

LIVING

MAGAZINE



28

Répresentant du
bien-être :
Vivre en pleine lumière

ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

06


L'histoire de la bouteille
(Behind the Bottle) :
Faire fi de l'amertume

50

Nourriture et boissons
La vie en charcuterie

dōTERRA | CANADA printemps/été 2021





“ Depuis nos débuts, nous cherchons à créer des huiles essentielles de la plus grande qualité. Nous ne pourrions y arriver sans les cultivateurs, les distillateurs et d’innombrables autres personnes aussi engagées et dévouées que nous. ”

Le Dr David Hill,
Dirigeant fondateur, Sciences et soins de santé



14

Représentant du bien-être :
Lindsey Graham
Prendre son bien-être en main



40

Plein air :
Prendre une bouffée d'air frais



10

Demandez aux experts :
Les huiles d'agrumes



36

Soins personnels et beauté :
Prendre soin de soi à tout âge



56

Représentant du bien-être :
Andrea Ryan
Trouver son rythme de croisière

Également dans ce numéro

06

L'histoire de la bouteille (Behind the Bottle) :
Faire fi de l'amertume

46

Mélanges à diffuser :
Parfums d'été

10

Demandez aux experts
Les huiles d'agrumes

50

Nourriture et boissons :
La vie en charcuterie

22

Famille :
Trouver du soutien auprès de sa famille

60

Place à la créativité :
Astuces de récupération et projets à faire soi-même pour le printemps et l'été

28

Représentant du bien-être :
Megan Spoelstra
Vivre en pleine lumière

65

Guides des produits
dōTERRA



La saison de l'épanouissement

Voici déjà le printemps! Le printemps est une saison magnifique, avec ses arbres en bourgeons, sa rosée matinale et ses longues heures baignées de lumière. Il rompt la monotonie de l'hiver et annonce les beaux jours ensoleillés d'été.

En littérature, le printemps est depuis la nuit des temps symbole de renaissance, et pour cause! L'herbe tendre se fraie un chemin à travers la terre asséchée et les arbres nus s'ornent de feuilles vertes et de fleurs colorées. Un véritable miracle!

Tout comme vous!

Même si parfois vous vivez des moments douloureux et mélancoliques, vous finissez toujours par remonter à la surface. Vous vivez pleinement votre peine, puis vous vous ressaisissez, plus fort et plus épanoui que jamais grâce à votre expérience qui ajoute de la profondeur et de la beauté à votre vie.

À l'image des saisons, peu importe la rudesse des hivers, il y aura toujours des printemps pour vous permettre de vous épanouir. Enveloppez-vous d'amour, faites confiance à votre instinct et réjouissez-vous du retour du printemps!

L'équipe du siège social de dōTERRA Canada

Faire fi de l'amertume

Tous les goûts sont dans la limonade. Pour certains, le citron est vif, rafraîchissant, éclatant. Pour d'autres, il est sur, acide ou amer. Cela dit, la plupart du temps, le citron a mauvaise presse. Par exemple, on appelle « citron » une voiture qui ne fonctionne jamais bien, ou encore, pour parler d'une suite de petits malheurs, on se dit que « si la vie vous donne des citrons, autant faire de la limonade »...

Pourtant, quiconque a tenu ce fruit ensoleillé, a humé l'arôme rafraîchissant de son écorce ou a goûté à sa saveur revigorante sait que le citron a un petit je-ne-sais-quoi de magique. Puissante et polyvalente, la magie du citron s'opère un peu partout, dans les recettes comme dans les cosmétiques, en passant par les produits nettoyants. Il ajoute même une touche de fraîcheur à un verre d'eau.

En plus des nombreux bienfaits qu'offrent sa pulpe, son jus et son écorce, le citron produit également une huile essentielle reconnue pour ses propriétés nettoyantes, son arôme énergisant et sa saveur rafraîchissante. Ceux qui connaissent déjà l'huile essentielle de citron savent qu'elle n'a rien d'un citron! Offrant des dizaines de possibilités, cette huile joyeuse et polyvalente est presque aussi précieuse que de l'or liquide.



Pourquoi l'Italie?

Les fruits qui servent à produire l'huile essentielle de citron de dōTERRA proviennent notamment de l'une des plus grandes îles de l'Italie, la Sicile. En Italie, être propriétaire d'un verger de citronniers n'est pas seulement une source de revenus, c'est un véritable mode de vie. dōTERRA fait confiance aux producteurs et aux transformateurs de citron qui sont dans l'industrie depuis des générations pour produire avec soin l'huile essentielle de citron la plus pure qui soit. Bon nombre d'entre eux ont appris leur métier de leur père, qui eux aussi l'ont appris du leur, et ainsi de suite en remontant les générations. Pour eux, la production et la transformation des citrons est un art délicat qui exige de l'attention, de l'amour et des soins. Ces familles ont bien saisi le petit je-ne-sais-quoi du citron.

L'histoire du citron en Sicile remonte au IXe siècle. Et depuis des siècles, la Sicile demeure l'un des principaux producteurs et exportateurs de citrons au monde. Vers le XIXe siècle, des médecins ont découvert que le citron avait des effets bénéfiques sur la santé des marins, ce qui a contribué à l'essor de la production en Sicile. Au fil du temps, les citrons de Sicile ont réussi à conserver leur suprématie. Cette domination est due au climat de l'île – chaud et ensoleillé le jour, frais la nuit – ainsi qu'au sol volcanique, ce qui donne aux fruits leur saveur si délicieusement unique.



Un citronnier produit annuellement environ 275 kilogrammes de citrons. En Sicile, le climat idéal permet aux fruits de s'épanouir jusqu'à la grosseur d'une balle molle.

Les familles qui produisent de l'huile de citron honorent les traditions et le savoir-faire de leurs prédécesseurs, tout en tirant parti des nouvelles technologies et méthodes à leur disposition pour fabriquer les meilleurs produits qui soient. Selon l'un de ces producteurs : « Dans le passé, il fallait une saison complète à mon père et plus de cinquante hommes pour réaliser ce que nous accomplissons en une seule journée. Nos capacités de production sont décuplées sans rien perdre en qualité. »

Exprimer le citron jusqu'à la dernière goutte

Comme le citron est un fruit utilisé dans de nombreuses industries, sa production n'entraîne aucune perte. L'huile essentielle est d'abord extraite de l'écorce, puis le fruit est pressé pour en faire sortir le jus. L'écorce et la pulpe restantes sont ensuite triées : l'écorce sert notamment en confiserie ou dans la production de pectine, tandis que la pulpe est utilisée en élevage de bétail. Autrefois, l'huile de citron était extraite en écrasant ou en pressant l'écorce du fruit – technique souvent appelée pressage à froid –, afin de briser les petits sachets qui contiennent l'huile essentielle. Cette méthode d'extraction se pratiquait manuellement, mais depuis, des machines efficaces ont été conçues pour accélérer le processus. De nos jours, l'huile essentielle qu'achète dōTERRA est extraite en râpant le fruit, sur ce que l'on pourrait appeler des zesteurs industriels. Pendant l'opération, les fruits roulent dans la machine et l'huile libérée est recueillie dans un bassin d'eau. L'eau et l'huile sont ensuite séparées par de grandes centrifugeuses, ce qui en résulte une huile essentielle pure.

Des citrons partout, pour tous les goûts

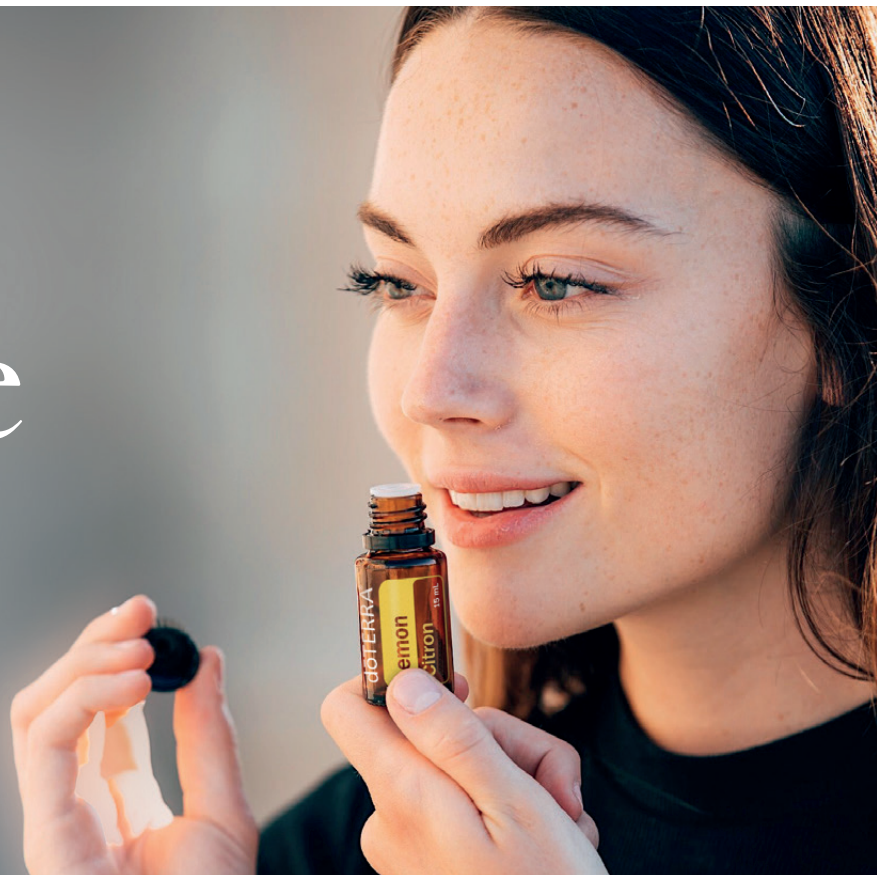
Partout dans le monde, l'huile essentielle de citron est utilisée au quotidien, que ce soit en cuisine, pour le nettoyage ou dans les soins personnels. En produisant des fruits de la plus grande qualité, les producteurs de Sicile sèment à leur tour la magie du citron dans le monde grâce à l'huile essentielle.

Même si certaines personnes voient le citron comme un symbole de sentiments amers, d'autres considèrent son arôme, son goût et même son apparence comme vifs, joyeux, énergisants et ensoleillés. En provenance des magnifiques côtes siciliennes, chaque bouteille d'huile essentielle de citron de dōTERRA présente une étiquette d'un jaune vif en signe d'espoir, représentant des années de tradition pour ceux qui croient en la magie du citron.



Huile de citron

Citrus limon



Méthode de distillation : Pression/expression à froid
Description aromatique : Propre, frais, vif, notes d'agrumes
Partie de la plante : Écorce

Le citron est synonyme de fraîcheur vive et son huile essentielle est tout aussi ensoleillée. Dès que vous ouvrez une bouteille, son parfum délicieusement sucré embaume instantanément l'atmosphère de son arôme énergisant et vivifiant. En plus de son arôme rafraîchissant, l'huile de citron possède des propriétés nettoyantes qui en font une précieuse alliée partout dans la maison. Sans oublier son goût délicieux qui rehausse à merveille la saveur des vinaigrettes, des desserts et des recettes maison. L'essayer, c'est l'adopter! En raison de sa grande polyvalence, on comprend aisément pourquoi elle figure parmi les huiles essentielles dōTERRA les plus populaires!

L'intensité de l'huile de citron émane de sa provenance. L'huile de citron de dōTERRA provient de l'Italie et du Brésil. Ces deux pays offrent un climat idéal qui favorise la croissance des fruits dont on extrait la puissante et parfumée huile essentielle de citron. Pour certains des agriculteurs de ces régions, la culture de citrons de grande qualité relève de la tradition familiale qui remonte à plusieurs générations. Leurs expertises, combinées à un environnement propice à la croissance des fruits, rendent l'huile de citron absolument unique.

Fait intéressant

En un an, un seul citronnier peut produire jusqu'à 275 kilogrammes de citrons. Il faut environ 75 citrons pour remplir une bouteille de 15 ml d'huile essentielle de citron*.

Utilisation de l'huile essentielle de citron

Utilisation aromatique

- + Diffuser pour créer une ambiance vivifiante et énergisante.
- + Verser une ou deux gouttes dans la paume, joindre les mains en coupe et inhaler pour profiter d'un arôme stimulant.

Usage interne

- + Verser une ou deux gouttes dans un verre d'eau pour lui donner une saveur revigorante.
- + Ajouter quelques gouttes aux recettes sucrées et aux plats savoureux pour en rehausser le goût.

Utilisation topique

- + Ajouter quelques gouttes à un gommage exfoliant à l'avoine pour dégager un arôme vif.

Comme toutes les huiles d'agrumes, l'huile de citron rend la peau photosensible. Éviter toute exposition au soleil et aux rayons UV jusqu'à 12 heures après l'application du produit.

* La quantité variera selon la saison, la région de culture et l'année, entre autres.

Demandez aux experts

Les huiles essentielles d'agrumes sont parmi les plus populaires, et pour cause. Elles offrent une myriade de bienfaits. Nous avons soumis les questions les plus fréquemment posées au sujet des huiles d'agrumes à l'équipe médicale de dōTERRA, et nous croyons que vous aimerez encore plus ces huiles incroyables en lisant leurs réponses.

Les huiles essentielles d'agrumes présentent-elles un risque accru de photosensibilité? À quoi ressemble la photosensibilité?

La photosensibilité est une réaction cutanée déclenchée par la lumière du soleil. Elle se produit lorsque les rayons ultraviolets (UV) entrent en contact avec certaines substances qui provoquent des changements biologiques et chimiques. Certaines huiles essentielles, en particulier les huiles d'agrumes, contiennent de petites quantités de composés chimiques appelés furanocoumarines, qui peuvent déclencher une réaction photosensible. Ce phénomène se manifeste généralement par une modification observable de la couleur et de la sensibilité de la peau, comme une pigmentation plus foncée ou rouge, ou une sensation d'irritation passagère.

dōTERRA recommande toujours à ceux qui utilisent les huiles d'agrumes d'éviter toute exposition au soleil et aux rayons UV pendant au moins 12 heures après l'application.

J'aime aromatiser mon eau et mes recettes avec des huiles d'agrumes, comme le citron, et pourtant, j'utilise également ces huiles pour retirer la colle et la gomme. À quel point sont-elles puissantes et concentrées, et comment savoir si elles sont sécuritaires pour un usage interne?

En effet, les huiles d'agrumes de dōTERRA, comme toutes nos huiles essentielles, sont extrêmement puissantes, mais elles ne sont pas pour autant dangereuses pour la consommation si les recommandations d'utilisation sont bien suivies.

Nos parois internes, comme la bouche, l'estomac et les intestins, sont tapissées de membranes protectrices appelées muqueuses. Ces muqueuses sont incroyablement résilientes et leurs glandes sécrètent continuellement du mucus qui agit comme un film protecteur pour les tissus. Le mucus permet une absorption rapide et une dilution constante des substances ingérées, ce qui rend l'usage interne de certaines huiles essentielles tout à fait sécuritaire lorsque les quantités recommandées sont respectées.





De nombreuses études cliniques ont démontré que les huiles d'agrumes, surtout le citron et l'orange sauvage, aident à favoriser une ambiance stimulante grâce à leurs arômes apaisants et joyeux.



Si la consommation d'huile de citron est sécuritaire pour ajouter de la saveur, alors pourquoi le mélange Citrus Bliss® n'est pas recommandé pour un usage interne?

En effet, l'huile de citron rehausse agréablement la saveur des plats et des boissons, tout comme les autres huiles d'agrumes qui composent le mélange Citrus Bliss, et pourtant dōTERRA ne recommande pas l'usage interne de ce mélange.

La raison est liée à l'objectif premier. Le mélange Citrus Bliss a été conçu pour profiter des bienfaits aromatiques extraordinaires de ces huiles essentielles riches en limonène, qui se marient à merveille au parfum de l'absolue de gousses de vanille. Non seulement le simple fait de la nommer évoque instantanément le parfum de la crème glacée, mais l'absolue de gousses de vanille est également couramment utilisée en parfumerie et dans d'autres produits aromatiques. Comme le mélange Citrus Bliss n'est pas spécifiquement destiné à la consommation, dōTERRA a plutôt choisi une absolue de gousses de vanille qui permettait de rehausser son profil aromatique.

Ainsi, puisque l'absolue de gousses de vanille contenue dans le mélange Citrus Bliss n'est pas spécifiquement conçue pour un usage interne, nous préférons dire aux consommateurs d'utiliser le mélange pour son objectif premier, soit de favoriser une atmosphère positive et revigorante grâce à ses bienfaits aromatiques.

Pourquoi les huiles d'agrumes favorisent-elles une atmosphère vivifiante? Comment fonctionnent-elles?

Les huiles d'agrumes sont reconnues pour leurs propriétés aromatiques vivifiantes et énergisantes, et c'est pourquoi elles sont si populaires et offertes en toutes sortes de déclinaisons. De nombreuses études cliniques ont démontré que les huiles d'agrumes, surtout le citron et l'orange sauvage, aident à favoriser une ambiance stimulante grâce à leurs arômes apaisants et joyeux, au bureau comme à la maison. D'ailleurs, plusieurs partenaires scientifiques de dōTERRA utilisent eux-mêmes des huiles d'agrumes en diffusion dans leurs installations médicales.

Même si nous ne comprenons pas précisément pourquoi les huiles essentielles sont aussi efficaces en diffusion aromatique, nous savons que la meilleure façon d'influencer notre environnement et de favoriser une atmosphère stimulante, c'est de jouer avec les odeurs.



Comment un mélange d'huiles de lavande, de menthe poivrée et de citron peut-il créer une atmosphère stimulante? Existe-t-il d'autres mélanges stimulants qui contiennent des huiles d'agrumes?

Même si nous nous réjouissons du retour du printemps, ce changement de saison entraîne toutes sortes de transformations de l'environnement. Si bon nombre d'huiles essentielles vous permettent de changer l'ambiance selon vos goûts, les huiles de lavande, de menthe poivrée et de citron, ou un mélange des trois, sont un excellent point de départ. Des études cliniques ont démontré que les arômes des huiles de lavande et de menthe poivrée procurent des bienfaits aromatiques et topiques vivifiants et apaisants, tandis que l'huile de citron a présenté des propriétés similaires en recherche expérimentale.

Elles sont toutes les trois puissantes et efficaces en utilisation aromatique et topique. Vous pouvez donc les diffuser au quotidien dans différentes pièces de la maison en les mélangeant en parts égales. Vous pouvez aussi profiter de ce mélange partout où vous allez grâce au diffuseur portatif Roam™ ou au diffuseur pour voiture Pilôt™. Selon vos besoins, si vous recherchez une combinaison aromatique plus rafraîchissante ou au parfum sucré, essayez les mélanges Easy Air® et Air-X™, en utilisation aromatique ou topique.

Prendre son bien-être en main

Lorsqu'elle a emménagé en ville, Lindsey Graham, professionnelle de la santé et représentante du bien-être de dōTERRA Canada a fait un constat important : les gens qui l'entourent ne vivent pas leur vie à fond. Afin de contrer cette inertie sur le plan du bien-être, Lindsey a identifié ce qu'elle appelle les « piliers du bien-être » qui ont non seulement transformé sa vie et celle de sa famille, mais aussi celles de milliers de familles au Canada.





Devenir l'artisan de sa santé

Après avoir vécu dans l'une des plus grandes villes du Canada, Lindsey s'est installée dans une petite île de l'Ouest canadien où elle a poursuivi sa pratique des soins de santé. Or, ses patients semblaient globalement en meilleure santé qu'ailleurs, peu importe leur âge. Pourquoi? Sa réflexion a abouti à un concept simple : la gestion personnelle de la santé.

Ce concept a inspiré Lindsey. « J'ai commencé à me familiariser avec différents outils, modalités et habitudes que j'ai mis en œuvre et grâce auxquels je me sens mieux et plus autonome sur le plan du bien-être, et qui me donnent soit d'apprendre toujours plus. La nutrition, les suppléments et les soins de santé intégratifs sont devenus ma passion. J'ai commencé à manger différemment, à jardiner, à prendre des suppléments, à faire de l'exercice régulièrement, à passer plus de temps dans la nature et à devenir l'artisan de ma santé. »

Trouver du soutien pour réussir

C'est à peu près au même moment que Lindsey a découvert dōTERRA. « dōTERRA ne pouvait pas mieux tomber dans mon parcours de vie. Les valeurs et la mission, la qualité des huiles essentielles, le respect des plantes et de la terre, les activités de science et de recherche : tout de dōTERRA m'a touché droit au cœur. Lindsey a commencé à utiliser des produits dōTERRA et a poursuivi sa transformation en reconnaissant le rôle de soutien que les arômes et les bienfaits des huiles essentielles jouent dans l'adoption de bonnes habitudes de vie. Je voulais que tout le monde puisse vivre la même expérience, celle de prendre en main son bien-être » explique-t-elle. Lindsey a donc commencé à donner des huiles essentielles chaque fois qu'elle en avait l'occasion. Son mari, constatant la passion que les huiles suscitaient chez elle, a encouragé sa pratique du partage intentionnel.

« Il m'a dit que c'était comme si une lumière s'était allumée en moi. C'était il y a des années, et je ne changerais rien à tout ce que j'ai vécu depuis. Mon équipe et moi avons aidé plus de cinq mille familles à ce jour, et j'adore entendre leurs histoires de réussite. J'aime d'abord et avant tout entendre que les gens sentent qu'ils sont les artisans de leur bien-être. Il est incroyable de constater qu'adopter des habitudes de bien-être autonomes leur permet d'accéder à toute une panoplie d'outils. Ils se sentent plus en contact avec eux-mêmes; ils scellent un partenariat avec eux-mêmes. »



Les piliers du bien-être

Pour devenir l'artisan de votre bien-être, vous devez d'abord adopter des habitudes saines qui transformeront votre façon de vivre. Lindsey définit ces habitudes essentielles comme étant les piliers du bien-être. Par exemple :• Nutrition optimale et aliments de qualité

- Supplémentation
- Activité physique et mouvement
- Émotions et humeur
- Communauté et liens sociaux
- Travail de l'esprit
- Partenariat avec un professionnel de la santé qui partage une vision similaire
- Bien-être proactif
- Réduction de l'exposition aux produits synthétiques

La charge synthétique

L'exposition aux produits synthétiques et chimiques est peut-être le plus important ou le plus percutant des piliers. Convaincue qu'il s'agit d'un des éléments clés du succès en bien-être, Lindsey enseigne régulièrement ce qu'est l'exposition aux produits synthétiques et comment la réduire.

La réduction de notre charge synthétique constitue une étape importante du soutien de notre bien-être global et, au bout du compte, de la consolidation de tous les autres piliers du bien-être. « À notre époque, dit Lindsey, il n'y a jamais eu un plus grand besoin pour les gens d'être leurs propres défenseurs et de s'instruire eux-mêmes afin de faire des choix meilleurs et plus propres. Il est important de réduire activement notre charge synthétique. »

“On trouve des ingrédients nocifs et des produits synthétiques dans notre environnement – dans les produits de nettoyage, les aliments, l’eau et les produits de soins personnels.”

Domaines d'intérêt de Lindsey

Le changement de nos habitudes peut parfois sembler difficile, mais Lindsey a des suggestions pour rendre votre routine quotidienne plus saine. Les voici :



Simplifiez vos nettoyants pour la maison :

Remplacez les nettoyants chimiques nocifs et puissants par des ingrédients simples. Utilisez du vinaigre, du savon de Castille, du bicarbonate de soude, de l'eau et des huiles essentielles pour créer des produits nettoyants naturels et sûrs qui n'auront pas de conséquences néfastes sur votre corps.

Suggestion de Lindsey : Mélangez le nettoyant concentré On Guard® à de l'eau et de l'huile essentielle de citron dans un flacon pulvérisateur en verre ou ambré.



Dites adieu aux parfums : Les parfums traditionnels que nous utilisons sans même y penser contiennent de nombreux ingrédients qui peuvent être nocifs pour le corps. Utilisez plutôt les arômes des huiles essentielles pour créer un parfum personnalisé d'origine naturelle.

Suggestion de Lindsey : Combinez de l'huile de bois de santal et le mélange dōTERRA Arise® à de l'huile de noix de coco fractionnée dans un rouleau à bille en verre.



Transformez votre armoire à cosmétiques :

Remplacez les produits de soins de la peau et du corps, le déodorant et les produits capillaires par des produits à base végétale et d'origine naturelle afin de libérer votre routine beauté des produits synthétiques potentiellement irritants et nocifs.

Suggestions de Lindsey : Découvrez la gamme pour soins de la peau Verage®, le dentifrice blanchissant On Guard™ et le rince-bouche On Guard™.

« En tant qu'ancienne hygiéniste dentaire, j'adore le dentifrice et le rince-bouche de dōTERRA – on y retrouve les parfaits ingrédients! »



Prenez soin de vos intestins : Notre ventre et nos organes jouent évidemment un rôle important dans nos processus naturels. Si vous avez besoin d'aide, il est essentiel de travailler avec un professionnel de la santé qui comprend et traite ces problèmes – trouvez un fournisseur de soins qui agira comme partenaire. Travaillez avec votre professionnel de la santé pour adopter de nouvelles habitudes saines.

Suggestions de Lindsey : Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée. Lindsey aime verser quelques gouttes d'huile essentielle de citron et du mélange Zendocrine® dans son verre pour lui donner un vif goût d'agrumes. Utilisez le mélange TerraZyme® pour faciliter l'absorption des protéines et des glucides*.

*NPN: 80077027



Renouvelez vos aliments et suppléments :

La consommation d'aliments complets plutôt que d'aliments préparés et transformés est probablement l'étape la plus importante de votre parcours vers une longue vie de bien-être. Optez pour des produits biologiques, respectueux de l'environnement et locaux dans la mesure du possible, et encore mieux, jardinez. Ces simples gestes peuvent grandement améliorer votre bien-être. Pour compléter votre alimentation, choisissez des suppléments auxquels vous pouvez faire confiance.

Suggestion de Lindsey : Consommez régulièrement des suppléments du dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack. Le Microplex VMz® fournit des vitamines et des minéraux essentiels, l'Alpha CRS+® protège contre les dommages causés par les radicaux libres et le xEO Mega® favorise la santé cardiovasculaire et cérébrale*.

*NPN: 80075879 (Microplex VMz), 80082975 (Alpha CRS+), 80074456 (xEO Mega)

Les principes fondamentaux

Tout en développant de nouvelles habitudes en accord avec les piliers du bien-être, appuyez-vous sur ces principes fondamentaux de Lindsey pour améliorer d'autres aspects de votre routine.

Gardez votre calme et méditez : Créez des matins miraculeux au moyen d'affirmations, de journaux, de méditation ou de prières, et

essayez d'incorporer des arômes calmants d'huiles essentielles dans vos soins personnels.

Achetez frais : Prenez connaissance des aliments entiers et biologiques en promotion dans les circulaires afin d'économiser sans compromettre votre santé. Si ce n'est déjà fait, visitez un marché fermier local.

Créer des stations bien-être :

Prévoyez des stations bien-être dans les pièces clés. Par exemple, placez un mignon porte-huiles près de vos diffuseurs pour vous inciter à les utiliser. Rangez vos suppléments à la vue et à portée de main dans la cuisine. Gardez vos produits préférés dans votre sac ou votre voiture pour pouvoir les utiliser où que vous soyez.

J'ai moi-même des huiles et des suppléments dans la cuisine pour penser à les utiliser et je garde quelques huiles essentielles dans mon sac et ma voiture. Ces stations bien-être agissent comme autant de rappels de mettre en pratique nos nouvelles habitudes.

Configurez des alarmes : Si vous avez de la difficulté à vous souvenir de prendre vos suppléments, configurez une alarme sur votre téléphone.

Prenez vos responsabilités : Planifiez des entraînements avec un partenaire ou inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique de groupe. Mieux encore, prenez le temps d'organiser votre semaine pour faire du bien-être physique une priorité! Vous pouvez même vous lever une heure plus tôt que le reste de votre foyer pour faire l'exercice dont vous avez besoin.



Autonomie et épanouissement

En somme, Lindsey croit que le bien-être est le résultat d'une série de choix qui créent au bout du compte une vie belle, saine et favorisant l'autonomie. « Le fait de passer en revue les piliers du bien-être et d'amorcer un processus de changement, d'échange ou de mise en œuvre de nouvelles habitudes peut être décourageant. Le secret réside dans la simplicité. De petits changements peuvent avoir au fil du temps une

grande incidence sur notre bien-être. Il peut s'agir d'un nouveau produit par mois, d'une nouvelle routine de soins par semaine... puis d'une routine quotidienne constante. Au fil du temps, vous serez en mesure de maintenir tout naturellement votre mode de vie sans avoir envie de revenir en arrière. Allez-y comme bon vous semble, conseille Lindsey. Pardonnez-vous les éventuels ratés en cours de route, et vous commencerez petit à petit à ressentir un réel épanouissement. »



Ne restez pas sur vos gardes!




Voici les lingettes On Guard™

Les propriétés nettoyantes du mélange On Guard® sont désormais à portée de main! Essuyez vos mains rapidement et efficacement grâce à ces nouvelles lingettes On Guard aux ingrédients de source naturelle. Rangez-les dans votre voiture ou emportez-les partout avec vous. Êtes-vous prêt à les essayer? Vous le pourrez très bientôt!

Nouveau dentifrice blanchissant On Guard™

Le dentifrice préféré de votre famille vous revient en formule améliorée. Les agents de polissage doux ce dentifrice contribuent à garder vos dents propres, à réduire la plaque et à blanchir vos dents. Obtenez un sourire radieux grâce à ses ingrédients de source naturelle au goût délicieux.



“Les meilleures expériences que j’ai vécues dans ma vie, je les dois à mon audace. Même si cela peut sembler vertigineux, bien souvent, les plus grands risques mènent aux plus belles aventures.”

Mark Wolfert, Dirigeant fondateur



A woman with blonde hair, wearing a red corduroy jacket, is smiling and looking towards the right. She is leaning on a kitchen counter. On the counter, there is a wooden cutting board, a white bowl filled with fruit, and a bottle of dish soap. In the background, there is a kitchen sink with a modern faucet, a white cabinet with glass doors, and a tiled backsplash. The overall atmosphere is warm and domestic.

Trouver du soutien auprès de sa famille

Il paraît que la seule constance dans la vie est le changement, mais heureusement, rien ne nous oblige à y faire face tout seul. Et peu importe l'importance des changements dans votre vie, vous pourrez toujours compter sur votre famille pour vous soutenir au besoin. La famille représente les personnes que vous aimez le plus et avec qui vous tissez les liens les plus solides. Chaque famille est différente, et parfois ces liens ne sont même pas des liens de sang, mais il revient à vous de les entretenir en étant à l'écoute des besoins de chacun des membres.



Le pouvoir de la constance

Les routines et rituels favorisent le renforcement des relations familiales quand tout va bien, mais ils peuvent aussi contribuer à créer un sentiment de normalité quand les choses prennent une tournure imprévue. Que ce soit pour le repas du soir, la planification de l'horaire hebdomadaire ou une activité régulière de fin de semaine, la constance engendre une confiance à toute épreuve!

Outils pour la famille

La mise en place de routines qui s'appuient sur des outils précis est un moyen efficace de créer un profond sentiment de normalité, surtout en période instable. En fait, vous le faites sans doute déjà si vous utilisez les huiles essentielles à la maison. Par exemple, si vous diffusez le mélange dōTERRA Serenity® avant le coucher, vous avez déjà instauré un rituel fondé sur un outil aromatique puissant.

Utiliser les produits essentiels

Le fait de placer les huiles essentielles au cœur des pratiques de votre famille peut inciter chacun de ses membres à ancrer de saines habitudes de soins personnels, de détente et d'hygiène. Ces solides fondations vous permettront de mieux faire face aux tempêtes de la vie, à la maison comme à l'extérieur.

À la maison :

- Diffusez des arômes apaisants, comme les mélanges dōTERRA Peace® et Balance®, durant les réunions et discussions familiales.
- Utilisez les arômes réconfortants des mélanges de la collection pour enfants de dōTERRA pour leur apprendre à s'en servir par eux-mêmes.

À l'extérieur :

- Faites provision de produits maison pour nettoyer les surfaces et recréez une ambiance familière partout où vous allez.
- Comme vous ne pouvez pas les suivre partout, offrez à vos enfants le Programme des essentiels du bien-être pour les guider dans leur utilisation des huiles chaque fois qu'ils s'éloignent du nid familial.

Le pouvoir de la souplesse

Cette idée peut sembler étrange après avoir parlé de routine et de constance, mais l'art de négocier les courbes est aussi important que celui de maintenir sa trajectoire. La souplesse d'une famille signifie que les membres comprennent que le changement est naturel, ce qui peut faire en sorte qu'ils se sentent moins ébranlés par les imprévus!

Enseigner la souplesse

Les leçons pratiques sont une belle façon d'enseigner aux enfants des concepts complexes. Amusez-vous à représenter les notions de changement et de souplesse en essayant la recette de sable cinétique au mélange Adaptiv™ qui se trouve à la page 62.



Créer un mélange « comme à la maison »

Les arômes sont des outils puissants! Les huiles essentielles permettent d'associer des odeurs à des souvenirs qui évoquent le sentiment de sécurité et de confort de la maison.

Emportez un peu de votre maison partout où vous allez! Il suffit de remplir une bouteille ambrée vide de 5 ml ou de 15 ml avec des huiles essentielles que vous utilisez ou que vous diffusez fréquemment à la maison. Ou encore, remplissez un rouleau à bille ambré de 10 ml d'un mélange de vos huiles les plus réconfortantes et d'huile de noix de coco fractionnée, puis appliquez ce mélange sur vos poignets chaque fois que vous avez besoin de vous sentir « comme à la maison ».

Le pouvoir de la connexion

Les liens solides sont là pour durer, peu importe la distance. Ce peut être la voix d'un être cher au téléphone, un petit mot doux sur un papier que vous emportez avec vous ou simplement la somme des souvenirs que vous chérissez avec vos proches. La connexion est le carburant qui fait battre nos cœurs et le baume qui nous réconforte lorsque nous nous sentons fragiles devant l'incertitude.

Avez-vous une huile essentielle que vous aimez et qu'un être cher affectionne aussi? Créez un sentiment de proximité avec cette personne en respirant cet arôme pour évoquer sa présence et vous rappeler que, malgré la distance qui vous sépare, elle vous aime et vous soutient en toutes circonstances.

Vous n'êtes jamais seul

Qu'il s'agisse de la famille où vous êtes né ou de celle que vous avez choisie, faites-en votre repère où vous pouvez vous réfugier quand la vie vous bouscule. Personne ne peut prédire l'avenir ni les aléas de la vie, mais avec le soutien de votre famille, vous serez assez solide pour affronter les pires tempêtes.



Présenter le programme Les Essentiels du bien-être

L'épanouissement commence par l'adoption d'un mode de vie qui favorise le bien-être. Le programme Les Essentiels du bien-être a justement été conçu pour faciliter l'utilisation au quotidien des huiles essentielles et des produits infusés aux huiles essentielles, afin de vous aider à adopter de saines habitudes dans tous les aspects de votre vie. Composé de trois collections de produits, livrées chez vous une à la fois, une fois par mois, ce programme de 90 jours vous accompagnera dans votre quête de bien-être. Êtes-vous prêt?



Détente

Le repos est un élément essentiel de notre vie. La collection Détente comprend de puissants outils qui vous accompagneront dans votre quête de sérénité. Utilisez-les pour créer un environnement stimulant qui favorise l'harmonie et invite à la détente, peu importe ce que la vie vous réserve.



Soutien

Nous avons tous besoin de nous sentir appuyés. La collection Soutien est spécialement conçue pour vous aider à renforcer de saines habitudes que vous avez déjà, à maintenir la propreté dans tous vos espaces de vie et à soutenir tous les membres de votre famille.



Apaisement

Plus notre vie est active, plus nous avons besoin de réconfort. La collection Apaisement vous offre tout le réconfort dont vous avez besoin alors que vous vous entraînez pour devenir plus fort et en meilleure santé par l'activité physique.

Comment cela fonctionne

Rien de plus facile : ajoutez le programme Les Essentiels du bien-être à votre prochaine commande LRP et mordez dans la vie à pleines dents en sachant que vous aurez les bons produits pour vous soutenir dans votre démarche. Le bien-être étant global, ces trois collections se complètent parfaitement pour vous aider à renforcer vos saines

habitudes. À l'aide d'une seule commande, vous aurez tout ce dont vous aurez besoin pour 90 jours et plus!

Nous sommes des passionnés du bien-être, et nous n'avons pas fini de vous étonner. Ces trois collections ne sont que l'introduction du nouveau programme Les essentiels du bien-être. Soyez à l'affût pour découvrir ce que nous vous proposerons par la suite!



“Et je plonge dans la forêt, pour
m'évader dans mes pensées et
retrouver mon âme.”

John Muir





Vivre en pleine lumière

J'ai l'intime conviction que le fait de créer une atmosphère joyeuse permet de laisser entrer plus de lumière dans une maison. Les espaces possèdent une énergie; dès que vous entrez dans une pièce, vous pouvez sentir les vibrations qui s'en dégagent. Nous sommes sept dans notre famille, et l'énergie est folle! Il y a toujours quelque chose qui bouge quelque part chez nous. Voilà pourquoi, comme mère, je veille à ce que l'ambiance soit partout stimulante et lumineuse.

Megan Spoelstra est représentante du bien-être pour dōTERRA Canada; elle vit à Ancaster, en Ontario, avec son mari et ses enfants. Elle est un modèle de vie lumineuse et une experte dans la création d'espaces ouverts qui dégagent une ambiance joyeuse, vibrante et magnifique.

Créer un espace lumineux

Dans une maison, la lumière représente aussi bien la sensation et la vibration qui est générée que l'aspect physique de l'éclairage. La lumière, on la ressent au niveau de la poitrine. C'est ce qui nous permet de respirer en profondeur et d'habiter instantanément l'espace.

Chaque chose que vous faites dans une pièce génère une vibration unique et a le potentiel de créer une sensation de lumière. Voici quelques astuces et suggestions pour vous aider à réévaluer votre utilisation de l'espace et à vous concentrer sur ce qui crée une sensation lumineuse.

La palette parfaite

L'agencement des couleurs dans la maison est important pour créer un espace lumineux à votre image. Notre maison ne me plaisait pas spécialement lorsque nous avons emménagé, mais après avoir peint tous les murs en blanc, chaque pièce m'a semblé plus dégagée, surtout les coins qui ne recevaient pas beaucoup de lumière naturelle. Que vous choisissiez le blanc ou une autre couleur pour les murs, prenez en considération l'effet que vous souhaitez créer.

N'oubliez jamais que la peinture est un moyen simple et peu coûteux de changer de décor et de rendre un espace plus lumineux.



Une touche de vert

Les plantes d'intérieur ajoutent toujours de l'énergie et de la légèreté à un espace! J'en ai placée dans toutes les pièces de la maison et non seulement elles me procurent de la joie, mais elles dégagent aussi une vibration positive. Les plantes laissent en quelque sorte entrer la lumière de l'extérieur. Elles me donnent aussi l'impression que l'été s'en vient, et cette sensation de fraîcheur printanière nous aide, ma famille et moi, à combattre la grisaille de l'hiver canadien.

Commencez par des plantes qui sont faciles d'entretien. Je recommande la sansevière!

Que la lumière soit!

J'utilise des lampes pour ajouter de la lumière et de la dimension à une pièce. Le jour, trouvez l'équilibre entre les lampes et la lumière naturelle, et le soir, mariez différents styles d'éclairage pour varier les ambiances. J'aime également placer des miroirs un peu partout dans la maison pour refléter encore plus de lumière.

Un miroir donnera l'impression que la pièce est plus grande, plus dégagée et plus lumineuse.

Décor pimpant

Je porte vraiment attention aux objets que je fais entrer dans notre maison. J'aime miser sur des meubles qui ajouteront du style au décor, mais qui seront également utiles pour ma famille. Je choisis habituellement des meubles légers et neutres, puis j'ajoute des touches de couleur avec les accessoires. Des coussins, des couvertures et des tapis vous permettront de décorer à votre goût à petit coût.

Une autre belle façon de renouveler l'ambiance d'une pièce est de déplacer les meubles. Environ tous les six mois, j'aime changer la configuration de la maison pour avoir l'impression d'habiter un nouvel espace. Je porte une attention particulière à la façon dont la lumière naturelle entre dans la pièce, en évitant notamment de placer des meubles devant une fenêtre, ce qui empêcherait les rayons de pénétrer dans l'espace.

N'hésitez pas à jouer avec votre espace pour découvrir le style qui vous convient le mieux.

Faites la lumière sur l'inutile

Un espace encombré est signe d'un esprit encombré. La meilleure façon de créer un espace ouvert et lumineux est de ne pas laisser le désordre d'hier assombrir la journée de demain. À la lumière de ce qui se passe dans le monde en ce moment, il est plus important que jamais de transformer sa maison en sanctuaire.

Pour conserver votre maison bien rangée, faites-en le tour chaque saison. Pas besoin d'attendre le printemps pour faire le grand ménage. Faites un inventaire rapide, repérez ce que vous pouvez donner et débarrassez-vous de ce qui ne vous sert plus.

Le fait de dégager un espace des objets inutiles créera cette sensation de lumière recherchée plutôt qu'un sentiment d'étouffement.



En place, tout le monde!

Une fois débarrassés des objets qui ne vous servaient plus, concentrez-vous sur l'endroit où iront ceux qui restent. Si chaque morceau a sa place, vous aurez plus d'espace pour respirer et profiter de la vie – un espace où l'on respire est un espace où l'on est heureux.

Je suis consciente que je dois parfois lâcher prise sur mes attentes et accepter de vivre le moment présent avec ma famille, même si cela signifie qu'il règne un joyeux désordre. Cela dit, j'essaie de conserver une bonne organisation en encourageant mes enfants à ranger avant de passer à une autre activité. De cette façon, nous ressentons tous une certaine fierté par rapport à notre espace vie.

Le fait d'impliquer tous les membres de la famille dans l'organisation et le ménage favorise un sentiment d'appartenance, et ce, pour chacun d'entre nous.

Des arômes vibrants dans chaque pièce

On trouve des diffuseurs un peu partout dans la maison. Ils ont tous été choisis selon l'atmosphère que nous voulons créer et la fonction de la pièce. Les arômes des huiles essentielles jouent un rôle de premier plan dans l'ambiance que vous souhaitez créer chez vous.

Le matin, j'aime le moment où je me trouve devant le tiroir des huiles. Je jauge les vibrations de la maison : est-ce que tout le monde a bien dormi ou pas, est-ce qu'il y a un événement spécial, ou encore, est-ce que nous avons besoin d'égayer ou de calmer l'atmosphère? Je regarde mes huiles essentielles et je sélectionne celles qui créeront l'ambiance qui nous permettra de nous sentir épanouis.

Cuisine

Nous avons placé un diffuseur Laluz™ sur le comptoir. J'aime sa conception épurée et la manière dont il se fond dans le décor. Comme il est placé sur le comptoir, je voulais un modèle petit et joli, et le Laluz est tout simplement parfait. Pour la cuisine, j'aime diffuser un mélange aux parfums joyeux et vivifiants. Je choisis habituellement une combinaison d'huiles d'agrumes avec un arôme rafraîchissant ou propice au ressourcement.



Les favoris de Megan dans la cuisine

- Huile de pamplemousse
- Huile de sapin de Sibérie
- Huile de cyprès

Chambres à coucher

Je trouve que le diffuseur Petal® est idéal pour les chambres, parce qu'il est discret, mais aussi parce qu'il sert de jolie veilleuse pour les enfants. Dans les chambres, je varie les arômes selon le moment de la journée : plutôt revigorants le matin, un peu comme ceux de la cuisine, puis plutôt apaisants en soirée, pour calmer les enfants avant le coucher.

Le mélange de Megan pour la chambre à coucher

- 1 goutte d'huile de camomille romaine
- 2 gouttes d'huile de baie de genévrier
- 2 gouttes de mélange dōTERRA Serenity®



Bureau

J'adore le modèle Volo™ blanc qui est très élégant. Mon bureau est décoré sous le signe de l'élégance, parce que ça reflète mon entreprise et mon parcours avec dōTERRA, et ce diffuseur convient à merveille. J'y diffuse le plus souvent des arômes stimulants propices à l'équilibre et à la concentration. J'aime entrer dans mon bureau avec l'esprit ouvert et me plonger à fond dans le travail, soutenue par des huiles essentielles aux arômes qui inspirent la positivité.

Les choix de Megan pour le bureau

- Mélange dōTERRA Motivate®
- Mélange dōTERRA Passion®
- Huiles de vétiver et de pamplemousse



Salon

Le diffuser Roam™ est génial pour les espaces communs, ne serait-ce que parce qu'il décore joliment le salon. Sa conception solide et esthétique ajoute sa propre vibration positive dans l'espace, et nous adorons sa fonctionnalité. Dans les pièces communes, j'aime bien diffuser une combinaison d'arômes qui invitent à la détente et au ressourcement.

La sélection de Megan pour le salon :

- Mélange Balance®
- Mélange dōTERRA Serenity®

Vivre en pleine lumière

Votre espace devrait refléter votre personnalité et vos valeurs. Cherchez à créer un espace qui vous permettra, à vous et à tous les membres de votre famille, de grandir, d'évoluer et de vous épanouir. Assurez-vous d'accorder uniquement la place à ce qui compte réellement pour vous afin de créer non seulement un bel espace, mais une maison où il fait bon vivre, à votre image.

Huile d'orange sauvage

Citrus sinensis

Méthode de distillation : Pression/expression à froid

Description aromatique : Sucré, frais, citronné

Partie de la plante : Écorce

Dites adieu aux matins sans entrain et aux odeurs de renfermé! L'huile essentielle d'orange sauvage est la solution à bien des maux; elle égayera et réveillera à coup sûr l'atmosphère de la maison, du bureau ou de la voiture. Cette huile d'agrumes puissante dégage un arôme vif et joyeux et possède des propriétés nettoyantes qui la rendent aussi stimulante que délicieuse. Nous avons tous besoin d'un petit coup de pouce aromatique de temps en temps, et l'huile d'orange sauvage est idéale pour éveiller nos sens, peu importe notre état!

Elle peut être ingérée, appliquée sur la peau ou utilisée en aromathérapie. Son goût sucré rehausse la saveur des boissons d'un éclat vivifiant, tandis que son arôme rafraîchissant donnera un véritable coup de fouet vitaminé à une ambiance monotone. Essayez l'huile d'orange sauvage pour ajouter une note joyeuse à votre journée, une touche ensoleillée à votre smoothie, ou tout simplement pour savourer son délicieux arôme d'agrumes.

Fait intéressant

Depuis la nuit des temps, et dans de nombreuses cultures, les orangers représentent l'amour et le mariage.

Utilisation de l'huile essentielle d'orange sauvage

Utilisation aromatique

- + Diffuser le matin pour profiter d'un arôme sucré et stimulant.
- + Diffuser pour rafraîchir l'air ambiant et créer une ambiance invitante.

Usage interne

- + Verser une goutte dans un smoothie ou un thé pour leur donner un éclat rafraîchissant. .
- + ·Ajouter à de l'eau pour une saveur d'agrumes frais.

Utilisation topique

- + Verser deux gouttes dans les paumes, frotter les mains ensemble et inhaler pour profiter d'un arôme énergisant.
- + Verser quelques gouttes dans un flacon pulvérisateur rempli d'eau, vaporiser sur les comptoirs, puis essuyer pour nettoyer les surfaces.

Les huiles d'agrumes rendent la peau photosensible. Éviter toute exposition au soleil et aux rayons UV jusqu'à 12 heures après l'application du produit.



Roam™

Diffuser en toute liberté

La diffusion de vos huiles essentielles préférées n'aura jamais été aussi facile! L'appareil sans fil Roam vous suivra partout où vous irez.



Diffusion sans fil à pile rechargeable.



Conception responsable à partir de matériaux écologiques.



Jusqu'à quatre heures de fonctionnement en mode continu ou huit heures en mode intermittent.





Laluz™

Que la lumière soit!

—

Illuminez votre maison grâce à ce tout nouveau diffuseur. Diffusez vos huiles essentielles préférées dans toute leur puissance tout en profitant d'un éclairage chaleureux.



Deux réglages d'éclairage d'ambiance.



Grand réservoir d'eau de 120 ml.



Brume couvrant jusqu'à 30 mètres carrés.



Humidificateur aromatique Dawn™

De bonnes nuits de sommeil

—

Voici enfin un diffuseur de qualité dōTERRA qui peut aussi servir d'humidificateur. Créez l'ambiance idéale pour un sommeil optimal.



Mode de sommeil intelligent qui s'ajuste automatiquement pour maintenir un degré d'humidité optimal toute la nuit.



Jusqu'à 22 heures de fonctionnement en mode continu.



Garantie de 12 mois.

Prendre soin de soi à tout âge

Le corps humain est extraordinaire. Il nous porte dans les joies comme dans les souffrances de la vie – à travers la perte, le changement, la croissance et le bien-être –, et ce, à tout âge. Faites preuve de gratitude en prenant soin de votre corps avec amour et attention. Il est plus facile d'aimer et de servir les autres lorsque l'on s'aime soi-même et que l'on prend soin de soi.

Votre corps est sage. Il veut guérir et être au meilleur de sa forme. Facilitez le processus de guérison intuitif de votre corps en intégrant des produits naturels de haute qualité à votre routine quotidienne de beauté. Faites appel à la collection de soins Verâge® pour hydrater votre peau et améliorer son apparence. Utilisez le mélange Millefeuille|Grenadier, qui contient de l'huile essentielle d'achillée millefeuille et de l'huile de graines de grenade pressée à froid, pour reconforter votre peau et lui donner une apparence jeune. Il a été démontré que

l'application topique constante de ce doux duo apaise la peau et lui donne une apparence saine et radieuse. Vous pouvez aussi appliquer une mince couche du mélange d'huiles essentielles Immortelle® pour aider à réduire les facteurs qui contribuent au vieillissement de la peau.

Massez quotidiennement ce beurre corporel fouetté sur la peau rugueuse et craquelée, en vous concentrant sur les talons et les coudes. En plus de retrouver votre éclat, vous garderez votre peau hydratée et contribuerez à revitaliser et à hydrater la peau stressée.

Beurre corporel fouetté

Ingrédients :

½ tasse de beurre de karité

½ tasse de beurre de cacao

½ tasse d'huile de noix de coco

½ tasse d'huile de noix de coco fractionnée

30 gouttes d'huiles essentielles de dōTERRA (bois de santal, encens, géranium et lavande forment un bon mélange)

Instructions:

1. Faire fondre le beurre de karité, le beurre de cacao, l'huile de noix de coco et l'huile de noix de coco fractionnée dans un bain-marie.
2. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus et combinés (de 10 à 15 minutes environ)..
3. Une fois le mélange fondu, retirer du feu et laisser reposer une dizaine de minutes pour refroidir, puis ajouter les huiles essentielles choisies..
4. Laisser ensuite reposer au frais (par exemple au réfrigérateur) jusqu'à ce que le mélange ait durci..
5. Sortir le mélange du réfrigérateur et utiliser un batteur à main ou sur socle pour le fouetter. Augmenter lentement la vitesse de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une texture légère et moelleuse (de trois à cinq minutes environ).

Remarque : Entreposer le beurre dans un pot en verre et conserver au frais. Au besoin, mélanger de nouveau pour obtenir la consistance désirée à l'aide d'un batteur à main.



Les huiles essentielles d'agrumes peuvent rendre la peau photosensible. Il est donc recommandé d'éviter toute application topique juste avant une exposition directe au soleil.



Le stress et les inquiétudes peuvent nuire au bien-être général du corps, peu importe votre âge. Prenez le temps de faire les choses que vous aimez : prendre un bain, lire un livre, faire une longue promenade, appeler un ami, cuisiner pour votre famille ou méditer. Diffusez le mélange d'huiles essentielles Adaptiv™ pour profiter d'un parfum apaisant. Ces soins simples ensoleilleront vos journées et contribueront à libérer la tension qui cause des douleurs musculaires, des maux de tête et des sentiments négatifs persistants.

Commencez par démontrer un peu d'amour à vos cheveux en adaptant votre routine de traitement capillaire à vos besoins, à chaque étape de votre vie. Les changements hormonaux, quelle qu'en soit la cause, peuvent amincir ou fragiliser les cheveux. Prenez le temps de revitaliser vos cheveux en profondeur.

S'accepter soi-même n'est pas facile pour la plupart des hommes et des femmes. Il est normal de se comparer aux autres et de souhaiter conserver sa jeunesse. Résistez à la tentation de vous attarder sur vos défauts et utilisez des énoncés d'affirmation de soi afin de démontrer votre gratitude pour les forces de votre corps, quelles qu'elles soient. Si vous sentez que la négativité vous menace, répétez des phrases comme « Je suis digne d'amour et j'ai droit à la joie » ou « J'aime et j'accepte mes défauts ». Appliquez le mélange Balance® sur les poignets, le cou et le bas du dos pour soutenir vos affirmations avec un arôme harmonieux. Penser à soi-même de façon positive est un outil puissant pour devenir une meilleure personne.

Prenez le temps de faire les choses que vous aimez :
prendre un bain, lire un livre,
faire une longue promenade,
appeler un ami, cuisiner pour
votre famille ou méditer.



Mélange à diffuser En harmonie



5 gouttes
Bois de cèdre



3 gouttes
Lavande



2 gouttes
Encens





Des cheveux en santé, naturellement

La nouvelle gamme de soins capillaires de dōTERRA vous offrira bientôt des formules améliorées dans des emballages élégants, pour protéger vos cheveux et l'environnement.

Shampooing protecteur

- + Formule douce qui protège la couleur pour tous les types de cheveux.

Revitalisant quotidien

- + Formule nourrissante, protectrice et légère pour un usage quotidien. Revitalisant sans rinçage
- + Formule 3 en 1 qui revitalise, démêle et protège les cheveux contre la chaleur.

À venir!

Cette gamme de produits ne contient aucun :

- + Parabènes
- + PEG
- + Phtalates
- + Parfums de synthèse
- + Formaldéhyde ou libérateurs de formaldéhyde
- + Silicones
- + Pétrole, huiles minérales ou autres produits dérivés du pétrole
- + Propylène glycol

Cette gamme de produits regorge de :

- + Huiles essentielles Certified Pure Tested Grade® (CPTG®)
- + Huiles hydratantes comme l'avocat, le karité et la noix de coco
- + Ingrédients simples et purs d'origine naturelle



A young man with dark hair, wearing a black t-shirt and blue jeans, is sitting on the ground under a large tree. He is holding an open book and looking down at it. The background is a blurred green field with trees, suggesting a park or outdoor setting. The lighting is bright and natural, indicating daytime.

Prendre une bouffée d'air frais

—

Nous connaissons tous l'importance « d'aller jouer dehors » pour être en bonne santé, mais encore faut-il savoir passer de l'intention à l'action. Certains sautent sur toutes les occasions de profiter du plein air, alors que d'autres préfèrent le confort de l'intérieur. En vérité, le concept même de sortir dehors peut être très différent d'une personne à l'autre. L'important est de trouver le moyen d'en profiter au maximum, peu importe la manière. Et le plus beau dans l'idée de mettre le nez dehors, c'est que les expériences se déclinent en possibilités infinies. Il vous suffit de trouver celles qui vous conviennent!



Les bienfaits du plein air

Avant de passer le pas de la porte, il faut comprendre pourquoi il est si important pour le bien-être de passer du temps dehors. Que soit pour respirer de l'air frais ou profiter du soleil, l'extérieur apporte son lot de bienfaits pour le corps et l'esprit. En voici quelques-uns :

- Une plus grande exposition aux rayons du soleil fournit une bonne dose de vitamine D et augmente la production de sérotonine. Vous aurez plus d'énergie, moins de stress et une meilleure concentration!
- Un cycle de sommeil amélioré. Notre horloge intérieure étant régulée par la lumière naturelle, le fait de profiter de l'extérieur procurera suffisamment de lumière aux cellules des yeux pour assurer la régularité du rythme circadien.
- Une créativité accrue et une meilleure capacité de prendre des décisions éclairées et de résoudre des problèmes.
- Une occasion de faire de l'activité physique et de socialiser.
- Des moments de détente sous le ciel bleu, ce qui peut réellement contribuer à améliorer l'estime de soi.

La science abonde dans le même sens : le plein air est beaucoup plus bénéfique que vous ne pourriez le croire! Vous tirerez de grands avantages à ajouter une sortie à l'extérieur à votre routine quotidienne, alors à vous de trouver votre propre façon de joindre l'utile à l'agréable.

Le plein potentiel du plein air

Spontanément, le concept de plein air évoque pour bon nombre de gens des forêts montagneuses, une tente et des moustiques. Voilà une façon d'envisager le plein air, que plusieurs adorent d'ailleurs, mais il existe une foule d'autres manières de profiter des bienfaits de la nature. Après tout, l'air frais se trouve partout!

Prenez un instant pour visualiser les images qui vous viennent à l'esprit si l'on vous parle de « plein air ». Composez la scène dans votre tête. À quoi ressemble le tableau?

Si vous envisagez d'intégrer du temps à l'extérieur au quotidien, assurez-vous d'avoir des attentes réalistes. Le fait de sortir de votre zone de confort a beau être bon pour vous, encore faut-il que vous ayez du plaisir à le faire! Le plaisir sera la clé pour vous aider à adopter votre nouvelle pratique à long terme, à profiter des bienfaits de la nature et assurer la régularité de vos activités. Comme en toute chose, la pratique entraîne l'habitude et l'habitude mène au progrès. Le secret réside dans le choix des bonnes habitudes qui répondront à vos besoins et à vos préférences.

Laissez entrer la fraîcheur

Bien sûr, rien n'égale une sortie en plein air, mais il est tout de même possible d'évoquer la fraîcheur de la nature dans l'ambiance de votre intérieur.

Fraîcheur vive

- 2 gouttes d'huile d'épinette noire
- 1 goutte d'huile de tangerine
- 1 goutte d'huile d'eucalyptus



Quel type d'amateur de plein air êtes-vous?

Êtes-vous plutôt du type flâneur ou aventurier? Si vous ne le savez pas encore, répondez à ce sondage éclair pour découvrir vos goûts et préférences en matière de plein air.

Quelle est votre activité préférée la fin de semaine?

- a. Manger au restaurant du coin
- b. Faire la fête avec des amis
- c. Découvrir une nouvelle piste de randonnée à explorer
- d. Lire un bon livre

Si vous étiez une boisson, laquelle seriez-vous?

- a. Un café ou un chocolat chaud
- b. Un cocktail coloré
- c. De l'eau
- d. Une tasse de tisane fumante

Quel est votre plat favori?

- a. Un plat aux saveurs exotiques à découvrir
- b. Un plat à partager
- c. Un plat nutritif facile à transporter
- d. Un plat à emporter ou à faire livrer

Quel plan d'eau préférez-vous?

- a. L'océan
- b. Les sources thermales
- c. Les rivières et les lacs
- d. Ma baignoire

Quelle est votre destination idéale pour une escapade?

- a. Un hôtel ou une auberge
- b. Un complexe touristique
- c. Une cabine ou une tente
- d. Mon salon

Si vous deviez choisir un seul type de chaussures pour le reste de vos jours, quel serait-il?

- a. Des chaussures confortables
- b. De jolies chaussures tendance
- c. Des chaussures pratiques
- d. Pourquoi porter des chaussures à la maison?

Comment vos amis vous décrivent-ils?

- a. Aventurier
- b. Amical
- c. Audacieux
- d. Calme

Majorité de A : Le curieux

Pour vous, l'aventure et la découverte ne sont qu'à une distance de vol, de train ou de voiture. Même quand vous n'êtes pas en train de faire le tour de l'Europe, vous trouvez le moyen de faire des découvertes au coin de la rue! Comme vous carburez à la nouveauté, cherchez à satisfaire le touriste en vous en adoptant des habitudes quotidiennes durables et à plus petite échelle. Après tout, vous ne demandez qu'à sortir de votre zone de confort! Voici quelques suggestions :

- Si vous le pouvez, rendez-vous à votre café préféré à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Chaque semaine, dressez une liste d'endroits à visiter dans votre quartier. Selon les éléments, vous pouvez en cocher un par jour ou quelques fois par semaine.
- Profitez de l'heure du midi pour faire le tour des boutiques près de votre lieu de travail.



Le compagnon idéal :
Mélange On Guard®

Majorité de B : Le sociable

À l'évidence, les gens comptent beaucoup pour vous. Qu'il s'agisse d'une sortie avec votre meilleur ami ou d'une réunion en petit groupe, les êtres humains qui gravitent autour de vous vous donnent une énergie incomparable, et cette énergie sera décuplée si vous en profitez pour vous voir dehors. Il existe une myriade de façons de profiter de la compagnie de vos proches à l'extérieur, et ce, de manière durable. En voici quelques exemples :

- Faites une promenade matinale virtuelle avec un ami, soit par vidéoconférence ou par téléphone, ou encore en le textant pour lui faire part de vos découvertes ou de vos réflexions en chemin.
- Organisez un petit groupe de marche, de course ou de randonnée à vélo avec quelques amis ou des voisins, et réunissez-vous au moins une fois par semaine.
- Mangez à l'extérieur en famille ou entre amis.



Le compagnon idéal :
Mélange Elevation®

Majorité de C : L'explorateur

Si vous le pouviez, vous passeriez votre vie dehors! Les montagnes et les plages n'ont aucun secret pour vous, et vous êtes toujours en quête de votre prochaine aventure. Le plein air fait déjà partie de votre mode de vie au quotidien, mais si vous êtes à court d'idées, voici quelques suggestions pour vous :

- Dressez une liste des randonnées possibles près de chez vous, et faites-les toutes, même les plus courtes et faciles!
- Faites une séance de yoga dans le jardin ou dans un parc tranquille.
- Essayez chaque semaine une nouvelle recette de réchaud ou de feu de camp – et pourquoi ne pas en profiter pour faire du camping dans la cour?



Le compagnon idéal :
Mélange TerraShield®

Majorité de D : Le casanier

Vous aimez rester à la maison et vous ne vous en privez pas (et c'est tant mieux!). Rien ne vous rend plus heureux et ne vous fait sentir plus en sécurité que de passer du temps dans le confort de votre lit, de votre fauteuil, de votre cuisine ou de votre terrasse. Vous n'accordez pas beaucoup d'importance à ce qui se passe à l'extérieur, mais en adoptant des habitudes qui vous permettront de mettre le nez dehors plus souvent, vous verrez que vous apprécierez encore davantage vos moments passés dans votre nid douillet. Voici quelques suggestions :

- Dégustez votre thé ou votre café matinal sur votre balcon.
- Préparez un pique-nique et installez-vous dans le jardin.
- Parfois, les bruits de la nature accompagnent à merveille un bon livre. Plongez dans votre lecture bien assis sur la galerie ou confortablement étendu sur la pelouse au parc.



Le compagnon idéal :
Mélange Adaptiv™

Le parfum qui éveille les sens est de retour!

Laissez l'amour fleurir en offrant cette magnifique collection à votre mère, à votre sœur, à votre amoureuse, à votre meilleure amie ou – pourquoi pas? – à vous-même.

Le mélange d'huiles essentielles **Citrus Bloom™** que vous adorez est de retour dans une nouvelle gamme de soins personnels! Laissez-vous envoûter chaque matin par le parfum du mélange **Citrus Bloom™** dans **un gel de douche Citrus Bloom, une mousse nettoyante pour les mains Citrus Bloom, une lotion pour le corps Citrus Bloom et un déodorant Citrus Bloom.**

Cette gamme de produits à l'arôme vivifiant et décadent vous aidera à vous sentir frais et propre, et le parfum agréable du mélange Citrus Bloom vous accompagnera tout au long de la journée.

Cette gamme ne sera offerte que pour une durée limitée, jusqu'à épuisement des stocks. Soyez à l'affût pour offrir le cadeau idéal aux femmes magnifiques de votre vie.

À venir le printemps 2021



À l'achat de la gamme de produits Citrus Bloom, obtenez gratuitement le mélange Citrus Bloom en format Touch de 10 ml, jusqu'à épuisement des stocks!

Pour le coureur des bois en lui

L'un de nos diffuseurs les plus populaires est de retour, en édition Minuit exclusive! Offrez aux hommes de votre vie l'occasion de diffuser leurs arômes d'huiles essentielles préférés partout où ils vont, grâce au tout nouveau mélange Forêt de minuit.

Ce mélange combine des huiles essentielles de sapin de Sibérie, de cyprès, de baie de genévrier, d'épinette noire, d'orange sauvage, d'encens, de feuille de piment, de baie de piment, de ciste, de carvi et de labdanum. Son arôme boisé invite à la détente et au ressourcement et favorise une atmosphère calme, ce qui le rend à coup sûr irrésistible et incontournable. Le parfum enivrant du mélange Forêt de minuit est également offert en lotion après-rasage et en gel de douche.

Cette gamme ne sera offerte que pour une durée limitée, alors soyez à l'affût pour offrir le cadeau idéal à l'homme de votre vie.

À venir le
printemps
2021



Parfums d'été

En matière de diffusion, les huiles d'agrumes, comme le citron, l'orange sauvage, la bergamote et la lime, sont irremplaçables. Et pour cause! Qu'elles soient diffusées seules ou dans un mélange, les huiles d'agrumes dégagent un arôme vif et revigorant qui vous met un sourire aux lèvres. Faites-en l'essai en suivant nos suggestions de mélanges à diffuser préférés aux huiles d'agrumes.



Matin ensoleillé

- 3 gouttes d'huile de citron vert
- 3 gouttes d'huile d'orange sauvage
- 1 goutte d'huile de citron
- 1 goutte d'huile de menthe poivrée



Agrumes épicés

- 5 gouttes d'huile d'orange sauvage
- 4 gouttes d'huile de citron
- 3 gouttes d'huile de pamplemousse
- 2 gouttes d'huile de clou de girofle



Coucher de soleil orangé

- 5 gouttes de mélange doTERRA Serenity®
- 2 gouttes d'huile d'orange sauvage
- 2 gouttes de mélange Citrus Bliss®



Goût d'aventure

- 3 gouttes d'huile de citron vert
- 3 gouttes d'huile d'orange sauvage
- 2 gouttes d'huile de tangerine
- 2 gouttes d'huile de citron



Nouveau départ

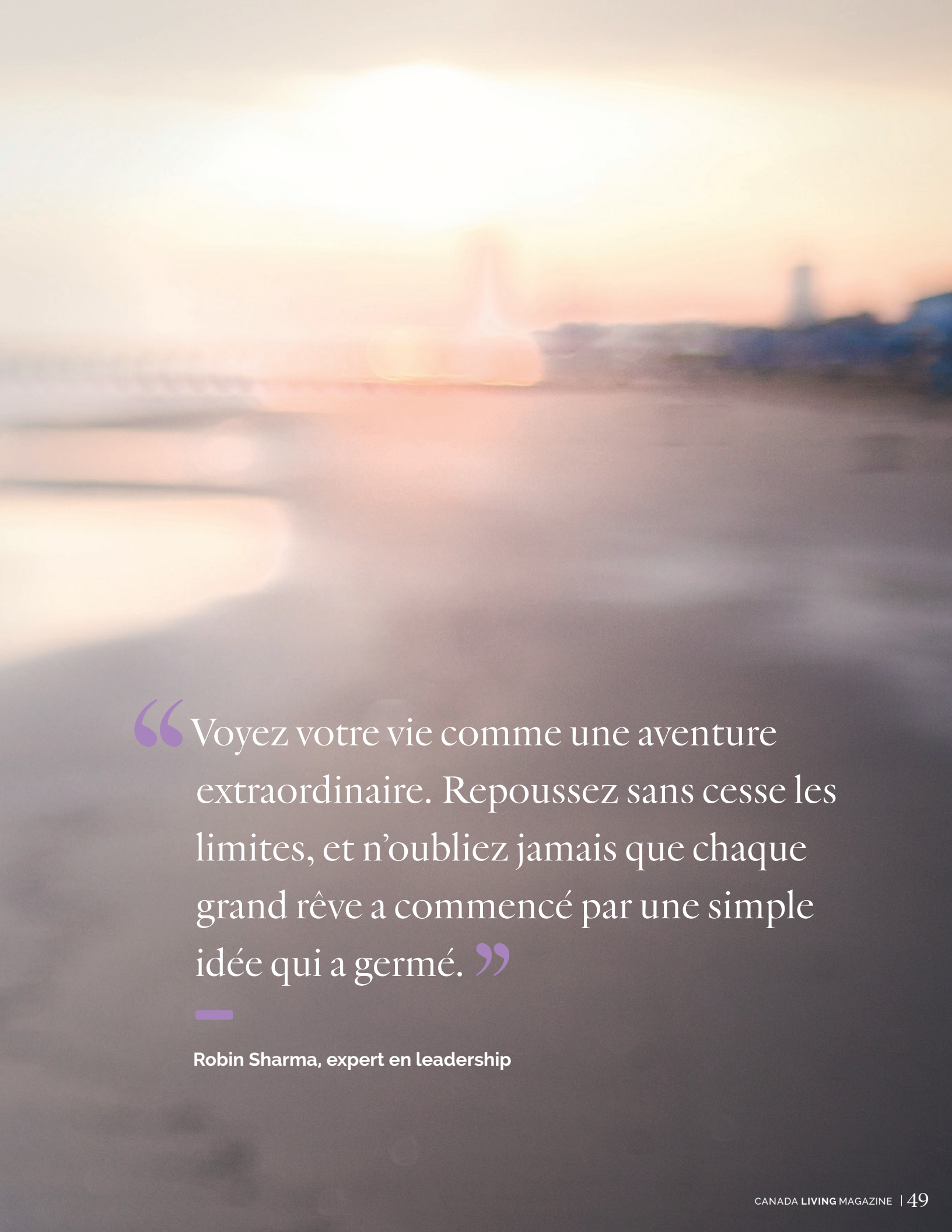
- 3 gouttes d'huile de menthe verte
- 2 gouttes d'huile de pamplemousse
- 2 gouttes d'huile de tangerine
- 1 goutte d'huile de bergamote



Agrumes réconfortants

- 5 gouttes d'huile de pamplemousse
- 3 gouttes d'huile de camomille romaine
- 2 gouttes d'huile de citron vert
- 2 gouttes d'huile de citron
- 2 gouttes d'huile d'orange sauvage





“Voyez votre vie comme une aventure extraordinaire. Repoussez sans cesse les limites, et n’oubliez jamais que chaque grand rêve a commencé par une simple idée qui a germé.”

Robin Sharma, expert en leadership

La vie en charcuterie

Elle se présente dans les pages de vos magazines préférés, sur les fils de réseaux sociaux des plus grands influenceurs et peut-être même sur la table de la dernière fête à laquelle vous avez assisté. Contrairement aux perruques de Marie-Antoinette, la planche de charcuterie est une coutume française qui n'a jamais perdu la faveur populaire.

En quelques mots, la charcuterie est l'art de préparer les viandes et les fromages. D'abord élaborée pour permettre de préserver les viandes avant l'invention de la réfrigération, la charcuterie est devenue au fil du temps un art culinaire des plus raffinés. Vous pouvez vous contenter des classiques viandes froides, fromages, pain, olives, fruits et noix, ou alors vous aventurer et laisser aller votre imagination!

Êtes-vous prêt? À vos planches!

La préparation du repas n'aura jamais été aussi simple. Que vous en ayez assez de toujours manger la même chose, que vous tentiez d'adopter des habitudes alimentaires plus saines ou que vous ayez envie de faire la fête en famille ou entre amis, la planche de charcuterie est votre meilleure alliée!

La préparation d'une planche de charcuterie n'a rien de compliqué et prend peu de temps. Elle permet de découvrir toutes sortes de saveurs et de textures, en plus de vider les restants du frigo! Faites participer vos enfants dans la préparation d'une planche, que ce soit au déjeuner, au dîner ou au souper. Et quelle belle façon de proposer des collations santé à différents moments de la journée!



Besoin d'idées avant de vous lancer? Vous n'avez qu'à ouvrir le réfrigérateur!

Tranchez une pomme et coupez des bouquets de raisins, des carottes et du céleri. Disposez des viandes froides, des morceaux de fromage, quelques cornichons, des craquelins et de la confiture et le tour est joué! Rehaussez la saveur de votre confiture de poivron du commerce en y ajoutant une goutte d'huile essentielle de citron vert : vous vous régalez! Déposez une petite quantité de confiture sur un fromage à la crème et dégustez avec des craquelins. Et voilà une belle planche pour les repas tous les jours.

Voici une suggestion pour le prochain brunch que vous préparerez pour une occasion spéciale. Prenez une grande planche à découper en bois et disposez des tranches de bacon, des crêpes, des fruits frais, des noisettes de beurre et un pot de ce délicieux sirop à l'orange sauvage. Conservez les crêpes au chaud jusqu'au moment d'assembler la planche en les plaçant au four sur une plaque à biscuits à 93 °C (200 °F).



Sirop à l'orange sauvage

Ingrédients :

- 1 cube de beurre
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de babeurre
- 1 goutte d'huile d'orange sauvage
- 1 c. à soupe de sirop de maïs
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
2. Ajouter le sucre et mélanger.
3. Verser le babeurre, l'huile d'orange sauvage et le sirop de maïs. Fouetter pour mélanger.
4. En remuant, ajouter lentement le bicarbonate de soude.
5. Retirer du feu et servir avec les crêpes.

Astuce :

Le sirop aura tendance à mousser rapidement pendant la cuisson. Continuez à remuer jusqu'à ce qu'il ne mousse plus.





doTERRA
Lime
Citron
vert 15 mL
Pure Essential Oil
Huile essentielle pure

Soyez créatif et réinventez votre prochaine soirée spaghetti! Essayez ces recettes amusantes avec votre famille et vous verrez que votre planche se videra en un rien de temps.

La planche italienne

Ingrédients :

- Une montagne de spaghettis cuits
- Un pot de sauce marinara ensoleillée (voir recette plus bas)
- Des boulettes de viande
- Une baguette tranchée
- Une trempette pour le pain à l'italienne (voir recette plus bas)
- Des olives noires et vertes
- Des petites boules de fromage mozzarella, saupoudrées d'assaisonnement à l'italienne
- Des tomates cerises

Trempette pour le pain à l'italienne

Ingrédients :

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 à 3 c. à soupe de vinaigre balsamique (au goût)
- ½ c. à thé d'assaisonnement à l'italienne
- 1 c. à soupe de fromage parmesan (facultatif)
- 1 à 3 gouttes d'huile d'origan (commencer à la pointe d'un cure-dent, puis ajuster la quantité au goût)

Préparation :

Mélanger délicatement tous les ingrédients dans un bol assez grand pour pouvoir tremper le pain. Tremper votre pain de style italien préféré et déguster.

Que vous en ayez assez de toujours manger la même chose, que vous tentiez d'adopter des habitudes alimentaires plus saines ou que vous ayez envie de faire la fête en famille ou entre amis, la planche de charcuterie est votre meilleure alliée!



Sauce marinara ensoleillée

Chaque famille a sa recette de sauce secrète, mais si le temps vous manque pour préparer vos tomates comme le faisait votre grand-mère, voici une recette simple qui mettra un petit goût de soleil dans des tomates en conserve.

Ingrédients :

- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon jaune moyen, coupé en dés
- ½ poivron vert moyen, coupé en dés
- 4 à 5 champignons, coupés en dés
- Sel et poivre
- 2 c. à thé d'ail haché finement
- 1 boîte de tomates en conserve, coupées en dés
- 1 boîte de sauce tomate
- 1 goutte de chacune des huiles d'origan, de basilic et de thym
- 1 c. à soupe de sucre

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen trois ou quatre cuillères à soupe d'huile d'olive..
2. Ajouter les dés d'oignon et de poivron et cuire de deux à trois minutes en remuant à l'occasion..
3. Ajouter les champignons, une cuillère à thé de sel, une cuillère à thé de poivre et l'ail, puis réduire le feu à moyen-doux. Cuire de six à sept minutes en remuant à l'occasion..
4. Verser les tomates et la sauce tomate et remonter le feu à moyen. Laisser mijoter environ 15 minutes en remuant fréquemment..
5. Retirer la casserole du feu, puis ajouter les huiles essentielles d'origan, de basilic et de thym et le sucre.

Voilà quelques suggestions pour ajouter une touche d'originalité même aux repas les plus banals. Faites preuve de créativité et amusez-vous! Fouillez dans le réfrigérateur et le garde-manger puis attrapez une planche à découper, une plaque à biscuits ou un plateau de service du dimanche et préparez une planche de charcuterie comme si chaque jour était jour de fête!

Voici les conseils d'Andrea pour utiliser les produits dōTERRA au quotidien :

Au bout du compte, tout cela se résume à un simple fait : vous penserez à utiliser vos produits aux huiles essentielles s'ils sont bien à la vue!

- Disposez-les dans les endroits les plus fréquentés de la maison.
- Placez les huiles que vous utilisez chaque matin dans la salle de bain et sur le comptoir de la cuisine.
- Préparez votre diffuseur la veille en y ajoutant de l'eau et des huiles pour n'avoir qu'à le mettre en marche dès votre lever.
- Gardez un tube de **lotion Deep Blue® Rub** dans votre sac de sport.
- Conservez des rouleaux à bille dans votre sac ou au bureau pour les avoir sous la main au besoin.
- Déposez une bouteille d'huile de **citron** ou de **lime** à côté de votre bouteille d'eau en verre.



Trouver son rythme de croisière

Comme je suis propriétaire d'entreprise en plus de faire l'école à la maison, j'ai besoin de m'appuyer sur un cadre solide. Le fait d'avoir des routines et des rituels sur lesquels je peux compter pendant ma journée m'aide à rester responsable non seulement envers moi-même, mais aussi envers ma famille et mon entreprise. Mes routines sont essentielles pour m'aider à rester sur la bonne voie avec mes objectifs. D'après mon expérience, la clé du succès personnel consiste à transformer de petites étapes en routines durables grâce à la cohérence et à la responsabilisation. Le chemin vers un meilleur bien-être se pave un pas à la fois, et aucune pierre n'est trop petite lorsque votre objectif est d'améliorer votre vie et celle de votre famille.

Andrea Ryan est membre Blue Diamond de dōTERRA® Canada et vit à Barrie, en Ontario, avec son mari et ses enfants. Elle fonde sa vie sur les principes du bien-être de routine, qu'elle puise dans son expertise en chiropraxie et sa passion profonde pour les huiles essentielles.

Commencer par des changements simples

Avant tout chose, établissez un plan qui ne bouleverse pas trop vos habitudes. Commencez par trois éléments par jour, puis ajoutez-en à mesure qu'ils s'intègrent naturellement dans votre quotidien. Je trouve que la routine matinale est un bon point de départ, car elle permet de commencer la journée du bon pied.

Pour vous donner un aperçu, voici trois étapes que tout le monde peut faire le matin.

- Dès que vous vous levez, appliquez le mélange Balance® sur la plante de vos pieds.
- Buvez un grand verre d'eau additionné d'une goutte d'huile de citron.
- Mettez votre diffuseur en marche avec une huile d'agrumes ou de menthe pour dégager un arôme exaltant qui éveillera vos sens.

Responsabilisation : Si cela vous aide, demandez à un proche de faire un suivi de vos progrès une fois par jour ou une fois par semaine pour vous tenir responsable envers quelqu'un d'autre que vous. Il est facile de négliger une routine, mais il est plus difficile de la laisser tomber si vous devez convaincre quelqu'un d'autre avec les arguments qui vous servent d'excuses envers vous-même.

Ne jamais oublier ce qui vous motive

Peu importe les raisons qui motivent votre décision d'adopter un mode de vie plus sain, le plus important est de garder le

cap sur votre désir moteur.

Pour ma part, j'ai toujours aimé aider les autres à prendre en main leur bien-être. J'ai su dès la fin de mon secondaire que je me dirigerais vers une profession où j'allais prendre soin des autres. J'ai étudié au collège de chiropraxie et j'ai pratiqué auprès de mon mari pendant quinze ans. Quand j'ai décidé de me consacrer à temps plein à mon entreprise dōTERRA, j'y voyais le prolongement naturel de ma passion pour le bien-être. Je savais très bien comment guider les autres à améliorer leur vie en intégrant les huiles essentielles à la maison et dans leurs soins personnels.

Lorsque vous essayez d'adopter de saines habitudes, répétez-vous souvent quelle était votre motivation première. Peut-être vouliez-vous avoir plus d'énergie, aviez-vous besoin de réconfort ou souhaitiez-vous faire plus d'activité physique. Votre désir moteur orientera vos décisions et vos objectifs, alors ne le perdez jamais de vue.

Je vous conseille de mettre votre but par écrit ou de trouver une image évocatrice et de l'afficher à différents endroits de votre maison pour l'avoir toujours sous les yeux : à côté du miroir de la salle de bain, sur le réfrigérateur ou au-dessus de votre écran d'ordinateur, entre autres. Le fait de vous rappeler constamment pourquoi vous faites tout cela vous aidera à rester sur la bonne voie.



Une journée dans la peau d'Andrea

Comme mes journées sont faites de rituels, j'ai très peu de décisions à prendre. Je peux donc investir toute mon énergie sur ce qui compte le plus pour moi, c'est-à-dire ma famille, l'école à la maison et mon entreprise. Voici à quoi ressemblent mes journées :

Matin : Tous les matins, je me lève tôt, je fais une séance de méditation, j'applique mes huiles essentielles préférées, puis je m'entraîne. Je mets les diffuseurs de la maison en marche dans les pièces principales de la maison, puis je déjeune en famille.

Je consacre le restant de la matinée à l'école à la maison, et même cela est assez routinier. Nous commençons par de la lecture et ensuite les mathématiques, puis les enfants choisissent les matières qui les intéressent pour les heures restantes.

Après-midi : Après le dîner, je me concentre sur mon entreprise : je fais quelques appels importants, je communique avec mes clients, je prépare du contenu à publier, etc. En fin d'après-midi, nous nous réunissons en famille pour passer du temps dehors, comme aller faire une promenade ou, récemment, profiter de notre patinoire dans la cour!

Soir : La soirée consiste en un souper en famille suivi de nos activités du soir, comme jouer à un jeu de société ou regarder un film, puis c'est la routine du coucher. Nous utilisons les huiles essentielles tous les jours, dans toutes les sphères de nos vies, mais je trouve que la routine du coucher est le moment idéal pour donner le bon exemple aux enfants.

Mes enfants sont toujours curieux de savoir ce qui les attend, alors quand je sors les huiles essentielles, cela leur donne le signal qu'il est temps de se préparer à aller au lit. Cette astuce nous permet de mieux ancrer la routine du coucher et de les calmer avant d'aller dormir. Nous avons placé une collection d'huiles essentielles dans la salle de bain des enfants. Ils peuvent ainsi choisir eux-mêmes l'arôme qu'ils



souhaitent diffuser pendant la nuit ou l'huile qu'ils ont envie de frictionner sur la plante de leurs pieds selon leur besoin.

Faire participer toute la famille

La diffusion est sans contredit la manière la plus simple d'utiliser les huiles essentielles avec vos enfants. Même jeunes, ils peuvent apprendre à remplir un diffuseur sous supervision.

Nous en avons un dans presque chaque pièce de la maison et encourageons nos enfants à choisir eux-mêmes les huiles à diffuser. Je trouve que les adultes se posent trop de questions avant de choisir des huiles essentielles. Les enfants sont beaucoup plus intuitifs et j'aime les voir saisir une bouteille sans trop réfléchir. Ils suivent simplement leur instinct. Pour l'école à la maison, nous adorons diffuser de l'huile d'orange sauvage ou de menthe poivrée, qui

dégagent toutes deux un parfum stimulant, et le soir, nous préférons un mélange d'huiles aux arômes apaisants.

Faire preuve d'adaptabilité

Bien sûr, tout ne se déroule pas toujours comme prévu. Je dois avouer que l'adaptabilité n'est pas ma plus grande force, mais j'essaie de lâcher prise quand les choses prennent une tournure imprévue. Je respire profondément, je fais appel à une huile pour me soutenir au besoin, puis je m'adapte à la situation.

J'aime l'analogie de la roche au milieu d'une rivière tumultueuse. L'eau ne s'accumule pas sur elle, elle la contourne et poursuit son cours. Si je laisse les imprévus me freiner et bloquer mon élan, je ne pourrai pas avancer non plus dans les autres sphères de ma vie. En 2020, en particulier, cette résolution a été mise à l'épreuve à maintes reprises.

Nous avons toujours le choix dans la vie. Soit nous restons paralysés par les imprévus et les situations immuables, soit nous misons notre énergie sur ce que nous pouvons contrôler. Je choisis toujours la deuxième option.

Place à la créativité :

Astuces de récupération et projets à faire soi-même pour le printemps et l'été

Cette saison, les projets rendront nos vies et nos maisons plus saines, plus fraîches et plus stimulantes! Des assainisseurs d'air pour la voiture ou le réfrigérateur, en passant par les projets à faire soi-même qui utilisent les arômes les plus vivifiants, les suggestions qui suivent vous permettront de récupérer vos bouteilles d'huiles dōTERRA® vides (qui doivent être nombreuses!) et du même coup prendre soin de l'environnement, tout en donnant à votre vie un coup d'éclat et un peu d'élan.

Récupération

Diffuseur pour réfrigérateur

Les boîtes de bicarbonate de soude au fond du frigo sont peut-être utiles, mais elles ne sont pas très esthétiques. Un modèle plus discret fabriqué à partir d'une bouteille ambrée récupérée sera tout aussi efficace pour masquer les mauvaises odeurs.

Ingrédients

- Une bouteille ambrée de 15 ml, vide et nettoyée
- Bicarbonate de soude
- 10 gouttes de mélange dōTERRA Purify®

Préparation

1. Remplir la bouteille de bicarbonate de soude jusqu'aux trois quarts environ.
2. Ajouter 10 gouttes de mélange dōTERRA Purify® couvrir l'embouchure de la bouteille avec un doigt, puis la secouer avec soin pour bien mélanger les ingrédients.
3. Placer la bouteille à découvert dans la porte ou au fond du réfrigérateur. Rafraîchir le contenu aux quelques semaines pour assurer une fraîcheur optimale.

Nettoyer vos bouteilles d'huiles vides

Après avoir retiré l'étiquette d'une bouteille ambrée d'huile essentielle, imbiber un tampon d'ouate de plusieurs gouttes d'huile de citron et frotter doucement pour enlever les résidus de colle. Essuyer l'excédent d'huile à l'aide d'un essuie-tout sec, et voilà la bouteille prête pour sa deuxième vie!

Nettoyage : Pour éliminer les résidus d'huiles restants au fond d'une bouteille, nettoyer simplement à l'eau savonneuse ou passer les bouteilles vides au lave-vaisselle.

Diffuseur pour voiture en macramé

Les jours ensoleillés évoquent les balades en voiture, fenêtres baissées, cheveux au vent. Grâce à ce simple tissage en macramé et une bouteille ambrée vide, vous donnerez du style et un parfum frais à vos aventures en voiture.

Ingrédients

- 4 brins de laine ou de ficelle d'une longueur d'un mètre chacun
- Une bouteille ambrée de 15 ml, vide et nettoyée
- Huiles essentielles, au choix
- Tampons d'ouate, facultatif

Préparation

1. Aligner les extrémités des quatre brins de ficelle, puis les plier au centre.
2. Nouer les brins à environ 5 cm du pli afin de créer une boucle pour suspendre le diffuseur. Il s'agit du nœud supérieur. Fixer ensuite le nœud à l'aide d'une pince afin que les brins soient stables le temps de façonner le motif du macramé.
3. Sous le nœud supérieur, séparer les huit ficelles en quatre paires. Nouer chaque paire à environ 7 cm du nœud supérieur.
4. En commençant par la gauche, prendre les deuxième et troisième brins et les nouer ensemble à environ 3 cm de la rangée de nœuds précédente. Répéter l'opération pour les quatrième et cinquième brins, puis les sixième et septième brins. À cette étape, les premier (extrémité gauche) et huitième (extrémité droite) brins devraient toujours être simples.



5. Prendre les premier et huitième brins et les nouer à égale distance des autres pour fermer le cercle du macramé.
6. Chaque nœud devrait avoir produit de nouvelles paires de ficelles. En suivant le même modèle qu'à l'étape quatre, séparer de nouveau les paires de brins et créer une autre rangée de nœuds 3 cm plus bas que la précédente. Répéter cette étape trois fois pour composer une deuxième rangée de motifs de diamant.
7. Réunir les huit brins de ficelles pour faire un grand nœud de finition au moins 4 cm sous la rangée de petits nœuds précédente.
8. Couper tout excédent de ficelle pour former un gland décoratif, puis placer la bouteille ambrée récupérée à l'intérieur du support en macramé. La bouteille devrait s'appuyer sur le nœud de finition inférieur.
9. Verser plusieurs gouttes de votre huile essentielle préférée directement dans la bouteille ambrée pour permettre à son arôme de se diffuser délicatement dans l'air ambiant. Ou encore, imbibé un tampon d'ouate d'huile essentielle et l'insérer dans la bouteille.
10. Accrocher finalement le diffuseur au rétroviseur. Bonne et agréable route!



Pour voir un guide visuel étape par étape et le résultat final, visitez notre blogue!



Pour les enfants

Sable cinétique au mélange **Adaptiv™**

Les activités manuelles sont de belles occasions d'enseigner aux jeunes enfants, de les divertir, mais surtout d'établir un contact avec eux (consulter la page 22). Place à la créativité et aux jeux des plus amusants grâce à l'arôme réconfortant du mélange Adaptiv™.



Ingrédients

- 1 c. à thé d'eau
- ½ c. à thé de savon à vaisselle
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à thé de colle blanche liquide
- ¼ c. à thé d'amidon à lessive liquide
- 450 à 680 g de sable de jeu ultrafin
- 15 gouttes de mélange Adaptiv™



Préparation

1. Combiner l'eau, le savon à vaisselle, la fécule de maïs et la colle liquide dans un bol en verre ou en céramique, et bien mélanger jusqu'à obtention d'une consistance uniforme.
2. Verser l'amidon liquide et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance gluante, mais cohésive.
3. Ajouter graduellement le sable à la mixture, un quart de tasse à la fois, et mélanger complètement entre chaque ajout. À chaque dose de sable, verser également trois gouttes du mélange Adaptiv™. Mélanger jusqu'à ce que le sable soit uniforme, malléable et compressible.
4. Mouler des formes, couper au couteau de plastique ou étirer la matière pour un plaisir infini au parfum agréable!
5. Ranger dans un contenant hermétique entre les utilisations. Le sable cinétique se conserve une semaine.



Parfum personnel aux huiles essentielles

Créez un parfum à votre image en combinant vos huiles essentielles préférées dans un mélange aussi exceptionnel que vous. (C'est encore mieux si vous récupérez un rouleau à bille dōTERRA!)

Ingrédients

- Un rouleau à bille ambré de 10 ml, vide et nettoyé
- Huiles essentielles, au choix
- Huile de noix de coco fractionnée

Préparation

Comme pour tout ce qui touche la beauté, les seules attentes dont vous devriez vous préoccuper sont les vôtres! Ce projet consiste à vous amuser à mélanger vos arômes préférés et à jouer avec les proportions jusqu'à ce que vous trouviez le parfait équilibre. Voici quelques idées pour vous aider :

Terreux : Bois de cèdre, Encens, Vétiver

Frais : Lavande, Orange sauvage, Ylang-ylang

Vivifiant : Bergamote, Clémentine, Mandarine verte

Floral : Lavande, Géranium, Camomille romaine

0
PROMO

Pleins feux
sur une huile essentielle

Huile de citron vert

Citrus Aurantifolia

Méthode de distillation : Pression/expression à froid

Description aromatique : Citronné, acidulé, sucré

Partie de la plante : Écorce

Le citron vert est la saveur estivale par excellence! Des bâtonnets glacés aux tacos en passant par les lotions pour le corps, le citron vert annonce les beaux jours ensoleillés entre amis. Qui dit soleil dit agrumes aux parfums éclatants, vifs et acidulés, et l'huile de citron vert offre généreusement ces arômes et saveurs tant aimés.

Mais ses avantages ne se limitent pas à son goût et à son odeur. Tout comme les autres huiles d'agrumes, l'huile de citron vert possède des propriétés nettoyantes et procure des bienfaits uniques pour la peau et le teint. En raison de sa grande polyvalence, l'huile de citron vert vous suivra fidèlement dans toutes vos aventures estivales. De plus, l'huile de citron vert a un avantage sur son fruit : elle est facile à emporter.

Fait intéressant

Considérée comme originaire des régions de l'Asie du Sud-Est, la lime a gagné en popularité dans l'archipel de la Floride, les Keys, où elle est cultivée et sert d'ingrédient principal à la populaire tarte à la lime.

Utilisation de l'huile essentielle de citron vert :

Utilisation aromatique

- + Diffuser pour donner un coup d'éclat rafraîchissant à l'air ambiant.
- + Inhaler pour profiter de son arôme sucré et énergisant.

Usage interne

- + Verser une goutte dans un verre d'eau pour en rehausser le goût.
- + Ajouter une goutte de cette huile acidulée dans la salsa, le guacamole ou les trempettes.

Utilisation topique

- + Ajouter une goutte à un nettoyant pour le visage ou le shampoing pour en rehausser les propriétés nettoyantes.
- + Combiner une ou deux gouttes à la même quantité d'huile d'arbre à thé pour un massage apaisant du cuir chevelu.

L'huile de citron vert rend la peau photosensible. Éviter toute exposition au soleil et aux rayons UV jusqu'à 12 heures après l'application du produit.

Guides de produits



Changer le monde, une
goutte, une personne, une
communauté à la fois

Méthodes d'application

- A** Utilisation aromatique
- T** Utilisation topique
- I** Utilisation interne

Peau sensible

- N** Pas besoin de diluer (**neat**)
- S** Diluez pour la peau jeune ou sensible (**sensitive**)
- D** Diluez avant l'utilisation topique (**dilute**)

Collection d'inscription

Chez dōTERRA, nous pensons qu'il devrait être facile de se procurer tous les éléments essentiels pour une maison et un mode de vie sains. C'est pourquoi nous avons créé ces collections de produits. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez rafraîchir votre collection, ces collections d'inscription soigneusement élaborées vous apporteront les puissantes solutions de la nature.



Des solutions simples

Bouteilles de 15 ml : Citron, On Guard®, dōTERRA Serenity®
Autres produits : Deep Blue® Rub Lotion

60213512
 74 PV
 \$179.67 PUB
 \$134.75 GR



Un début sain

Bouteilles de 5 ml : Arbre à thé, citron, Deep Blue®, Easy Air®, encens, lavande, menthe poivrée, On Guard®, origan, ZenGest®
Autres produits : Diffuseur Pebble™

60213514
 116.5 PV
 \$273.67 PUB
 \$205.25 GR



Les arômes essentiels

Bouteilles de 5 ml : Adaptiv™, Balance®, dōTERRA Cheer®, Citrus Bloom™, Easy Air®, menthe poivrée, Northern Escape, On Guard®, orange sauvage, dōTERRA Serenity®
Autres produits : Diffuseur Laluz™

60217742
 116.5 PV
 \$276.00 PUB
 \$207.00 GR



Santé de base

Bouteilles de 15 ml : Adaptiv™, Balance®, citron, copaiba, Easy Air®, lavande, menthe poivrée, On Guard®, ZenGest®
Bouteille de 5 ml : Deep Blue®
Autres produits : Petal Diffuser® 2.0

60213516
 215 PV
 \$426.00 PUB
 \$319.50 GR



Habitudes saines

Bouteilles de 5 ml : Balance®, encens, lavande, On Guard®, tangerine

Autres produits : Deep Blue® Rub Lotion, doTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack, ZenGest® TerraZyme®, capsules végétales

60213515
132.5 PV
\$333.33 PUB
\$250.00 GR



Les solutions de la nature

Bouteilles de 15ml : Arbre à thé, AromaTouch®, Balance®, citron, Easy Air®, encense, gauthérie odorante, lavande, menthe poivrée, On Guard®, orange sauvage, doTERRA Serenity®, ZenGest®.

On Guard® Collection : Bain de bouche, dentifrice, savon à mains avec 2 distributeurs, vaporisateur.

Autres produits : Coffret en bois, Correct-X®, Crème pour les mains et le corps doTERRA® SPA, Deep Blue® Rub Lotion, diffuseur Laluz™, huile de noix de coco fractionnée (115 ml), doTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack, TerraZyme®

60217728
350 PV | \$733.33 PUB | \$550.00 GR

Scanner le code QR pour voir plus d'options des collections d'inscription.



Huiles essentielles simples



Arbovitae
Huile essentielle
Thuja Plicata
A T N
49361713
5 ml | 23.5 PV
\$37.67 PUB
\$28.25 GR



Arbre à thé (PSN)
Huile essentielle
Melaleuca alternifolia
A T N
30152113
15 ml | 22.5 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR
NPN 80060950



Baie de genévrier
Huile essentielle
Juniperus communis
A T L N
49291813
5 ml | 20 PV
\$32.33 PUB
\$24.25 GR



Basilic
Huile essentielle
Ocimum basilicum
A T L N
30011813
15 ml | 25.5 PV
\$41.00 PUB
\$30.75 GR



Bergamote
Huile essentielle
Citrus bergamia
A T L S
30791813
15 ml | 32 PV
\$51.33 PUB
\$38.50 GR



Bois de cèdre
Huile essentielle
Salvia sclarea
A T S
49301713
5 ml | 14 PV
\$22.33 PUB
\$16.75 GR



Bois de santal (PSN)
Huile essentielle
Santalum album
A T N
30121113
5 ml | 63.5 PV
\$119.67 PUB
\$89.75 GR



Bois de santal, hawaïen
Huile essentielle
Santalum paniculatum
A T N
41861713
5 ml | 63.5 PV
\$119.67 PUB
\$89.75 GR



Camomille romaine (PSN)
Huile essentielle
Anthemis nobilis
A T N
60200810
5 ml | 47.5 PV
\$77.00 PUB
\$57.75 GR
NPN 80072461



Cannelle de Chine
Huile essentielle
Cinnamomum cassia
A T L D
30021813
15 ml | 20 PV
\$32.33 PUB
\$24.25 GR



Cardamome
Huile essentielle
Elettaria cardamomum
A T L N
49351813
5 ml | 27.5 PV
\$44.33 PUB
\$33.25 GR



Citron
Huile essentielle
Citrus limon
A T L N
30121813
15 ml | 11.5 PV
\$18.67 PUB
\$14.00 GR



Citron vert
Huile essentielle
Citrus aurantifolia
A T L S
30871813
15 ml | 14 PV
\$22.33 PUB
\$16.75 GR











































Citronella
Huile essentielle
Cymbopogon winterianus
A T S
60209658
15 ml | 19 PV
\$30.67 PUB
\$23.00 GR



Citronnelle
Huile essentielle
Cymbopogon flexuosus
A T L D
30131813
15 ml | 10.5 PV
\$17.00 PUB
\$12.75 GR

Huiles essentielles simples

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
|  <p>Clou de girofle Huile essentielle <i>Eugenia caryophyllata</i> A T L D 30041813 15 ml 17 PV \$27.33 PUB \$20.50 GR</p> |  <p>Copaïer Huile essentielle <i>Copaifera spp</i> A T S 60202899 15 ml 37 PV \$60.00 PUB \$45.00 GR</p> |  <p>Coriandre Huile essentielle <i>Coriandrum sativum</i> A T L N 41851813 15 ml 27.5 PV \$44.33 PUB \$33.25 GR</p> |  <p>Curcuma Huile essentielle <i>Curcuma longa</i> A T L N 60207639 15 ml 30 PV \$48.00 PUB \$36.00 GR</p> |  <p>Cyrès Huile essentielle <i>Cyperus sempervirens</i> A T N 60210999 15 ml 16.5 PV \$29.33 PUB \$22.00 GR</p> |
|  <p>Écorce de cannelle Huile essentielle <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T L D 30031813 5 ml 25.5 PV \$41.00 PUB \$30.75 GR</p> |  <p>Encens Huile essentielle <i>Boswellia carterii, sacra, papyrifera, et fricana</i> A T L N 30071713 15 ml 67 PV \$116.33 PUB \$87.25 GR</p> |  <p>Épinette noir Huile essentielle <i>Picea mariana</i> A T L S 60209144 5 ml 19 PV \$30.67 PUB \$23.00 GR</p> |  <p>Eucalyptus Huile essentielle <i>Eucalyptus radiata</i> A T L S 30061713 15 ml 18 PV \$29.00 PUB \$21.75 GR</p> |  <p>Eucalyptus citronné Huile essentielle <i>Eucalyptus citriodora</i> A T L S 60210108 15 ml 13 PV \$29.67 PUB \$15.50 GR</p> |
|  <p>Fenouil Huile essentielle <i>Foeniculum vulgare</i> A T L S 41291813 15 ml 16 PV \$25.67 PUB \$19.25 GR</p> |  <p>Gaulthérie odorante Huile essentielle <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31621713 15 ml 23.5 PV \$37.67 PUB \$28.25 GR</p> |  <p>Géranium Huile essentielle <i>Pelargonium graveolens</i> A T L S 30091813 15 ml 33 PV \$63.00 PUB \$39.75 GR</p> |  <p>Gingembre Huile essentielle <i>Zingiber officinale</i> A T L S 31631813 15 ml 43.5 PV \$70.00 PUB \$52.50 GR</p> |  <p>Graine de céleri Huile essentielle <i>Apium graveolens</i> A T L S 60210109 15 ml 38 PV \$61.33 PUB \$46.00 GR</p> |
|  <p>Graine de coriandre Huile essentielle <i>Coriandrum sativum</i> A T L N 30781813 15 ml 26.5 PV \$42.67 PUB \$32.00 GR</p> |  <p>Hélichryse (PSN) Huile essentielle <i>Helichrysum italicum</i> A T N 30412113 5 ml 63.5 PV \$119.67 PUB \$89.75 GR NPN 80060963</p> |  <p>Lavande Huile essentielle <i>Juniperus communis</i> A T L N 30111813 15 ml 24.5 PV \$39.33 PUB \$29.50 GR</p> |  <p>Mandarine verte Huile essentielle <i>Citrus nobilis</i> A T L N 60207636 15 ml 30 PV \$48.00 PUB \$36.00 GR</p> |  <p>Marjolaine Huile essentielle <i>Origanum majorana</i> A T L N 30141813 15 ml 20 PV \$32.33 PUB \$24.25 GR</p> |
|  <p>Mélisse Huile essentielle <i>Melissa officinalis</i> A T L N 30851813 5 ml 106 PV \$196.67 PUB \$147.50 GR</p> |  <p>Menthe poivrée (PSN) Huile essentielle <i>Mentha piperita</i> A T L S 30192113 15 ml 23.5 PV \$37.67 PUB \$28.25 GR NPN 80061370</p> |  <p>Menthe verte Huile essentielle <i>Mentha spicata</i> A T L S 31611813 15 ml 30 PV \$48.00 PUB \$36.00 GR</p> |  <p>Millefeuille Grenadier Huile essentielle Active Botanical Nutritive Duo A T N 60207955 30 ml 100.5 PV \$162.33 PUB \$121.75 GR</p> |  <p>Myrrhe (PSN) Huile essentielle <i>Commiphora myrrha</i> A T N 30162113 15 ml 53 PV \$101.00 PUB \$75.75 GR NPN 80060962</p> |
|  <p>Nard Huile essentielle <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 60200723 5 ml 52.5 PV \$84.67 PUB \$63.50 GR</p> |  <p>Orange sauvage Huile essentielle <i>Citrus sinensis</i> A T L N 30171813 15 ml 10.5 PV \$17.00 PUB \$12.75 GR</p> |  <p>Origan Huile essentielle <i>Origanum vulgare</i> A T L D 30181813 15 ml 23.5 PV \$37.67 PUB \$28.25 GR</p> |  <p>Pamplemousse Huile essentielle <i>Citrus X paradisi</i> A T L N 30101813 15 ml 19 PV \$30.67 PUB \$23.00 GR</p> |  <p>Patchouli (PSN) Huile essentielle <i>Pogostemon cablin</i> A T N 30892113 15 ml 30 PV \$48.00 PUB \$28.00 GR NPN 80060989</p> |
|  <p>Perles de menthe poivrée I 31570001 125 ct. 12.5 PV \$16.67 PUB \$12.50 GR</p> |  <p>Petitgrain (PSN) Huile essentielle <i>Citrus aurantium</i> A T S 60200722 15 ml 26.5 PV \$42.67 PUB \$32.00 GR NPN 80072499</p> |  <p>Poivre noir Huile essentielle <i>Piper nigrum</i> A T L S 41041813 5 ml 23.5 PV \$37.67 PUB \$28.25 GR</p> |  <p>Poivre rose Huile essentielle <i>Schinus molle</i> A T L N 60205308 5 ml 27.5 PV \$44.33 PUB \$33.25 GR</p> |  <p>Romarin Huile essentielle <i>Rosmarinus officinalis</i> A T L N 30201813 15 ml 17 PV \$27.33 PUB \$20.50 GR</p> |
|  <p>Rose Huile essentielle <i>Rosa damascena</i> A T S 60202783 5 ml 212 PV \$470.33 PUB \$352.75 GR</p> |  <p>Sapin de Douglas Huile essentielle <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31591713 5 ml 20.5 PV \$33.33 PUB \$25.00 GR</p> |  <p>Sapin de Sibérie Huile essentielle <i>Abies sibirica</i> A T N 60203586 15 ml 21.5 PV \$34.33 PUB \$25.75 GR</p> |  <p>Sauge Sclarée (PSN) Huile essentielle <i>Juniperus virginiana</i> A T N 30422113 15 ml 38.5 PV \$62.33 PUB \$46.75 GR NPN 80060984</p> |  <p>Tanaisie bleue Huile essentielle <i>Tanacetum annuum</i> A T N 60203634 5 ml 85 PV \$145.33 PUB \$109.00 GR</p> |

Peut tacher les surfaces, les vêtements, la peau

Huiles essentielles simples



Tangerine
Huile essentielle
Citrus reticulata
A T I N
60202904
15 mL | 16 PV
\$25.67 PUB
\$19.25 GR



Thym
Huile essentielle
Thymus vulgaris
A T I D
30221813
15 mL | 31 PV
\$50.33 PUB
\$37.75 GR



Vétiver
Huile essentielle
Vetiveria zizanioides
A T N
30431713
15 mL | 43.5 PV
\$70.00 PUB
\$52.50 GR



Ylang-ylang
Huile essentielle
Cananga odorata
A T N
30241713
15 mL | 39.5 PV
\$63.33 PUB
\$47.50 GR

Mélanges dōTERRA Touch®



**dōTERRA Touch®
Jasmin**
Huile essentielle
A T N
60202907
Applicateur à bille
10 ml | 44.5 PV
\$71.67 PUB
\$53.75 GR



**dōTERRA Touch®
Magnolia**
Huile essentielle
A T N
60207637
Applicateur à bille
10 ml | 30 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR



**dōTERRA Touch®
Néroli**
Huile essentielle
A T N
60202906
Applicateur à bille
10 ml | 50 PV
\$80.33 PUB
\$60.25 GR



**dōTERRA Touch®
Rose**
Huile essentielle
A T N
60202901
Applicateur à bille
10 ml | 69 PV
\$119.67 PUB
\$89.75 GR



**dōTERRA Touch®
Hélichryse**
Huile essentielle
A T N
60210311
Applicateur à bille
10 ml | 53 PV
\$76.00 PUB
\$101.33 GR

Mélanges d'huiles essentielles exclusifs



Adaptiv™
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60210107
15 ml | 39.5 PV
\$64.00 PUB
\$48.00 GR



Adaptiv™ Touch
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60210121
Applicateur à bille
10 ml | 21 PV
\$34.00 PUB
\$25.50 GR



Air-X™
Mélange d'huiles
essentielles
A T S
60215610
15 ml | 29.5 PV
\$54.00 PUB
\$40.50 GR



AromaTouch™
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
31201713
15 ml | 22.5 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR



Balance®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
31011713
15 ml | 22.5 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR



Citrus Bliss®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
31021713
15 ml | 19 PV
\$30.67 PUB
\$23.00 GR



ClaryCalm®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60201141
Applicateur à bille
10 ml | 28.5 PV
\$46.33 PUB
\$34.75 GR



Deep Blue®
Mélange d'huiles
essentielles
A T S
31051713
5 ml | 35 PV
\$56.33 PUB
\$42.25 GR



**Deep Blue®
Applicateur à bille**
Mélange d'huiles
essentielles
A T S
60201831
Applicateur à bille
10 ml | 55 PV
\$101.00 PUB
\$75.75 GR



DDR Prime®
Mélange d'huiles
essentielles
A T I S
60213040
15 ml | 29.5 PV
\$51.33 PUB
\$38.50 GR



Easy Air®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60200190
15 ml | 22 PV
\$29.33 PUB
\$22.00 GR



Elevation®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
31041713
15 ml | 45.5 PV
\$73.67 PUB
\$55.25 GR



HD Clean®
Mélange d'huiles
essentielles
T N
60201145
Applicateur à bille
10 ml | 22.5 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR



Immortelle®
Mélange d'huiles
essentielles
T N
60205381
Applicateur à bille
10 ml | 74 PV
\$119.00 PUB
\$89.25 GR



InTune®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60201832
Applicateur à bille
10 ml | 36.5 PV
\$59.00 PUB
\$44.25 GR



On Guard®
Mélange d'huiles
essentielles
A T I S
31101813
15 ml | 36 PV
\$58.00 PUB
\$43.50 GR



PastTense®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60201161
Applicateur à bille
10 ml | 20.5 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR



dōTERRA Purify®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
31061713
15 ml | 21.5 PV
\$34.33 PUB
\$25.75 GR



dōTERRA Serenity®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60200721
15 ml | 34 PV
\$54.67 PUB
\$41.00 GR



Smart & Sassy®
Mélange d'huiles
essentielles
A T I S
31371813
15 ml | 27.5 PV
\$44.33 PUB
\$33.25 GR



TerraShield®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60201692
15 ml | 11 PV
\$18.00 PUB
\$13.50 GR



TerraShield®
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60201693
30 ml | 18 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR



**dōTERRA Whisper®
Touch**
Mélange d'huiles
essentielles
A T N
60214826
10 ml | 27.5 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR



Zendocrine®
Mélange d'huiles
essentielles
A T I N
31461813
15 ml | 25.5 PV
\$41.00 PUB
\$30.75 GR



ZenGest®
Mélange d'huiles
essentielles
A T I N
60214434
15 ml | 35 PV
\$56.33 PUB
\$42.25 GR

Collections d'huiles essentielles



Collection dōTERRA Touch®

60200639
Neuf applicateurs à bille 10 ml
174 PV | \$296.33 PUB | \$222.25 GR



dōTERRA Touch® Easy Air®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200456
Applicateur à bille
10 ml | 15 PV
\$24.00 PUB
\$18.00 GR



dōTERRA Touch® Deep Blue®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200458
Applicateur à bille
10 ml | 45.5 PV
\$73.67 PUB
\$55.25 GR



dōTERRA Touch® ZenGest®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200463
Applicateur à bille
10 ml | 23.5 PV
\$37.67 PUB
\$28.25 GR



dōTERRA Touch® Encens
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200575
Applicateur à bille
10 ml | 48 PV
\$77.67 PUB
\$58.25 GR



dōTERRA Touch® Lavande
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200459
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$25.67 PUB
\$19.25 GR



dōTERRA Touch® On Guard®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200457
Applicateur à bille
10 ml | 23.5 PV
\$37.67 PUB
\$28.25 GR



dōTERRA Touch® Origan
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200462
Applicateur à bille
10 ml | 15.5 PV
\$24.67 PUB
\$18.50 GR



dōTERRA Touch® Menthe poivrée
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200461
Applicateur à bille
10 ml | 15.5 PV
\$24.67 PUB
\$18.50 GR



dōTERRA Touch® Arbre à thé
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200460
Applicateur à bille
10 ml | 13 PV
\$21.33 PUB
\$16.00 GR



Collection dōTERRA Essential Aromatics® Touch

60200720
Six applicateurs à bille 10 ml
107.5 PV | \$173.33 PUB | \$130.00 GR



dōTERRA Cheer® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200715
Applicateur à bille
10 ml | 17 PV
\$27.67 PUB
\$20.75 GR



dōTERRA Console® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200719
Applicateur à bille
10 ml | 25.5 PV
\$41.00 PUB
\$30.75 GR



dōTERRA Forgive® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200716
Applicateur à bille
10 ml | 13 PV
\$22.33 PUB
\$16.75 GR



dōTERRA Motivate® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200717
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$25.67 PUB
\$19.25 GR



dōTERRA Passion® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200713
Applicateur à bille
10 ml | 29 PV
\$46.67 PUB
\$35.00 GR



dōTERRA Peace® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200718
Applicateur à bille
10 ml | 21.5 PV
\$34.33 PUB
\$25.75 GR



Collection dōTERRA Essential Aromatics®

60203916
Six bouteilles de 5 ml
158.5 PV | \$270.33 PUB | \$202.75 GR



dōTERRA Motivate®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31741713
5 ml | 24.5 PV
\$39.33 PUB
\$29.50 GR



dōTERRA Cheer®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31721713
5 ml | 26.5 PV
\$42.67 PUB
\$32.00 GR



dōTERRA Passion®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31761713
5 ml | 36 PV
\$57.89 PUB
\$43.42 GR



dōTERRA Forgive®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31751713
5 ml | 21.5 PV
\$34.33 PUB
\$25.75 GR



dōTERRA Console®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
31731713
5 ml | 39.5 PV
\$63.33 PUB
\$47.50 GR



dōTERRA Peace®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
31711713
5 ml | 32 PV
\$51.33 PUB
\$38.50 GR

Collections d'huiles essentielles



Collection yoga

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



dōTERRA Anchor®
Mélange de stabilisant

A T N
60207901
5 ml | 21.5 PV
\$34.33 PUB
\$25.75 GR



dōTERRA Affirm™
Mélange de centrage

A T N
60207902
5 ml | 18 PV
\$29.00 PUB
\$21.75 GR



dōTERRA Arise®
Mélange éclairant

A T N
60207903
5 ml | 20 PV
\$32.33 PUB
\$24.25 GR



Collection pour enfants

60211161
Sept applicateurs à billes de 10ml
95.5 PV | \$179.67 PUB | \$134.75 GR



Thinker™
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60207645
Applicateur à bille
10 ml | 17 PV
\$27.33 PUB
\$20.50 GR



Calmer™
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60207640
Applicateur à bille
10 ml | 20 PV
\$32.33 PUB
\$24.25 GR



Tamer™
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60210258
Applicateur à bille
10 ml | 15.5 PV
\$25.33 PUB
\$19.00 GR



Brave™
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60207641
Applicateur à bille
10 ml | 22.5 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR



Rescuer
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60207642
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$25.67 PUB
\$19.25 GR



Stronger™
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60207644
Applicateur à bille
10 ml | 15 PV
\$24.00 PUB
\$18.00 GR



Steady™
Mélange d'huiles essentielles

A T N
60207643
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$20.00 PUB
\$19.25 GR



Collection d'introduction

60203914
Trois bouteilles de 5 ml d'huiles essentielles :
Lavande, citron, menthe poivrée
17 PV | \$36.00 PUB | \$27.00 GR



Les essentiels de la famille

60204086
Dix bouteilles de 5 ml d'huiles essentielles :
Lavande, citron, menthe poivrée, arbre à thé, origan, encens,
Deep Blue®, Easy Air®, ZenGest®, On Guard®
125 PV | \$219.00 PUB | \$164.25 GR



Collection Technique AromaTouch®

60203910
Huit bouteilles de 5 ml, une bouteille de 115 ml—Bouteilles des
huiles CPTG® et l'Huile de noix de coco fractionnée, de Balance®,
lavande, arbre à thé, On Guard®, AromaTouch®, Deep Blue®,
orange sauvage, menthe poivrée
108.5 PV | \$175.00 PUB | \$131.25 GR

Programme des essentiels du bien-être

Essentiels du bien-être

Bénéficiez d'un bien-être livré directement à votre porte grâce à notre Programme des essentiels du bien-être spécial. Chaque mois pendant trois mois, nous vous enverrons une nouvelle collection de produits spécialement sélectionnés pour soutenir vos objectifs de bien-être.

60215395
80 PV
\$166.67 PUB
\$125.00 GR



Produits On Guard®



Produit vedette
On Guard®
Mélange d'huiles essentielles
A T L S
31101813
15 ml | 36 PV
58.00 PUB
\$43.50 GR

Détergent à lessive
On Guard®
38981713
947 ml | 21.5 PV
\$42.00 PUB
\$31.50 GR

Vaporisateur
On Guard™
60206797
27 ml | 5 PV
\$11.00 PUB
\$8.25 GR

Nettoyant concentré
On Guard®
38141713
355 ml | 10.5 PV
\$24.67 PUB
\$18.50 GR

Bain de bouche On
Guard™
60207971
473 ml | 10.5 PV
\$24.67 PUB
\$18.50 GR

Nouvelle formule
Dentifrice blanchissant
On Guard™
38911713
125 g | 5.5 PV
\$14.67 PUB
\$11.00 GR

dōTERRA Touch®
On Guard®
60200457
10 ml | 23.5 PV
\$37.67 PUB
\$28.25 GR

Mousse nettoyante
pour les mains
On Guard® recharge
deux emballages
60200778
2 x 473 ml | 35.5 PV
\$57.33 PUB
\$43.00 GR

Mousse nettoyante pour
les mains On Guard®
Recharge unique
38011713
473 ml | 19.5 PV
\$31.67 PUB
\$23.75 GR

Mousse nettoyante pour
les mains On Guard® avec
2 distributeurs
60200596
473 ml | 19.5 PV
\$38.33 PUB
\$28.75 GR

Nouvelle formule
On Guard™ Dentifrice
blanchissant
60206826
Paquet de 10 | 2 g chacun | o PV
\$6.00 PUB
\$4.50 GR

Nouveau
On Guard™ lingettes
pour les mains
60215543
20 lingettes
5.5 PV
\$20.00 PUB
\$15.00 GR

Produits Millefeuille | Grenadier

Millefeuille | Grenadier

Mélange d'huiles essentielles
Duo Nutrif Botanique Actif

A T
60207955
30 ml | 100,5 PV
\$162,33 PUB
\$121,75 GR

Millefeuille | Grenadier

Sérum de renouvellement corporel

60211285
100 ml | 63,5 PV
\$111,33 PUB
\$83,50 GR



dōTERRA Bébés

Gel corps et cheveux pour bébés dōTERRA

60203050
295 ml | 10,5 PV
\$22,33 PUB
\$16,75 GR

Crème contre l'érythème fessier dōTERRA (PSN)

60203052
60 g | 5,5 PV
\$14,67 PUB
\$11,00 GR
NPN 80078640

Produits Deep Blue®



Deep Blue®

Mélange d'huiles essentielles

A T S
31051713
5 ml | 35 PV
\$56,33 PUB
\$42,25 GR

Deep Blue® Rub Lotion

38901713
120 ml | 32 PV
\$54,67 PUB
\$41,00 GR

Deep Blue Polyphenol Complex® (PSN)

34361813
60 capsules végétales | 63 PV
\$101,67 PUB
\$76,25 GR
NPN 80071413

Deep Blue® Roll-On

Mélange d'huiles essentielles

A T S
60201831
Applicateur à bille
10 ml | 58,5 PV
\$101,00 PUB
\$75,75 GR

dōTERRA Touch® Deep Blue®

Mélange d'huiles essentielles

A T N
60200458
Applicateur à bille
10 ml | 45,5 PV
\$73,67 PUB
\$55,25 GR



Soin des cheveux



Shampooing protecteur Salon Essentials®

36221713
250 ml
20.5 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR

60203210
946 ml
37 PV
\$77.00 PUB
\$57.75 GR

Revitalisant lissant Salon Essentials®

36231713
250 ml
24.5 PV
\$39.33 PUB
\$29.50 GR

60203212
946 ml
42.5 PV
\$85.67 PUB
\$64.25 GR

Salon Essentials® Shampooing protecteur 2 pk

60200743
19.5 PV
\$31.50 PUB
\$24.50 GR

Salon Essentials® Ensemble de 2 revitalisants lissants

60200742
23 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR

Salon Essentials® Shampooing et lissant

60200741
23 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR

Salon Essentials® Shampooing et Revitalisant lissant 10 pk

60206511
0 PV
\$14.67 PUB
\$11.00 GR

Système de soins pour les cheveux Salon Essentials®

60200654
74 PV | \$132.33 PUB | \$99.25 GR

Salon Essentials Root to Tip Serum®

36211713
30 ml | 37 PV | \$60.00 PUB | \$45.00 GR

Salon Essentials Healthy Hold Glaze®

36271713
120 ml | 16 PV | \$30.67 PUB | \$23.00 GR

dōTERRA® Spa



Collection de spa complète

Barre de bain hydratante, Gel douche rafraîchissant, Gommage revigorant, Masque de boue clarifiant, Beurre corporel réparateur, Lotion mains & corps, Lotion Citrus Bliss, Baume à lèvres original, Baume à lèvres tropical, Baume à lèvres botanique

60206873
71 PV | \$158.33 PUB | \$118.75 GR

dōTERRA® Spa gel de douche rafraîchissant

250 ml
37461713
10.5 PV
\$21.67 PUB
\$16.25 GR

dōTERRA® Spa beurre corporel réparateur

198 g
60200796
16 PV
\$30.00 PUB
\$22.50 GR

Savon de bain hydratant dōTERRA® Spa

45 g
37451713
5.5 PV
\$11.67 PUB
\$8.75 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® Spa (tropical)

45 g
60200727
5 PV
\$11.00 PUB
\$8.25 GR

Masque de boue clarifiant dōTERRA® Spa

113.4 g
37494713
23.5 PV
\$24.67 PUB
\$32.00 GR

Crème pour les mains et le corps dōTERRA® Spa

200 ml
60200795
15.5 PV
\$24.67 PUB
\$18.50 GR

dōTERRA® Spa Vaporisateur hydratant

125 ml
60207704
23.5 PV
\$42.67 PUB
\$32.00 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® SPA - Paquet de 3

60203481
10 PV
\$25.00 PUB
\$18.75 GR

dōTERRA® Spa Lotion Citrus Bliss®

75 mL
60200730
5 PV
\$11.00 PUB
\$8.25 GR

Crème pour les mains et le corps dōTERRA® Spa paquet de 3

60203471
26.5 PV
\$51.00 PUB
\$38.25 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® Spa (original)

45 g
60200725
5 PV
\$11.00 PUB
\$8.25 GR

Le savon Balance™ de dōTERRA® SPA

113 g
60211699
5 PV
\$12.67 PUB
\$9.50 GR

dōTERRA SPA Gommage exfoliant pour le corps

226 g
60200724
16 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® Spa (botanique)

45 g
60200726
5 PV
\$11.00 PUB
\$8.25 GR

Soins personnels



Déodorant Balance™

60210052
75 g
5 PV
\$14.67 PUB
\$11.00 GR



Correct-X®

Pommade aux huiles essentielles

60111713
15 ml
10.5 PV
\$20.67 PUB
\$15.50 GR



Huile de noix de coco fractionnée

Cocos nucifera

T | N
31641713
115 ml | 13 PV
\$20.67 PUB
\$15.50 GR



Smart & Sassy™ gomme à mâcher

60207623
32 pièces de gomme
5.5 PV
\$14.67 PUB
\$11.00 GR

Soins de la peau



HD Clean®

Mélange d'huiles essentielles

T | N
60201145
Applicateur à bille
10 ml | 22.5 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR

Lotion pour le visage HD Clean®

49411713
50 ml | 36 PV
\$58.00 PUB
\$43.50 GR

Collection des soins pour le visage HD Clean®

60200752
43.5 PV
\$80.33 PUB
\$60.25 GR

Nettoyant moussant pour le visage HD Clean®

49421713
50 ml | 23.5 PV
\$37.67 PUB
\$28.25 GR



Collection de soins de la peau Verage®

42691713
73.5 PV
\$144.00 PUB
\$108.00 GR

Tonifiant Verage®

37391713
50 ml | 23.5 PV
\$37.67 PUB
\$28.25 GR

La Crème hydratante Verage®

37411713
30 ml | 30 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR

Sérum Hydratant Immortelle Verage®

37401713
15 ml | 69 PV
\$111.00 PUB
\$83.25 GR

Nettoyant Verage®

37381713
60 ml | 26.5 PV
\$42.67 PUB
\$32.00 GR

Soins de la peau continué



Kit de soins essentiels pour la peau personnalisable

Nettoyant visage, Gommage revigorant, Tonifiant réducteur de pores, Sérum raffermissant, Crème pour les yeux, Crème hydratante, Hydratant anti-âge, Crème hydratante

60206177
214.5 PV | \$357.67 PUB | \$268.25 GR

Nettoyant visage soins essentiels de la peau

60203376
118 ml | 17.5 PV
\$28.33 PUB
\$21.25 GR

Gommage revigorant soins essentiels de la peau

60203373
70 g | 19 PV
\$30.67 PUB
\$23.00 GR

Sérum raffermissant soins essentiels de la peau

60203354
30 ml | 52.5 PV
\$84.67 PUB
\$63.50 GR

Hydratant anti-âge soins essentiels de la peau

60203357
15 ml | 47.5 PV
\$77.00 PUB
\$57.75 GR

Gel éclaircissant

60203375
30 ml | 36.5 PV
\$59.00 PUB
\$44.25 GR

Crème hydratante

60203359
48 g | 38 PV
\$61.67 PUB
\$46.25 GR

Tonifiant réducteur de pores

60203356
118 ml | 22.5 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR

Hydratant anti-âge

60203371
50 ml | 36.5 PV
\$59.00 PUB
\$44.25 GR

Suppléments



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 (NPN80075879). L'Alpha CRS+® protège contre les dégâts causés par les radicaux libres (NPN80082975). Le xEO Mega® soutient la santé cardiovasculaire et cérébrale (NPN80074456).

60202934

Approvisionnement de 30 jours | 60 PV | \$126.67 PUB | \$95.00 GR



ZenGest® TerraZyme® (PSN)

35111813
90 capsules végétales
39.5 PV
\$64.00 PUB
\$48.00 GR
NPN 80077027



Fabriqué sans sls
capsules végétales



Deep Blue Polyphenol Complex® (PSN)

34361813
60 capsules
63 PV
\$101.67 PUB
\$76.25 GR
NPN 80071413



Fabriqué sans sls
capsules végétales



Capsules végétales

60204616
160 capsules HPMC
0 PV
\$7.00 PUB
\$5.25 GR



Fabriqué sans sls
capsules végétales



Gélules TriEase® (PSN)

49311813
60 gélule
21 PV
\$39.33 PUB
\$29.50 GR
NPN 80079883



Fabriqué sans sls
capsules végétales



New

**IQ Mega®
(NHP)**

35321813
150 ml
31.5 PV
\$58.67 PUB
\$44.00 GR
NPN 80085232



New

**Zendo™
(NHP)**

60206166
60 softgels
22 PV
\$44.00 PUB
\$33.00 GR
NPN 80080555



Fabriqué sans sls
capsules végétales



New

**ZenGest® Softgels
(NHP)**

35431813
15 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR
NPN 80078533



Fabriqué sans sls
capsules végétales



New

**dōTERRA Serenity®
Restful Complex (NHP)**

60200714
60 softgels
15 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR
NPN 80083318



Fabriqué sans sls
capsules végétales





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



**Lotion rose pour les mains
dōTERRA® SPA**

60200781
100 ml | 0 PV | \$25.75

dōTERRA Hope® Touch

60202235
Applicateur à bille 10 ml | 0 PV | \$25.75

Diffuseurs dōTERRA®



Nouveau

Diffuseur Laluz™

60214059
0 PV | \$77.33 PUB | \$58.00 GR



Nouveau

Diffuseur Roam™

60213424
0 PV | \$95.33 PUB | \$71.50 GR



Nouveau

Humidificateur aromatique Dawn™

60213449
0 PV | \$99.33 PUB | \$74.50 GR



Nouveau

Collection Petal Essentials

60211633
21 PV | \$80.33 PUB | \$60.25 GR



Nouveau

Collection Lumo® Dream

60211634
42.5 PV | \$119.67 PUB | \$89.75 GR



Diffuseur Pilôt™

60212216
0 PV | 64.00 PUB | \$48.00 GR



Diffuseur Volo™

| | |
|---|---|
| Volo™ fini marbre 60211700 0 PV \$100.67 PUB \$75.50 GR | Volo™ fini onyx 60211701 0 PV \$100.67 PUB \$75.50 GR |
|---|---|

Sauf indication contraire, tous les mots suivis du symbole de la marque commerciale sont des marques commerciales et des marques déposées de dōTERRA Holdings LLC





“L’encouragement a la capacité
de changer la vie des gens.”

—
John C. Maxwell

Lorsque les dons purs de la terre sont associés à l'amour pur des uns et des autres, nous pouvons tout réaliser.



dōTERRA[®]
pursue what's **pure**[™]

Place FCS Logo in this area.



VI CA-FR

60217831



©2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA - doterra.com/CA/fr