT

Idéal pour une utilisation quotidienne et convenant à tous, le **mélange de soutien Thinker** est parfait pour les situations où les distractions sont nombreuses. Composé d'huiles de **vétiver**, de **menthe poivrée**, de **clémentine** et de **romarin**, parfaitement combinées dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, ce mélange convient aux peaux sensibles. Ouvrez votre esprit grâce au mélange Thinker. Thinker est une façon naturelle de promouvoir un sentiment de calme. Appliquez-le sur vos tempes, vos poignets et l'arrière de votre cou. Herbacé et légèrement sucré, cet arôme unique favorise la clarté d'esprit. Pour créer un environnement positif, intégrez Thinker à vos pratiques d'apprentissage quotidiennes.



Les huiles essentielles nous permettent de prendre en main nos soins personnels quotidiens. Les enfants sont aussi confrontés à leurs propres problèmes quotidiens. Afin d'y remédier, dōTERRA a mis au point le mélange apaisant Rescuer et le mélange protecteur Stronger, qui conviennent à tous.

## RESCUER™ MÉLANGE APAISANT

Après une journée bien remplie, appliquez le **mélange apaisant Rescuer** pour soulager les douleurs associées à la croissance et détendre les jambes fatiguées. Le **copaïer**, la **lavande**, la **menthe verte** et le **zanthoxylum** sont savamment combinés à l'huile de noix de coco fractionnée pour apaiser la peau sèche et promouvoir un sentiment de résilience, dans un mélange assez doux pour les peaux sensibles. Passez l'applicateur sur vos jambes, vos mains ou vos épaules après un entraînement ou une longue journée d'activité physique pour favoriser un sentiment de bien-être. L'huile essentielle de zanthoxylum, unique à ce mélange dōTERRA, est reconnue pour ses bienfaits relaxants et réconfortants. Le mélange Rescuer a un arôme frais, mais apaisant qui procure un soutien rassurant.

## STRONGER™ MÉLANGE PROTECTEUR

Le **mélange protecteur Stronger** comprend des huiles de **bois de cèdre**, de **litsea**, d'**encens** et de **rose**, combinées à de l'huile de noix de coco fractionnée dans un format pratique. Ce mélange unique convient à tous les types de peau. L'huile de litsea, l'un des principaux ingrédients du mélange Stronger, est reconnue pour ses bienfaits nettoyants pour la peau. L'arôme vif et stimulant de Stronger est rafraîchissant pour les sens et constitue le mélange parfait pour favoriser la résilience au quotidien ou pour les journées où vous ne vous sentez pas en forme. Grâce aux bienfaits puissants et rajeunissants des huiles boisées et florales qu'il contient, Stronger est le mélange idéal pour conserver une peau d'apparence saine.

*Conçu pour être utilisé sous la supervision des parents.  
Garder hors de la portée des enfants de moins de 3 ans.*



Il est impossible de prévoir quand son enfant aura besoin d'être rassuré ou soutenu. Le **mélange équilibrant Steady** et le **mélange encourageant Brave** sont les compléments aromatiques parfaits pour procurer du calme et de l'équilibre.

## BRAVE™ MÉLANGE ENCOURAGEANT

Commencez chaque journée avec confiance et conviction en combinant vos pratiques d'affirmations positives au **mélange encourageant Brave**. Lorsque vous ressentez des doutes, ressourcez-vous en appliquant le mélange Brave à l'arrière du cou et aux endroits où l'on peut sentir le pouls. Combinant l'**orange sauvage**, l'**amyris**, l'**osmanthus** et la **cannelle** dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, le mélange Brave est un élément essentiel de votre journée, offert en format pratique pour une application rapide. Avec son parfum chaud et vif, Brave est le mélange parfait pour vous revigorer et vous énergiser lorsque vous avez une baisse de motivation. Composé notamment de l'huile essentielle unique d'amyris, le mélange Brave contribue à créer un environnement apaisant. Avant de vous attaquer aux grands (ou petits) défis de la vie, appliquez Brave sur la plante de vos pieds et sur le dos de vos mains pour vous donner du courage et l'assurance que rien n'est à votre épreuve.

## STEADY™ MÉLANGE ÉQUILIBRANT

Parfait pour un usage quotidien ou au besoin, le **mélange équilibrant Steady** dégage un parfum doux, invitant et légèrement fruité. Steady s'appuie sur les bienfaits uniques de plusieurs huiles essentielles comme l'**amyris**, le **sapin baumier**, les **graines de coriandre** et le **magnolia**, savamment mélangées à l'huile de noix de coco fractionnée pour créer un effet apaisant idéal pour tous les types de peau. Le parfum réconfortant des huiles boisées d'amyris et de sapin baumier favorise la détente. Lorsque vous vous sentez dépassé, appliquez Steady à l'arrière du cou ou au creux des poignets et prenez une respiration profonde pour retrouver l'équilibre. Steady est un excellent mélange à utiliser au quotidien et apaise la peau sèche.



# Purifier l'air de votre maison

À une époque où la pollution est un fléau omniprésent, la plupart des gens se disent probablement qu'ils sont plus en sécurité à l'intérieur, et passent en moyenne près de 90 % de leur temps à l'intérieur. Toutefois, dans la majorité des maisons, l'air est deux à cinq fois plus pollué que l'air extérieur. Ne vous découragez pas! En apportant de petits changements simples dans votre maison, la qualité de l'air s'améliorera considérablement.

## Trois polluants mortels

Le monoxyde de carbone, la fumée secondaire et le radon sont les trois polluants mortels les plus susceptibles de nuire à la santé de votre famille. Pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone, installez un détecteur qui vous alertera en présence de ce gaz. Pour ce qui est de la fumée secondaire, les autorités de santé publique soutiennent qu'il n'existe pas de quantité sécuritaire. Demandez aux fumeurs d'aller à l'extérieur afin que l'air de votre maison demeure propre. Enfin, il se peut qu'un tueur silencieux se cache dans votre maison. Le radon, un gaz invisible, inodore et naturellement présent, est la principale cause de décès chez les non-fumeurs et la deuxième cause de cancer du poumon. L'utilisation d'une trousse de mesure du radon est le seul moyen de détecter ce gaz meurtrier.

## Approche verte

Les cinq plantes suivantes vous aideront à purifier naturellement l'air de votre maison. Selon la NASA, elles peuvent éliminer les composés nocifs dans l'air.

**1. Lis de la paix**—Cette plante rehausse de 60 % la qualité de l'air à l'intérieur. Elle prévient la moisissure sur les tuiles et les rideaux de douche et absorbe les vapeurs d'alcool et d'acétone.

**2. Eucalyptus**—Le parfum de cette plante est tout à fait revigorant. L'huile d'eucalyptus dōTERRA® est extraite des feuilles de l'eucalyptus. De plus, cette huile procure un sentiment de relaxation. C'est pourquoi l'eucalyptus est une plante d'intérieur idéale.

**3. Lierre commun**—Cette plante est parfaitement sécuritaire pour les animaux de compagnie et convient aux bureaux. Elle élimine les matières fécales en suspension dans l'air ainsi que le benzène, une substance chimique qu'on retrouve couramment dans l'équipement de bureau et qui rend la concentration difficile.

**4. Fougère de Boston**—Cette plante est idéale pour quiconque souffre occasionnellement de peau sèche, puisqu'elle est un humidificateur naturel. Elle restaure l'humidité dans l'air, tout particulièrement pendant les mois d'hiver. Elle élimine aussi les traces de formaldéhyde, qu'on retrouve couramment dans les produits nettoyants.

**5. Plante-araignée**—Ne vous laissez pas tromper par son nom : cette plante est tout sauf effrayante. En deux jours à peine, elle peut éliminer près de 90 % des toxines présentes dans votre domicile. Elle détruit les substances nocives comme la moisissure et la poussière, mais son plus grand pouvoir est sa capacité à absorber le formaldéhyde et le monoxyde de carbone.



### D'autres façons simples de purifier votre domicile

Certains trucs faciles auxquels on ne pense pas toujours peuvent aussi améliorer la qualité de l'air dans votre maison. En voici quelques-uns:

- 1 Enlevez vos chaussures dès que vous entrez chez vous.**  
Il est fort probable que vous ayez marché avec vos chaussures dans un parc, dans une salle de bain publique ou sur un trottoir au cours de votre journée. Vos chaussures sont donc entrées en contact avec de nombreux contaminants, comme l'E. coli, des pesticides ou du formaldéhyde. Si vous portez vos chaussures dans votre maison, ces toxines risquent de nuire à la santé de votre famille.
- 2 Utilisez les bons nettoyants.** Utilisez des produits naturels comme le nettoyant On Guard®, ou fabriquez vos propres produits afin de réduire la quantité de gaz nocifs présents dans votre maison. Consultez la page 36 pour apprendre à fabriquer vos propres produits nettoyants à base d'huiles essentielles.
- 3 Passez régulièrement l'aspirateur.** Les acariens de la poussière sont présents dans toutes les maisons; malheureusement, ils sont une source de bactéries et d'odeurs peu ragoûtantes. Il est possible de limiter la présence d'acariens en passant souvent l'aspirateur.
- 4 Changez votre filtre à air tous les trois mois, au minimum.** Vous limiterez ainsi la quantité d'acariens et de bactéries dans votre maison. Il est particulièrement important de le faire si vous avez des animaux de compagnie. Pour réduire l'humidité ambiante et ainsi prévenir la moisissure, activez les ventilateurs dans les salles de bain et ouvrez souvent vos fenêtres.
- 5 Diffusez des huiles essentielles.** Certaines huiles essentielles, par exemple celles de baies de genévrier, de citron, de citron vert et d'arbre à thé, ainsi que certains mélanges, comme le dōTERRA Purify et le On Guard®, possèdent des propriétés puissantes de purification de l'air.

*Nous sommes nombreux à passer beaucoup de temps à l'intérieur, que ce soit au travail ou à la maison. Il suffit d'ajouter une ou deux plantes et d'apporter quelques autres changements simples pour améliorer radicalement la qualité de l'air dans votre environnement.*



# Carnet d'idées dōTERRA : diffusez vos idées



## CONFITURE DE FRAMBOISES AUX GRAINES DE CHIA ET À L'ORANGE SAUVAGE

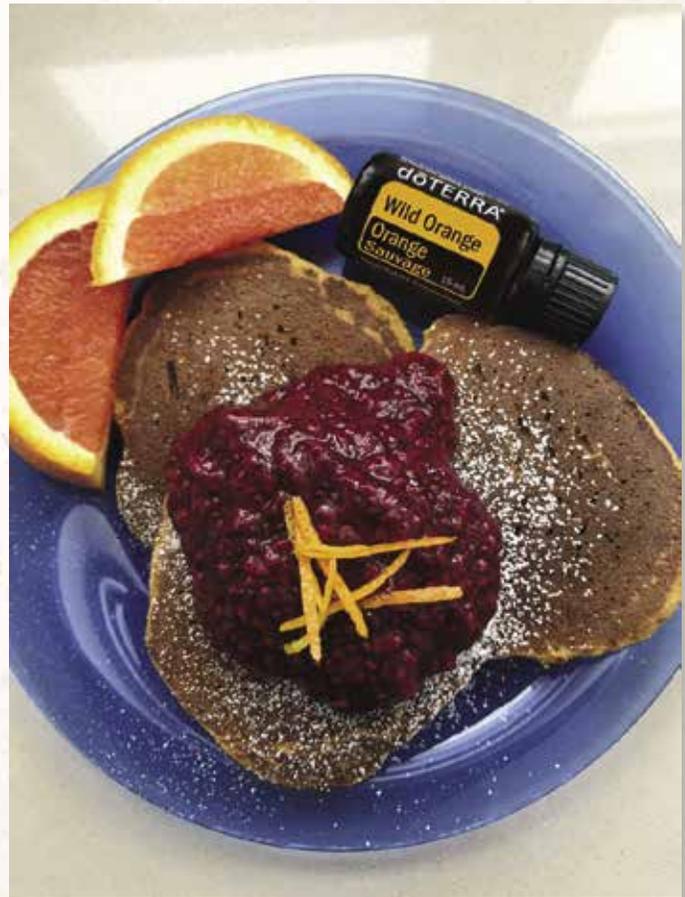
Ce délice rempli de protéines et de fibres est à la fois savoureux et facile à préparer. Cette confiture se marie à merveille avec du pain, du gruau, des crêpes, des brownies aux haricots noirs ou tout autre aliment auquel vous voulez ajouter une touche sucrée.

### INGRÉDIENTS :

- 4 tasses de framboises congelées
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de graines de chia
- ¾ de c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- Une pincée de sel de mer
- 3 gouttes d'huile essentielle d'orange sauvage

### INSTRUCTIONS :

1. Mélanger les framboises congelées, le sirop d'érable et le sel de mer dans une casserole de taille moyenne. À feu moyen-élevé, séparer délicatement les framboises congelées pour en extraire le liquide. Faire cuire environ 8 minutes, en remuant fréquemment.
2. Baisser le feu à moyen et écraser doucement les framboises avec un pilon à pommes de terre jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
3. Ajouter les graines de chia et mélanger. Faire mijoter à feu moyen-doux en remuant souvent jusqu'à ce que le liquide se soit presque complètement évaporé et que le mélange ait épaissi, ce qui prendra environ 10 à 15 minutes. Retirer du feu et ajouter le jus de citron et l'extrait de vanille. Laisser refroidir légèrement et ajouter l'huile essentielle d'orange sauvage.
4. Placer dans un bocal en verre dans le réfrigérateur pour que la confiture fige.



## VAPORISATEUR TOUT-EN-UN POUR LA BOUCHE ET LES MAINS

—Kathryn Glader, SD

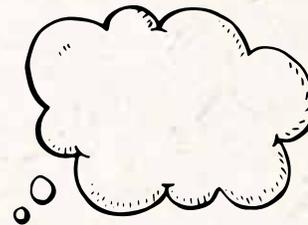
5 gouttes des huiles de citron, d'arbre à thé et du mélange On Guard®  
1 goutte d'huile de menthe poivrée.

Mélanger tous les ingrédients dans un vaporisateur en verre de 30 ml et remplir le reste de la bouteille d'eau distillée. Bien agiter avant chaque utilisation. Vaporiser à l'arrière de la bouche et se gargariser au besoin.

## LINGETTES POUR LE VISAGE À FAIRE SOI-MÊME

Offrez une expérience accueillante et rafraîchissante à vos invités!

—Belinda Hlywa, Australia



### INSTRUCTIONS :

1. Remplir d'eau un bol en acier inoxydable.
2. Ajouter une goutte de chacune des huiles essentielles désirées pour deux lingettes.
3. Mettre les lingettes dans l'eau.
4. Laisser tremper toute la nuit si possible, ou au minimum une heure.
5. Essorer les lingettes.
6. Faire des rouleaux serrés avec les lingettes et les placer joliment sur un plateau de service.

**REMARQUE :** La taille du bol dépend du nombre de lingettes.

### FOULARD RAFRAÎCHISSANT

—Fran Pritchard, California

Tremper un bandana ou un foulard dans de l'eau, ajouter quelques gouttes d'huile de menthe poivrée et mettre au congélateur pendant une heure. Le placer ensuite autour du cou pour obtenir une sensation vivifiante et rafraîchissante. Il s'agit d'une solution parfaite à utiliser après une séance d'entraînement. Ajouter un jet du mélange TerraShield® avant de faire de la randonnée ou du jardinage.

**Rafraîchissez votre espace de travail avec doTERRA** —Barb Courtney  
Newfoundland, Canada

- ◆ 3 gouttes d'huile de gaulthérie odorante
- ◆ 2 gouttes des huiles de citronnelle, de citron vert et d'orange sauvage.

L'essayer, c'est l'adopter!



Envoyez vos recettes à base d'huiles essentielles, vos idées pratiques et vos solutions pour gagner du temps à [canadalivingmagazine@doterra.com](mailto:canadalivingmagazine@doterra.com) pour faire découvrir à d'autres les multiples usages des huiles essentielles. Vous courrez ainsi la chance d'être mis en vedette dans un prochain numéro de l'édition canadienne du Living Magazine de doTERRA.

AU CŒUR DU

# Guatemala

**LA CARDAMOME ET L'INITIATIVE Cō-IMPACT SOURCING®**

En novembre 2018, dōTERRA a organisé le tout premier voyage Cō-Impact Sourcing destiné aux leaders canadiens. Ce voyage a donné la chance aux participants de visiter le Guatemala, où la cardamome de dōTERRA est cultivée, récoltée et distillée par des agriculteurs locaux pour en faire de l'huile essentielle. Nous nous sommes entretenus avec les participants au voyage Jared Scott, Andrea Ryan, Lance Fryling, Sarah-Jane Pepper et Michelle White pour bien saisir la portée de ce voyage.





Des plantes de cardamome parsemées de gousses vertes et fibreuses tapissent les vallées luxuriantes du Guatemala. Importée d'Inde dans la région avant la Première Guerre mondiale, cette plante aux multiples vertus a prospéré pour devenir la plus importante exportation du Guatemala. Bien que d'autres pays cultivent et exportent ce produit recherché, la combinaison du climat chaud et humide du Guatemala et du sol argileux riche en nutriments présente le profil chimique le plus favorable à la cardamome. Cette biochimie est précisément ce qui a poussé dōTERRA à se tourner vers le Guatemala pour s'approvisionner en cardamome, et aussi la raison pour laquelle l'huile essentielle de cardamome de dōTERRA est si puissante.



PSN 80060953

Lorsqu'elle est utilisée en aromathérapie, la cardamome peut aider à soulager les symptômes des rhumes, de la toux et de l'inconfort digestif\* – tant de bienfaits pour une si petite gousse. Pour cette raison, la cardamome est également un atout précieux dans les mélanges comme Easy Air® et dōTERRA Passion®. « Les cultivateurs de cardamome ne le savent peut-être pas, mais mon petit garçon s'épanouit maintenant dans sa vie grâce à leurs efforts pour produire cette huile, affirme Michelle. Et c'est aussi le cas de millions d'autres personnes dans le monde. Je tenais à ce que nos agriculteurs le sachent, pour qu'ils puissent le garder à l'esprit dans les journées les plus difficiles. »

## Des solutions d'approvisionnement

Malgré leurs produits bien cultivés et très convoités, les agriculteurs de cardamome guatémaltèques ne sont pas toujours traités de manière juste et équitable. Certains acheteurs sont inconstants tandis que d'autres paient très mal, et la corruption dans l'industrie commerciale donne lieu à toutes sortes de problèmes. Pour aider à régler ces problèmes, dōTERRA a choisi le Guatemala comme lieu d'approvisionnement Cō-Impact

Sourcing et a établi une relation à long terme mutuellement bénéfique avec ces producteurs. Fondée sur des principes de confiance, de service et de reconnaissance, cette relation a amélioré la qualité de vie globale des agriculteurs guatémaltèques et de leurs communautés.

Dans le cadre de cette association, dōTERRA s'est engagée à payer les agriculteurs de manière équitable et dans les délais convenus et à leur enseigner comment repérer et éviter les acheteurs corrompus. De plus, dōTERRA leur a fourni des ressources, comme une installation de séchage et une distillerie, afin d'accroître la valeur et le rendement de la cardamome. Cette relation mutuellement bénéfique, axée sur l'amélioration de la qualité de vie des agriculteurs, est au cœur de l'initiative Cō-Impact Sourcing. Pour citer Jared Scott, « l'approche Cō-Impact Sourcing ne consiste pas à trouver des produits, mais bien des gens ».

## L'humain derrière le produit

La vaste plantation d'où provient la cardamome de dōTERRA est nichée au creux de la vallée Alta Verapaz, dans les collines tropicales du Guatemala. Sous un soleil de plomb, les voyageurs ont parcouru à pied la route accidentée jusqu'à la plantation pour participer au processus de distillation de la cardamome. Cette expérience leur a fait comprendre l'ampleur du travail derrière le



processus. « Ce voyage a été une occasion extraordinaire pour nos leaders de toucher à tous les aspects de la création de l'huile essentielle de cardamome de dōTERRA, explique Jared Auger, directeur général de dōTERRA Canada. Nous avons pu observer la différence entre une gousse mûre et une gousse non mûre, assister au séchage des plantes et participer au processus de distillation qui produit l'huile essentielle elle-même. Le fait de voir tous les détails derrière ce processus nous a fait comprendre à quel point nos producteurs de cardamome sont vaillants et passionnés. »

Pendant leur visite à la plantation, les participants ont pu rencontrer certains producteurs et distillateurs, dont Elias, l'agronome en chef. « Après avoir rencontré Elias et l'avoir suivi tout au long de son processus agricole, j'ai constaté l'ampleur de sa passion et j'ai compris pourquoi dōTERRA avait choisi de travailler en partenariat avec lui, déclare Michelle. Son amour pour la forêt et les plantes est profondément ancré. » Andrea se remémore aussi avec affection



« L'approche Cō-Impact Sourcing  
ne consiste pas à trouver des produits,  
mais bien des gens »

- Jared Scott



les agriculteurs qu'elle a rencontrés. « J'ai rencontré Jorge, qui reste parfois debout 36 heures d'affilée pour s'assurer que la température du séchoir [des gousses de cardamome] ne varie pas de plus d'un degré dans un sens ou dans l'autre, précise-t-elle. Il y avait aussi Miguel, dont la découverte de la cardamome a transformé l'avenir financier de sa famille. Mes rencontres et échanges avec ces gens exceptionnels m'ont remplie de gratitude. »

## Un meilleur accès à l'éducation

La relation entre dōTERRA et les producteurs de cardamome rendue possible grâce au Cō-Impact Sourcing a fait ressortir clairement les besoins de la région aux yeux de dōTERRA. Pour offrir des services et de l'éducation dans les communautés isolées autour de la plantation, dōTERRA Healing Hands™ a financé la construction du centre de formation Sikaab'e. Le centre a permis à un grand nombre de personnes et de familles de la région de suivre une formation et d'acquérir une vaste gamme de compétences

professionnelles, notamment en maçonnerie, en menuiserie, en hôtellerie et en cuisine, pour ne nommer que ceux-là. « L'école, isolée et juchée sur une colline, offre une vue imprenable sur la vallée, déclare Lance. Les terres sont cultivées pour sensibiliser la population locale aux pratiques exemplaires en matière de culture de cardamome, de cacao et d'arbres servant à créer de l'ombre grâce au couvert végétal et à faire du bois d'œuvre, mais aussi pour recueillir des fonds pour l'école. »

Pendant leur visite à Sikaab'e, les participants au voyage ont également construit un nouvel atelier multifonctionnel pour le centre de formation, où les étudiants peuvent apprendre l'ébénisterie, la fabrication de métaux et la maçonnerie. Ce projet permettra non seulement d'accroître la capacité de l'école, mais également de soutenir les collectivités environnantes en leur fournissant de nouveaux biens et services. Le centre Sikaab'e a eu une influence considérable sur la vallée Alta Verapaz, mais, au-delà de cette initiative, l'attachement de dōTERRA

pour la population du Guatemala a motivé une multitude d'autres projets de service dans la communauté.

## Tisser des liens dans la communauté

Pour renforcer encore davantage les relations avec cette région, les participants au voyage Cō-Impact Sourcing® ont participé à d'autres activités communautaire en guise de remerciement envers les agriculteurs et leurs familles.

« Quelques-uns d'entre nous ayant de l'expérience dans le domaine du bien-être avons ouvert un "centre de bien-être" où nous offrons des massages AromaTouch® aux employés et aux étudiants du centre Sikaab'e et à des familles de la région », affirme Andrea. Bon nombre des visiteurs n'avaient jamais reçu de massage auparavant. Ils étaient très reconnaissants de cette expérience incroyable. « Une personne s'est excusée à voix basse de ne pas avoir les moyens de payer le massage. Nous lui avons dit que c'était notre cadeau pour son travail acharné dans la collectivité. [Sa surprise et sa gratitude] nous ont fait comprendre le pouvoir des liens découlant de l'initiative Cō-Impact Sourcing® », renchérit Jared Scott.

Les voyageurs ont également passé une journée dans la ville de Chiacach en compagnie des représentants de l'organisme Days for Girls afin d'informer les femmes sur leur système reproducteur et les cycles menstruels, en plus de leur fournir des produits sanitaires réutilisables. « Les femmes et les filles ont été captivées pendant des heures. Les expressions des femmes plus âgées passaient de la confusion à la compréhension, et les jeunes filles souriaient à l'idée de mieux contrôler leur avenir, ajoute Michelle. C'est une question de dignité, de compréhension et d'émancipation. »



## Des retombées à long terme

Autre événement mémorable pour nos leaders : leur participation à une cérémonie de remise des diplômes à l'école primaire locale. Invité à prononcer un discours lors de la cérémonie, Jared Auger s'est adressé directement aux élèves, aux enseignants et aux parents : « Vous ne le savez peut-être pas ou ne vous en rendez pas compte, mais votre travail a des répercussions sur des millions de vies. Nous sommes un petit groupe, mais nous parlons au nom de millions de personnes. Nous vous remercions du fond du cœur pour le don de cette

huile essentielle, explique-t-il en tenant une bouteille d'huile essentielle de cardamome de dōTERRA®. Vous transformez vraiment nos communautés et nos nations en nous donnant les outils nécessaires pour soutenir le bien-être de nos familles. Nous vous serons toujours reconnaissants pour tout ce que vous faites. »

Tout comme les autres leaders, Andrea a exprimé sa gratitude pour son expérience au Guatemala et pour tout le bien fait par dōTERRA. « L'approche Cō-Impact Sourcing, c'est un gage de salaires équitables. C'est un moyen de redonner la dignité aux agriculteurs qui ont souvent été exploités par le

passé. Un moyen de favoriser la durabilité au sein d'une collectivité. Un moyen de créer un impact durable. »

« Je suis reparti avec l'impression d'avoir vraiment laissé une marque dans cette petite communauté, affirme Lance. Et, en diffusant notre message partout où nous allons, nous laissons notre marque dans les collectivités du monde entier. » Grâce à l'initiative Cō-Impact Sourcing, dōTERRA est en mesure de soutenir les personnes et les communautés qui changent réellement le monde, de donner en retour et de les remercier, une goutte à la fois.



# LES ERREURS DE JARDINAGE FRÉQUENTES et comment les éviter

Il est parfois plus difficile que prévu de faire un jardin pour la première fois. Si vous êtes comme la plupart des nouveaux jardiniers, vous ne manquerez pas de faire quelques erreurs et vous en tirerez des leçons. Nous avons parlé à Rick Lattin, un producteur biologique de Fallon au Nevada, et lui avons demandé de nous parler de quelques problèmes fréquents et des moyens de les éviter.

## ERREUR NO 1 :

### Surpeuplement

Il faut faire la distinction entre les plantes qui poussent en hauteur et les plantes à vigne coureuse (comme les melons ou les concombres). Celles-ci ont généralement besoin de plus d'espace : 1 m à 1,5 m entre les plants d'un même rang, et au moins 1 m à 1,2 m entre chaque rang.

Les semis peuvent être plantés à densité variable selon la taille et les conditions de culture nécessaires. Les tomates, le semis le plus répandu, nécessitent généralement une surface d'au moins 60 cm dans chaque direction. Les poivrons peuvent être plantés plus près les uns des autres. Lorsque vous plantez de petites graines comme celles des betteraves, des carottes et des navets, espacez-les d'environ 5 cm. Les légumes mûriront alors plus rapidement et vous éviterez ainsi bien des problèmes causés par le surpeuplement.

### Autres ressources à consulter :

1. Emballages des graines : bon nombre de ces emballages contiennent de l'information sur l'espacement.
2. Le catalogue d'un bon producteur de semences, comme Johnny's Selected Seeds : ces entreprises ont souvent des suggestions pour la culture d'une variété de plantes sur leur site Web, et leur catalogue contient des renseignements sur les semis et les graines.



## ERREUR NO 2 :

### Arrosage excessif ou insuffisant

Le conseil le plus important pour les jardiniers et les agriculteurs est d'opter pour l'irrigation goutte-à-goutte, un système de tubes, de valves et d'arrosoirs qui vous permet de diriger l'eau là où la plante en a besoin. Vous trouverez facilement tout l'équipement dont vous avez besoin à votre quincaillerie ou centre de jardinage local.

Lorsque vous arrosez, commencez par vous assurer que la terre est bien compostée et qu'elle retient l'eau. Évitez d'arroser au milieu de la journée et utilisez une minuterie pour que votre arrosage soit uniforme. Vérifiez régulièrement le sol en creusant à quelques centimètres et en prenant une petite poignée de terre. Vous devriez pouvoir en faire une petite boule qui se tient et qui n'est pas sèche. Si vous pouvez en faire sortir de l'eau, elle est trop mouillée, mais si elle se défait et ne colle pas ensemble, elle est trop sèche.

N'oubliez pas que différentes plantes à différents stades de croissance ont des besoins en eau variables. Les melons avec leurs grandes vignes ont besoin de beaucoup plus d'eau lorsqu'ils commencent à produire des fruits. Vérifiez souvent vos plantes pour déterminer à quel moment elles ont un besoin accru en eau et ajustez votre irrigation en conséquence. D'un autre côté, lorsque certaines plantes commencent à se remplir de fruits mûrs, il est souvent préférable de les stresser un peu en leur donnant moins d'eau. Ce stress aide à accentuer la saveur de certaines espèces, comme les tomates.

Si vous arrosez trop ou pas assez, c'est souvent parce que vous ne passez pas assez de temps dans votre jardin. Apprenez à connaître vos plantes – rendez-leur visite et parlez-leur chaque jour si possible.





## ERREUR NO 3 :

### **Culture à partir de graines ou de semis**

En règle générale, les plantes qui poussent rapidement et germent facilement devraient être cultivées à partir de graines, alors que tout le reste pousse bien à partir de semis, c'est-à-dire un jeune plant vendu en pot ou en paquet de quatre ou six.

**Graines :** la plupart des légumes verts (laitue, etc.), les carottes, les betteraves, les navets, les radis et autres cultures similaires.

**Semis :** tomates, poivrons et aubergines. Le brocoli, le chou frisé, le chou-fleur et le chou peuvent aussi très bien être cultivés à partir de semis.

**Les deux :** les melons et les courges poussent bien à partir de semis. Le seul melon qui est très difficile à cultiver à partir des graines est le melon d'eau sans pépins; mieux vaut le démarrer en semis.

## ENGRAIS

Si la qualité de votre sol vous préoccupe, faites-le analyser par un laboratoire de votre région et demandez des suggestions d'engrais en fonction des résultats. En règle générale, si vous achetez du compost au lieu de le faire vous-même, recouvrez la terre d'une couche de compost d'au moins 5 cm d'épaisseur et mélangez-le au sol.

Les jardiniers peuvent améliorer la qualité de leur sol en ajoutant du compost. Ils peuvent également laisser une partie de leur jardin en jachère en plantant des cultures de couverture (comme l'avoine, la luzerne ou les petits pois) entre les saisons de culture, puis en les raclant ou en les labourant dans le sol. Ces stratégies enrichissent le sol de nutriments essentiels comme l'azote. Bon nombre de jardiniers biologiques utilisent des cultures de couverture et du fumier de poulet composté pour ajouter une grande variété de nutriments.

## PARASITES

Le conseil général à suivre pour tous les problèmes de parasites est de garder le jardin propre et exempt de débris et de lieux où pourraient se cacher les insectes. Les huiles essentielles de menthe poivrée, clou de girofle, bois de cèdre, géranium, citronnelle, romarin et arborvitae peuvent également aider à éloigner les insectes naturellement. Mettez 10 gouttes de n'importe laquelle de ces huiles dans un vaporisateur avec de l'eau (de préférence lorsque la température extérieure n'est pas trop chaude) et vaporisez les zones touchées.

### **Mais si vous êtes aux prises avec des parasites, voici comment se débarrasser des trois principaux ravageurs :**

- 1. Pucerons :** vaporisez un mélange à base d'huile de margousier. Cette méthode est douce pour les plantes, mais éloigne les pucerons. Les pucerons peuvent également être contrôlés jusqu'à un certain point en plantant autour du jardin des « cultures pièges » comme l'alyssum, l'aneth et l'achillée millefeuille, qui attirent les pucerons.
- 2. Punaises de la courge :** ce parasite peut survivre aux hivers froids et se cacher presque n'importe où. Il faut régulièrement vérifier s'il y a des œufs sous les feuilles des plantes (ils sont habituellement de couleur orange) et les écraser avant l'éclosion. Les producteurs biologiques cultivent également d'autres variétés qui attirent les insectes autour du périmètre de leur culture de courges ou de citrouilles.
- 3. Tétranyques :** ils aiment les endroits secs et la poussière. Essayez de les contrôler en vaporisant les plantes : les tétranyques fuient l'eau. Gardez les voitures qui remuent la poussière le plus loin possible de vos plantes.

dōTERRA Touch®

# Magnolia

**Description aromatique:** Fruitée, florale, balsamique

**Méthode de collecte:** Distillation à la vapeur

**Partie de la plante:** Fleur

Bien que l'huile essentielle extraite de la fleur de magnolia ait une composition chimique similaire à d'autres huiles florales comme la lavande et l'ylang ylang, elle a un parfum qui lui est unique. L'huile essentielle de magnolia est tout particulièrement reconnue pour son arôme relaxant et pour les bienfaits qu'elle apporte à la peau.

## Utilisations

- ◆ Appliquez à la peau pour la soulager
- ◆ Appliquez à la poitrine ou à la nuque avec de l'huile de néroli pour un massage aromatique relaxant
- ◆ Ajoutez à votre routine de soins de la peau pour un teint d'apparence propre et saine
- ◆ Inhalez pendant des situations difficiles pour un arôme apaisant

**Fait amusant :** La couleur de la fleur de magnolia dépend de l'espèce. Elle peut être rose, blanche, rouge, violette ou jaune.



# 17 FAÇONS D'UTILISER le vaporisateur On Guard® de dōTERRA



## 1 TRANSPORT EN COMMUN

Appliquez sur les mains avant ou après avoir touché des surfaces publiques comme les poignées, les sangles, les poteaux ou les boutons de signal.

## 2 TÉLÉPHONE

Vaporisez vos mains une ou deux fois après avoir utilisé un téléphone, en particulier après avoir parlé dans le téléphone de quelqu'un d'autre.

## 3 POIGNÉES, INTERRUPTEURS ET BOUTONS

Ces objets sont utilisés au quotidien, mais à quelle fréquence croyez-vous qu'ils sont nettoyés? Après avoir touché les poignées de porte, les interrupteurs, les boutons de l'ascenseur, etc., vaporisez vos mains une ou deux fois.

## 4 ARGENT

Vaporisez vos mains une ou deux fois après avoir manipulé des billets et des pièces de monnaie.

## 5 VOYAGE

À glisser dans la valise. Vaporisez vos mains pendant votre vol, à l'aéroport ou dans tout lieu public où vous partagez des surfaces avec de nombreuses personnes ou lorsqu'il n'est pas pratique de les laver avec du savon et de l'eau.

## 6 CLINIQUES

Appliquez sur les mains avant et après une visite chez le médecin.

## 7 CAMPING

Appliquez avant de manger, après avoir utilisé les toilettes ou après avoir touché l'équipement de camping.

## 8 MAGASINAGE

À utiliser après avoir touché les poignées de chariot, les lecteurs de carte, les plateaux de charcuterie ou toute surface potentiellement contaminée.

## 9 GARDERIE

Après que les enfants ont manipulé des jouets ou fréquenté une garderie, vaporisez leurs mains pour les nettoyer et les rafraîchir.

## 10 RESTAURANT

Apportez le vaporisateur dans vos sorties, non seulement pour nettoyer vos mains avant de manger, mais aussi pour les laver après avoir mangé un repas collant et gras ou avoir manipulé des ustensiles sales.

## 11 ACTIVITÉS SOCIALES

Appliquez après avoir rencontré des gens et serré des mains, que ce soit lors de réunions d'affaires, d'entrevues ou d'événements religieux.

## 12 GYM

Appliquez sur vos mains après un entraînement au gym où vous touchez des poids, des portes de casiers et des poignées pour le réglage de votre équipement.

## 13 SPORT

Que vous fassiez partie d'une équipe sportive ou que vous pratiquiez un sport récréatif, il est certain que vous finirez par toucher une variété de surfaces. Appliquez après avoir manipulé de l'équipement, serré les mains de vos coéquipiers, utilisé le vestiaire, etc.

## 14 TOILETTES SÈCHES

Si vous vous trouvez dans un endroit sans eau courante, vaporisez vos mains une ou deux fois.

## 15 TERRAINS DE JEUX

Les terrains de jeu publics sont un milieu propice aux microbes. Vaporisez les mains de vos enfants une ou deux fois s'ils ont joué sur des barres de suspension, des échelles, des murs d'escalade, etc.

## 16 MOUCHOIRS

Lorsque vous êtes malade, nettoyez vos mains après vous être mouché ou avoir touché des mouchoirs usagés.

## 17 ÉCOLE

Les enfants peuvent rapporter à la maison quelque chose de pire qu'un mauvais bulletin. Après une journée durant laquelle ils ont partagé un pupitre avec un autre élève, emprunté des crayons ou feuilleté un livre de la classe, vos enfants devraient prendre l'habitude de vaporiser leurs mains de dōTERRA On Guard dès leur arrivée dans la voiture ou à la maison à leur retour de l'école.

# NETTOYAGE PRINTANIER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

NETTOYEZ PLUS EFFICACEMENT VOTRE MAISON ET LAISSEZ-Y UN PARFUM FRAIS À L'AIDE DE CES PRODUITS NETTOYANTS SÛRS ET NATURELS AUX HUILES ESSENTIELLES.

## NETTOYANT À TAPIS

### CE QU'IL VOUS FAUT :

1 TASSE DE BICARBONATE DE SOUDE  
25 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE VOTRE CHOIX  
PAR EXEMPLE CITRON  
PAMPLEMOUSSE OU LE MÉLANGE dōTERRA PURIFY

### INSTRUCTIONS :

1. BIEN MÉLANGER LES INGRÉDIENTS DANS UN BOL.
2. TRANSFÉRER DANS UN BOCAL RECOUVERT DE TISSU À MAILLES ET LAISSER REPOSER PENDANT 8 HEURES.
3. SECOUER LE MÉLANGE POUR LE RÉPANDRE SUR LE TAPIS À RAFRAÎCHIR ET LAISSER REPOSER TOUTE UNE NUIT.
4. PASSER L'ASPIRATEUR POUR ENLEVER LE PRODUIT LE LENDEMAIN MATIN.

## NETTOYANT TOUT USAGE

### CE DONT VOUS AVEZ BESOIN :

2 TASSES D'EAU,  
1 TASSE ET DEMIE DE VINAIGRE  
1 CUILLÈRE À THÉ DE SAVON À VAISSELLE NATUREL  
10 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON  
5 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE D'ARBRE À THÉ  
10 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE ON GUARD®.

### INSTRUCTIONS :

1. COMBINER LES INGRÉDIENTS DANS UN VAPORISATEUR ET BIEN AGITER.
2. VAPORISER AUX ENDROITS DÉSIRÉS.
3. NETTOYER LA SURFACE.

## GEL NETTOYANT POUR LA BAINOIRE ET LA DOUCHE

### CE DONT VOUS AVEZ BESOIN :

1 TASSE DE VINAIGRE  
1/2 TASSE DE SAVON À VAISSELLE NATUREL  
10 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON.

### INSTRUCTIONS :

1. COMBINER LES INGRÉDIENTS DANS UNE BOUTEILLE COMPRIMABLE ET BIEN AGITER.
2. APPLIQUER SUR LA ZONE À NETTOYER, FROTTER ET LAISSER REPOSER PENDANT DEUX HEURES.
3. RINCER LE RÉSIDU.

## NETTOYANT POUR CUVETTE

### CE DONT VOUS AVEZ BESOIN :

1/2 TASSE D'EAU  
1/2 TASSE DE BICARBONATE DE SOUDE  
1/4 DE TASSE DE PEROXYDE D'HYDROGÈNE  
1/4 DE TASSE DE SAVON À VAISSELLE NATUREL  
15 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS

### INSTRUCTIONS :

1. COMBINER LES INGRÉDIENTS DANS UN VAPORISATEUR ET BIEN AGITER.
2. VAPORISER DANS LA TOILETTE ET LAISSER REPOSER PENDANT DEUX HEURES.
3. FROTTER ET ACTIVER LA CHASSE D'EAU.

## NETTOYANT POUR LA CUISINIÈRE

### CE DONT VOUS AVEZ BESOIN :

1/4 DE TASSE DE SAVON À VAISSELLE ENTIÈREMENT NATUREL  
1 TASSE DE BICARBONATE DE SOUDE  
15 GOUTTES DE CITRUS BLISS®.

### INSTRUCTIONS :

1. MÉLANGER DANS UN PETIT POT ET LAISSER REPOSER PENDANT UNE HEURE.
2. FROTTER SUR LA CUISINIÈRE AVEC UNE ÉPONGE ET LAISSER REPOSER.
3. ESSUYER AVEC UN CHIFFON HUMIDE.

## NETTOYANT POUR MIROIRS ET FENÊTRES

### CE DONT VOUS AVEZ BESOIN :

2 TASSES D'EAU  
1/3 DE TASSE DE VINAIGRE  
1/3 DE TASSE D'ALCOOL À FRICTION  
10 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE VERTE.

### INSTRUCTIONS :

1. COMBINER LES INGRÉDIENTS DANS UN VAPORISATEUR ET PULVÉRISER LE PRODUIT AUX ENDROITS DÉSIRÉS.
2. FROTTER AVEC UN ESSUIE-TOUT POUR OBTENIR UN FINI SANS TRACES.





## MÉLANGES À DIFFUSER

# Ce Printemps

### Pluies d'avril

- ◆◆◆ Vétiver
- ◆◆◆ Citron

### Fleurs de mai

- ◆◆◆ Lavande
- ◆◆◆ Bergamote
- ◆◆ Ylang Ylang

### Nouveau départ

- ◆◆◆ Balance®
- ◆◆◆ dōTERRA Purify®
- ◆◆◆ Citron vert

### Air pur

- ◆◆◆ Bergamote
- ◆◆◆ Pamplemousse
- ◆◆ Citronnelle

### Doux printemps

- ◆◆ Lavande
- ◆◆ Bergamote

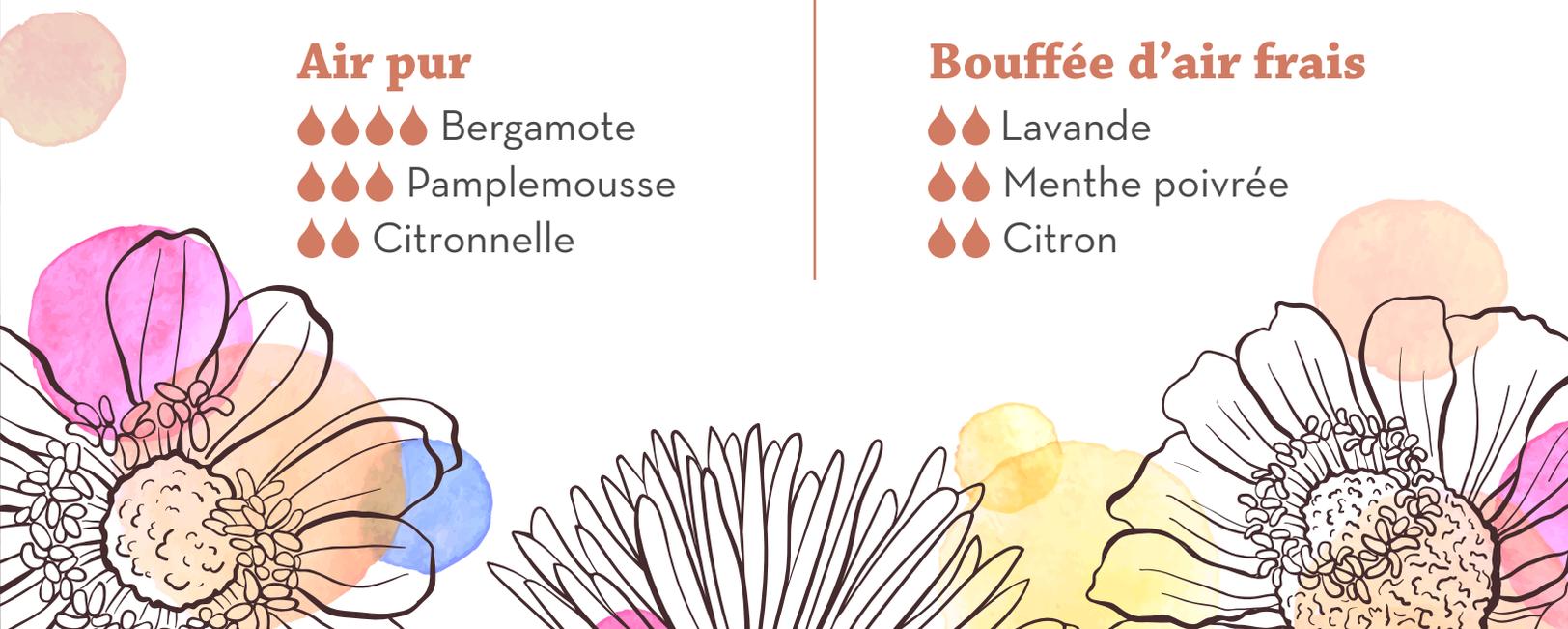
### Brise vivifiante

- ◆◆◆ Citronnelle
- ◆◆ Eucalyptus
- ◆ Lavande

### Lessive fraîche

- ◆◆◆ Sapin de Sibérie
- ◆◆◆ Cyprès
- ◆◆ Gaulthérie odorante

### Bouffée d'air frais

- ◆◆ Lavande
  - ◆◆ Menthe poivrée
  - ◆◆ Citron
- 

# HUILES ESSENTIELLES SIMPLES

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

 <p><b>ARBORVITAE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Thuja plicata</i> A T N 49361713 5 ml \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV</p>	 <p><b>ARBRE À THÉ (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30152113 15 ml \$36.00 PUB   \$27.00 GR 22.5 PV   PSN# 80060950</p>	 <p><b>BAIES DE GÉNÉVRIER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus communis</i> A T N 49291813 5 ml \$32.33 PUB   \$24.25 GR 20 PV</p>	 <p><b>BASILIC</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30011813 15 ml \$41.00 PUB   \$30.75 GR 25.5 PV</p>	 <p><b>BERGAMOTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30791813 15 ml \$51.33 PUB   \$38.50 GR 32 PV</p>
 <p><b>BOIS DE CÈDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49301713 15 ml \$22.33 PUB   \$16.75 GR 14 PV</p>	 <p><b>BOIS DE SANTAL (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Santalum album</i> A T N 30212113 5 ml \$119.67 PUB   \$89.75 GR 63.5 PV   PSN# 80060977</p>	 <p><b>BOIS DE SANTAL, HAWAÏEN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Santalum paniculatum</i> A T N 41861713 5 ml \$119.67 PUB   \$89.75 GR 63.5 PV</p>	 <p><b>CAMOMILLE ROMAINE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Anthemis nobilis</i> A T N 60200810 5 ml \$77.00 PUB   \$57.75 GR 47.5 PV   PSN# 80072461</p>	 <p><b>CANNELLE DE CHINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30021813 15 ml \$32.33 PUB   \$24.25 GR 20 PV</p>
 <p><b>CARDAMOME</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49351813 5 ml \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV</p>	 <p><b>CITRON</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus limon</i> A T I N 30121813 15 ml \$18.67 PUB   \$14.00 GR 11.5 PV</p>	 <p><b>CITRON VERT</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30871813 15 ml \$22.33 PUB   \$16.75 GR 14 PV</p>	 <p><b>CITRONNELLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30131813 15 ml \$17.00 PUB   \$12.75 GR 10.5 PV</p>	 <p><b>CLOU DE GIROFLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30041813 15 ml \$27.33 PUB   \$20.50 GR 17 PV</p>
 <p><b>COPAÏER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Copaifera spp.</i> A T I S 60202899 15 ml \$60.00 PUB   \$45.00 GR 37 PV</p>	 <p><b>CORIANDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41851813 15 ml \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV</p>	 <p><b>CURCUMA</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Curcuma longa</i> A T I N 60207639 15 ml \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV</p>	 <p><b>CYPRÈS (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30052113 15 ml \$26.67 PUB   \$20.00 GR 16.5 PV   PSN# 80060929</p>	 <p><b>ÉCORCE DE CANNELLE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30031813 5 ml \$41.00 PUB   \$30.75 GR 25.5 PV</p>
 <p><b>ENCENS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frereana</i> A T N 30071713 15 ml \$116.33 PUB   \$87.25 GR 67 PV</p>	 <p><b>EUCALYPTUS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30061713 15 ml \$29.00 PUB   \$21.75 GR 18 PV</p>	 <p><b>FENOUIL</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41291813 15 ml \$25.67 PUB   \$19.25 GR 16 PV</p>	 <p><b>GAULTHÉRIE ODORANTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31621713 15 ml \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV</p>	 <p><b>GÉRANIUM</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30091813 15 ml \$53.00 PUB   \$39.75 GR 33 PV</p>
 <p><b>GINGEMBRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinale</i> A T I S 31631813 15 ml \$70.00 PUB   \$52.50 GR 43.5 PV</p>	 <p><b>GRAINE DE CORIANDRE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30781813 15 ml \$42.67 PUB   \$32.00 GR 26.5 PV</p>	 <p><b>HÉLICHRYSE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> A T N 30412113 5 ml \$119.67 PUB   \$89.75 GR 63.5 PV   PSN# 80060963</p>	 <p><b>LAVANDE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> A T I N 30111813 15 ml \$39.33 PUB   \$29.50 GR 24.5 PV</p>	 <p><b>MANDARINE VERTE</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus nobilis</i> A T I N 60207636 15 ml \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV</p>
 <p><b>MARJOLAINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum majorana</i> A T I N 30141813 15 ml \$32.33 PUB   \$24.25 GR 20 PV</p>	 <p><b>MÉLISSÉ</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30851813 5 ml \$196.67 PUB   \$147.50 GR 106 PV</p>	 <p><b>MENTHE POIVRÉE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> A T I S 30192113 15 ml \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV   PSN# 80061370</p>	 <p><b>MENTHE VERTE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha spicata</i> A T I S 31611813 15 ml \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV</p>	 <p><b>MYRRHE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Commiphora myrrha</i> A T N 30162113 15 ml \$101.00 PUB   \$75.75 GR 53 PV   PSN# 80060962</p>
 <p><b>NARD</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 60200723 5 ml \$84.67 PUB   \$63.50 GR 52.5 PV</p>	 <p><b>ORANGE SAUVAGE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30171813 15 ml \$17.00 PUB   \$12.75 GR 10.5 PV</p>	 <p><b>ORIGAN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30181813 15 ml \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV</p>	 <p><b>PAMPLEMOUSSE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30101813 15 ml \$30.67 PUB   \$23.00 GR 19 PV</p>	 <p><b>PATCHOULI (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pogostemon cablin</i> A T I N 30892113 15 ml \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV   PSN# 80060989</p>
 <p><b>PERLES DE MENTHE POIVRÉE (PSN)</b> PERLES 31571813 125 ct. \$21.33 PUB   \$16.00 GR 13 PV   PSN# 80078395</p>	 <p><b>PETITGRAIN (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantium</i> A T N 60200722 15 ml \$42.67 PUB   \$32.00 GR 26.5 PV   PSN# 80072499</p>	 <p><b>POIVRE NOIR</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Piper nigrum</i> A T I S 41041813 5 ml \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV</p>	 <p><b>POIVRE ROSE</b> NOUVEAU HUILE ESSENTIELLE <i>Schinus molle</i> A T I N 60205308 5 ml \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV</p>	 <p><b>ROMARIN</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30201813 15 ml \$27.33 PUB   \$20.50 GR 17 PV</p>

 <p><b>SAPIN DE DOUGLAS</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Pseudotsuga menziesii</i></p> <p>A T N</p> <p>31591713   5 ml \$33.33 PUBI   \$25.00 GR 20.5 PV</p>	 <p><b>SAPIN DE SIBÉRIE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Abies sibirica</i></p> <p>A T I N</p> <p>60203586   15 ml \$34.33 PUB   \$25.75 GR 21.5 PV</p>	 <p><b>SAUGE SCLARÉE (PSN)</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Salvia sclarea</i></p> <p>A T N</p> <p>30422113   15 ml \$62.33 PUB   \$46.75 GR 38.5 PV   PSN# 80060984</p>	 <p><b>TANAISIE BLEUE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Tanacetum annuum</i></p> <p>A T N</p> <p>60203634   5 ml \$145.33 PUB   \$109.00 GR 85 PV   peut tacher les surfaces, les vêtements, la peau</p>	 <p><b>TANGERINE</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus reticulata</i></p> <p>A T I N</p> <p>60202904   15 ml \$25.67 PUB   \$19.25 GR 16 PV</p>
 <p><b>THYM</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Thymus vulgaris</i></p> <p>A T I D</p> <p>30221813   15 ml \$50.33 PUB   \$37.75 GR 31 PV</p>	 <p><b>VÉTIVER</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Vetiveria zizanioides</i></p> <p>A T I N</p> <p>30431713   15 ml \$70.00 PUB   \$52.50 GR 43.5 PV</p>	 <p><b>YLANG YLANG</b> HUILE ESSENTIELLE <i>Cananga odorata</i></p> <p>A T I N</p> <p>30241713   15 ml \$63.33 PUB   \$47.50 GR 39.5 PV</p>		

## MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES EXCLUSIFS

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

 <p><b>AROMATOUCH*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>T N</p> <p>31201713   15 ml \$48.00 PUB   \$36.00 GR 30 PV</p>	 <p><b>BALANCE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>31011713   15 ml \$36.00 PUB   \$27.00 GR 22.5 PV</p>	 <p><b>CITRUS BLISS*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>31021713   15 ml \$30.67 PUB   \$23.00 GR 19 PV</p>	 <p><b>CLARYCALM*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>60201141   15 ml \$46.33 PUB   \$34.75 GR 28.5 PV</p>	 <p><b>DEEP BLUE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>T S</p> <p>31051713   5 ml \$56.33 PUB   \$42.25 GR 35 PV</p>
 <p><b>DEEP BLUE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>T S</p> <p>60201831   10 ml \$101.00 PUB   \$75.75 GR 58.5 PV</p>	 <p><b>EASY AIR*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T S</p> <p>60200204   15 ml \$37.67 PUB   \$28.25 GR 23.5 PV</p>	 <p><b>ELEVATION*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>31041713   15 ml \$73.67 PUB   \$55.25 GR 45.5 PV</p>	 <p><b>HD CLEAN*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>T N</p> <p>60201145   10 ml \$36.00 PUB   \$27.00 GR 22.5 PV</p>	 <p><b>IMMORTELLE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>T N</p> <p>60205381   10 ml \$119.00 PUB   \$89.25 GR 74 PV</p>
 <p><b>INTUNE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>60201832   10 ml \$59.00 PUB   \$44.25 GR 36.5 PV</p>	 <p><b>ON GUARD*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T I S</p> <p>31101813   15 ml \$58.00 PUB   \$43.50 GR 36 PV</p>	 <p><b>PASTTENSE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>60201161   10 ml \$33.33 PUB   \$25.00 GR 20.5 PV</p>	 <p><b>dōTERRA PURIFY*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>31061713   15 ml \$34.33 PUB   \$25.75 GR 21.5 PV</p>	 <p><b>dōTERRA SERENITY*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>60200721   15 ml \$54.67 PUB   \$41.00 GR 34 PV</p>
 <p><b>SMART &amp; SASSY*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T I S</p> <p>31371813   15 ml \$44.33 PUB   \$33.25 GR 27.5 PV</p>	 <p><b>TERRASHIELD*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>60201692   15 ml \$18.00 PUB   \$13.50 GR 11 PV</p>	 <p><b>TERRASHIELD* SPRAY</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>60201693   Bouteille de 30 ml \$33.33 PUB   \$25.00 GR 18 PV</p>	 <p><b>dōTERRA WHISPER*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T N</p> <p>31081713   5 ml \$41.00 PUB   \$30.75 GR 25.5 PV</p>	 <p><b>ZENDOCRINE*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T I N</p> <p>31461813   15 ml \$41.00 PUB   \$30.75 GR 25.5 PV</p>
 <p><b>ZENGEST*</b> MÉLANGE D'HUILE ESSENTIELLE</p> <p>A T I N</p> <p>31031813   15 ml \$56.33 PUB   \$42.25 GR 35 PV</p>	<p><b>MÉTHODES D'UTILISATION</b> A Utilisation aromatique T Utilisation topique I Utilisation interne</p> <p><b>SENSIBILITÉ DE LA PEAU</b> N Application topique sans dilution (NEUTRE) S Dilution pour les peaux jeunes ou sensibles (SENSIBLE) D Dilution pour l'application topique (DILUÉE)</p>			

# MELANGES TOUCH



**dōTERRA TOUCH® JASMINE**  
HUILE ESSENTIELLE

A T N

<b>60202907</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$71.67 PUB	\$53.75 GR
44.5 PV	



**dōTERRA TOUCH® MAGNOLIA** Nouveau  
HUILE ESSENTIELLE

A T N

<b>60207637</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$48.00 PUB	\$36.00 GR
30 PV	



**dōTERRA TOUCH® NÉROLI**  
HUILE ESSENTIELLE

A T N

<b>60202906</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$80.33 PUB	\$60.25 GR
50 PV	



**dōTERRA TOUCH® ROSE**  
HUILE ESSENTIELLE

A T N

<b>60202901</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$119.67 PUB	\$89.75 GR
69 PV	



## Collection dōTERRA Touch®

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

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

<b>60200639</b>	174 PV
\$296.33 Prix public	\$222.25 Prix de gros



## dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS® TOUCH

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

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

## Collection dōTERRA Touch®



**dōTERRA TOUCH® EASY AIR®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200456</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$24.00 PUB	\$18.00 GR
15 PV	



**dōTERRA TOUCH® DEEP BLUE®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200458</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$73.67 PUB	\$55.25 GR
45.5 PV	



**dōTERRA TOUCH® ZENGEST®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200463</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$37.67 PUB	\$28.25 GR
23.5 PV	



**dōTERRA TOUCH® ENCENS**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200575</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$77.67 PUB	\$58.25 GR
48 PV	



**dōTERRA TOUCH® LAVANDE**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200459</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$25.67 PUB	\$19.25 GR
16 PV	



**dōTERRA TOUCH® ARBRE À THÉ**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200460</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$21.33 PUB	\$16.00 GR
13 PV	



**dōTERRA TOUCH® ON GUARD®**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200457</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$37.67 PUB	\$28.25 GR
23.5 PV	



**dōTERRA TOUCH® ORIGAN**  
ESSENTIAL OIL BLEND

A T N

<b>60200462</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$24.67 PUB	\$18.50 GR
15.5 PV	



**dōTERRA TOUCH® MENTHE POIVRÉE**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200461</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$24.67 PUB	\$18.50 GR
15.5 PV	

## dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS® TOUCH



**dōTERRA CHEER® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200715</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$27.67 PUB	\$20.75 GR
17 PV	



**dōTERRA CONSOLE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200719</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$41.00 PUB	\$30.75 GR
25.5 PV	



**dōTERRA FORGIVE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200716</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$22.33 PUB	\$16.75 GR
14 PV	



**dōTERRA MOTIVATE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200717</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$25.67 PUB	\$19.25 GR
16 PV	



**dōTERRA PASSION® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200713</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$46.67 PUB	\$35.00 GR
29 PV	



**dōTERRA PEACE® TOUCH**  
MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T N

<b>60200718</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$34.33 PUB	\$25.75 GR
21.5 PV	

# COLLECTIONS D'HUILES ESSENTIELLES



## COLLECTION dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS®

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

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

<b>21141713</b>	six bouteilles de 5 ml
\$270.33 Prix Public	\$202.75 Prix de gros   158.5 PV



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



<b>31741713</b>	Bouteille de 5 ml
\$39.33 PUB	\$29.50 GR
24.5 PV	



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



<b>31721713</b>	Bouteille de 5 ml
\$42.67 PUB	\$32.00 GR
26.5 PV	



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



<b>31761713</b>	Bouteille de 5 ml
\$71.67 retail	\$53.75 whl
44.5 PV	



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



<b>31751713</b>	Bouteille de 5 ml
\$34.33 PUB	\$25.75 GR
21.5 PV	



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



<b>31731713</b>	Bouteille de 5 ml
\$63.33 PUB	\$47.50 GR
39.5 PV	



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



<b>31711713</b>	Bouteille de 5 ml
\$51.33 PUB	\$38.50 GR
32 PV	



## COLLECTION POUR ENFANTS Nouveau

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

<b>60207646</b>	6 applicateurs à bille de 10 ml
\$162.67 Prix public	\$122.00 Prix de gros   90 PV



## COLLECTION PRODUIT VEDETTE D'INTRODUCTION

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

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

<b>60203914</b>	Trois bouteilles de 5 ml
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros   17 PV



## COLLECTION TECHNIQUE AROMATOUCH®

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

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

<b>60203910</b>	Huit bouteilles de 5 ml, une bouteille de 115 ml
\$175.00 Prix public	\$131.25 Prix de gros   108.5 PV



## LES ESSENTIELS PRODUIT VEDETTE DE LA FAMILLE

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

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

<b>60204086</b>	Dix bouteilles de 5 ml
\$219.00 Prix public	\$164.25 Prix de gros   125 PV

# UTILISATION ESSENTIELLE

## UTILISATION ESSENTIELLE



### CAPSULES VÉGÉTALES

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

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

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

## UTILISATION TOPIQUE



### HUILE DE NOIX DE COCO FRACTIONNÉE



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

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

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

## UTILISATION AROMATIQUE



### PETAL DIFFUSER

Le Petal Diffuser® est un petit diffuseur pratique et parfait pour la nuit qui possède une brume à grande envergure afin de vous aider à purifier et humidifier l'air qui vous entoure.

- 1, 2 et 4 heures de diffuseur
- Lumière DEL optionnelle
- La brume ultra fine atteint jusqu'à 330 pieds carrés

<b>33151713</b>	
\$80.33 Prix public	\$60.25 Prix de gros   21 PV



### DIFFUSEUR LUMO dōTERRA

Transformez n'importe quelle pièce en un environnement serein ou réconfortant en diffusant des huiles essentielles CPTG® avec ce diffuseur ultrasonique conçu sur mesure et inspiré de la nature.

- Sept options de couleur d'éclairage
- Diffusion personnalisable: 2 ou 5 heures en continu / 10 heures de fonctionnement intermittente (5 min. marche / 5 min. arrêt)
- Couvre jusqu'à 540 pieds carrés

<b>60204952</b>	
\$119.67 Prix public	\$89.75 Prix de gros   42.5 PV



### AROMA LITE DIFFUSER

Petit et compact, le diffuseur Aroma Lite purifie et humidifie l'air en silence et dispose d'une veilleuse optionnelle, ce qui le rend parfait pour les voyages ou la nuit.

- Comprend quatre réglages de brouillard DEL et une veilleuse optionnelle
- Conçu pour être petit et compact - parfait pour les voyages et l'utilisation d'hôtel

<b>33131713</b>	
\$153.67 Prix public	\$115.25 Prix de gros   42.5 PV



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



### Lotion rose pour les Mains dōTERRA® SPA

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

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



### dōTERRA HOPE® TOUCH

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

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

<b>60202235</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$34.33 Prix public	\$25.75 Prix de gros   0 PV

# PRODUITS ON GUARD®



## ON GUARD® PRODUIT VEDETTE MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

A T I S

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

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

### DENTIFRICE ON GUARD®

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

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

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

### DÉTERGENT À LESSIVE ON GUARD®

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

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

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

### VAPORISATEUR ON GUARD®

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

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

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

### NETTOYANT CONCENTRÉ ON GUARD®

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

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

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

### MOUSSE NETTOYANTE POUR LES MAINS ON GUARD®

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

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

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

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

### RECHARGE SIMPLE

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

### DOUBLE PAQUET RECHARGE

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



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

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

# PRODUITS DEEP BLUE®

## DEEP BLUE® PRODUIT VEDETTE



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

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

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

<b>60201831</b>	Rouleau à bille 10 m
\$101.00 Prix public	\$75.75 Prix de gros   58.5 PV

## DEEP BLUE® RUB

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

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

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

# SOIN DES CHEVEUX

## SYSTÈME DE SOINS POUR LES CHEVEUX SALON ESSENTIALS®

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

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

## SHAMPOING PROTECTEUR SALON ESSENTIALS®

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

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

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

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

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

## DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX® (PSN)

Le Deep Blue Polyphenol Complex® fournit des extraits de polyphénols d'encens, de curcuma, de thé vert, de gingembre, de grenade et de pépins de raisin. À prendre au besoin, ou à prendre tous les jours pour ses bienfaits durables. PSN # 80071413

- Source d'antioxydants
- Aide à protéger contre les dégâts causés par les radicaux libres

<b>34361813</b>	60 capsules
\$101.67 Prix public	\$76.25 Prix de gros   63 PV



## SHAMPOOING ET REVITALISANT LISSANT 10 PK Nouveau

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

## REVITALISANT LISSANT SALON ESSENTIALS

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

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

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

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

## SALON ESSENTIALS® ROOT TO TIP SERUM

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

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

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



## SHAMPOING PROTECTEUR 2 PK

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

## ENSEMBLE DE 2 REVITALISANTS LISSANTS

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

## SHAMPOOING ET LISSANT

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

# dōTERRA® SPA



## dōTERRA® SPA GEL DE DOUCHE RAFRAÎCHISSANT

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

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

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

## dōTERRA® SPA BEURRE CORPOREL RÉPARATEUR

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

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

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

## MASQUE DE BOUE CLARIFIANT SPA dōTERRA®

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

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

<b>37491713</b>	113.4 g
\$24.67 retail	\$18.50 wholesale   12.5 PV

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

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

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

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

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

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

### Lotion pour les mains

#### dōTERRA® SPA Citrus Bliss®

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

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

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

### dōTERRA® SPA

#### Gommage exfoliant pour le corps

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

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

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

## BAUME POUR LES LÈVRES dōTERRA® SPA

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

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

### ORIGINAL

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

### TROPICAL

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

### BOTANIQUE

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

### Paquet de 3

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

## Savon de bain hydratant dōTERRA® SPA

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

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

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

# SOINS DE LA PEAU



## NETTOYANT VISAGE dōTERRA®

**Nouvelle formule**

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

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

## GOMMAGE REVIGORANT dōTERRA®

**Nouvelle formule**

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

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

## TONIFIANT RÉDUCTEUR DE PORES

**Nouvelle formule**

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

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

## GEL ÉCLAIRCISSANT

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

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

## SÉRUM RAFFERMISSANT dōTERRA®

**Nouvelle formule**

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

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

## CRÈME POUR LES YEUX

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

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

## HYDRATANT ANTI-ÂGE dōTERRA®

**Nouvelle formule**

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

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

## CRÈME HYDRATANTE **Nouvelle formule**

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

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

## IMMORTELLE®

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

<b>60205381</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$119.00 Prix public	\$89.25 Prix de gros   74 PV



**HD CLEAN®**  
**MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES**



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

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

<b>60201145</b>	Rouleau à bille 10 ml
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros   22.5 PV

**COLLECTION DES SOINS POUR LE VISAGE HD CLEAN®**

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

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

**LOTION POUR LE VISAGE HD CLEAN®**

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

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

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

**NETTOYANT MOUSSANT POUR LE VISAGE HD CLEAN®**

Peu importe l'âge, le nettoyant visage moussant HD Clean® est la solution parfaite pour les peaux à problèmes.

- Nettoyage en profondeur et respect de l'hydratation naturelle de la peau
- Huiles essentielles CPTG® et extraits de plantes qui laissent la peau propre et douce

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



**COLLECTION DE SOINS DE LA PEAU VERAGE®**

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

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

**TONIFIANT VERAGE®**

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

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

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

**NETTOYANT VERAGE®**

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

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

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

**SÉRUM HYDRATANT IMMORTELLE VERAGE®**

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

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

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

**LA CRÈME HYDRATANTE VERAGE®**

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

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

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

## SOINS PERSONNELS



### Déodorant dōTERRA®

Le déodorant dōTERRA est un produit efficace de protection contre les odeurs pour femmes et hommes.

- Les huiles essentielles de cyprès, arbre à thé, cèdre et bergamote (FCF) possèdent des propriétés purifiantes qui aident à réduire l'odeur sous les bras.
- Le beurre de karité hydrate la peau sans laisser une sensation grasse.
- Sans alcool, ni aluminium ni parabène ni couleurs ni fragrances artificielles.

<b>37421713</b>	50 g
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros   5.5 PV



### CORRECT-X® ONGUENT ESSENTIEL

Le Correct-X est une pommade hydratante à usages multiples qui aide à nettoyer et apaiser la peau.

- Aide à apaiser et hydrater la peau
- Est absorbé rapidement, en plus d'être doux et non irritant, ce qui le rend idéal pour la peau sensible
- Apaise la peau

<b>60111713</b>	15 ml
\$20.67 Prix public	\$15.50 Prix de gros   10.5 PV

## VITALITÉ QUOTIDIENNE



### dōTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack (PSN)

Conçus pour être utilisés en conjonction avec des habitudes saines comme l'exercice physique, une alimentation saine, un repos approprié et une bonne gestion du stress, chaque produit de ce paquet offre des bienfaits importants pour votre vitalité. Le Microplex VMz™ fournit des vitamines et minéraux essentiels (PSN80075879). L'Alpha CRS+® protège contre les dégâts causés par les radicaux libres (PSN80082975). Le xEO Mega® soutient la santé cardiovasculaire et cérébrale (PSN80074456).

<b>60202934</b>	30 jours d'approvisionnement
\$126.67 Prix public	\$95.00 Prix de gros   60 PV



### TERRAZYME® (PSN) PRODUIT VEDETTE

Le TerraZyme est un mélange exclusif d'enzymes alimentaires qui supporte la bonne digestion des protéines et des glucides. PSN 80077027

<b>35111813</b>	90 capsules végétales
\$64.00 Prix public	\$48.00 Prix de gros   39.5 PV



## COLLECTIONS D'INSCRIPTION



### LES SOLUTIONS DE LA NATURE

- **Bouteilles de 15 ml:** AromaTouch®, Balance®, Encens, Lavande, Citron, Menthe poivrée, Orange sauvage, ZenGest®, Serenity®, Arbre à thé, Easy Air®.
- **Rouleau a bille 10 ml:** PastTense®
- **AUTRES PRODUITS:** LifeLong Vitality Convenience Pack™, TerraZyme®, Correct-X®, Perles de menthe poivrée, Deep Blue® Rub, Diffuseur Lumo dōTERRA, Huile de noix de coco fractionnée (115 ml), dōTERRA Salon Essentials® shampooing protecteur, dōTERRA Salon Essentials® revitalisant lissant, Livret des essentiels dōTERRA, Coffret en bois

60203900

\$800.00 Prix public	\$600.00 Prix de gros	400 PV
----------------------	-----------------------	--------



### COLLECTION AROMATOUCH® AVEC DIFFUSEUR

- **Produits de collection:** (bouteilles de 5 ml) Arbre à thé, AromaTouch®, Balance®, Deep Blue®, Lavande, Menthe poivrée, On Guard®, Orange sauvage
- **AUTRES PRODUITS:** Huile de noix de coco fractionnée (115 ml), Livret Les essentiels de dōTERRA, Petal Diffuser

60203917

\$240.00 Prix public	\$180.00 Prix de gros	100 PV
----------------------	-----------------------	--------



### COLLECTION LES ESSENTIELS DE LA MAISON

- **Bouteilles de 15 ml:** Arbre à thé, Citron, Easy Air®, Encens, Lavande, Menthe poivrée, On Guard®, Origan, ZenGest®
- **Bouteilles de 5 ml:** Deep Blue®
- **Autres produit:** Livret "les essentiels de dōTERRA", Petal Diffuser

60203859

\$440.00 Prix public	\$330.00 Prix de gros	234 PV
----------------------	-----------------------	--------



### Collection dōTERRA Essential Aromatics®

- **Bouteilles de 5 ml:** dōTERRA Motivate®, dōTERRA Cheer®, dōTERRA Passion®, dōTERRA Forgive®, dōTERRA Console®, dōTERRA Peace®
- **AUTRES PRODUITS:** Livret Les essentiels de dōTERRA, Petal Diffuser

21311713

\$331.00 Prix public	\$248.25 Prix de gros	154 PV
----------------------	-----------------------	--------



### LES ESSENTIELS DE LA FAMILLE ET PERLES DE MENTHE POIVRÉE

Collection essentielle: (bouteille 5 ml) Arbre à thé, Citron, Deep Blue®, Deep Blue®, Encens, Lavande, Menthe poivrée, On Guard®, Origan, ZenGest®, Perles de menthe poivrée (2), livret "les essentiels de dōTERRA"

60203915

\$246.67 Prix public	\$185.00 Prix de gros	123.5 PV
----------------------	-----------------------	----------

Pour des options supplémentaires sur les collections d'inscriptions, visitez [doterra.com/CA/fr](http://doterra.com/CA/fr)





dōTERRA®

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

# dōTERRA LUMO

*Diffuseur aromatique*

Remplis l'air  
de choses  
que tu  
aim<sup>es</sup>



**dōTERRA LUMO**  
*Diffuseur aromatique*

60204952

\$119.67 Prix public

\$89.75 Prix de gros

42.5 PV



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Tested Grade