

dōTERRA®

LIVING

CANADA 2018

Chocolat et huiles

PAGE 54

Réseaux sociaux

5 façons d'optimiser votre
présence en ligne

PAGE 40

Co-Impact Sourcing® au Canada

PAGE 8

Manger au gré des saisons

La véritable fraîcheur

PAGE 34



DANS CE NUMÉRO



Articles

- 8 CO-IMPACT SOURCING®**
Arborvitae et cyprès de Nootka
- 14 PLEINS FEUX SUR L'APPROVISIONNEMENT**
Petitgrain du Paraguay
- 22 L'HEURE DU THÉ**
Rehaussez vos thés préférés grâce aux huiles essentielles
- 24 JOUR DE LA TERRE**
Responsabilité environnementale
- 30 NARD**
Un cadeau des sommets
- 36 AROMATOUCHE®**
La science des arômes et du toucher
- 40 RÉSEAUX SOCIAUX**
Cinq conseils pour optimiser votre présence sur les réseaux sociaux
- 42 ÊTRE BIEN DANS SA PEAU**
Soins pour la peau
- 44 GUIDE POUR HOMMES**
Guides sur les outils et la cuisson sur le BBQ
- 48 MIEUX DORMIR**
Découvrez les effets du sommeil sur votre vie quotidienne



22



28



54

Services

- 4** Demandez à Dr. Hill
- 10** Approvisionnement en copaïer
- 12** Pleins feux sur une huile essentielle : néroli
- 16** Co-Impact Sourcing : Nouvelle-Zélande
- 26** Fondation doTERRA Healing Hands™ : un record Guinness
- 30** Conseil consultatif scientifique – Huiles essentielles : le nard, un cadeau de la Terre
- 34** Nutrition : manger au gré des saisons
- 38** Carnet d'idées : s'affirmer avec les huiles
- 52** Recettes essentielles : déjeuner sucre et épices



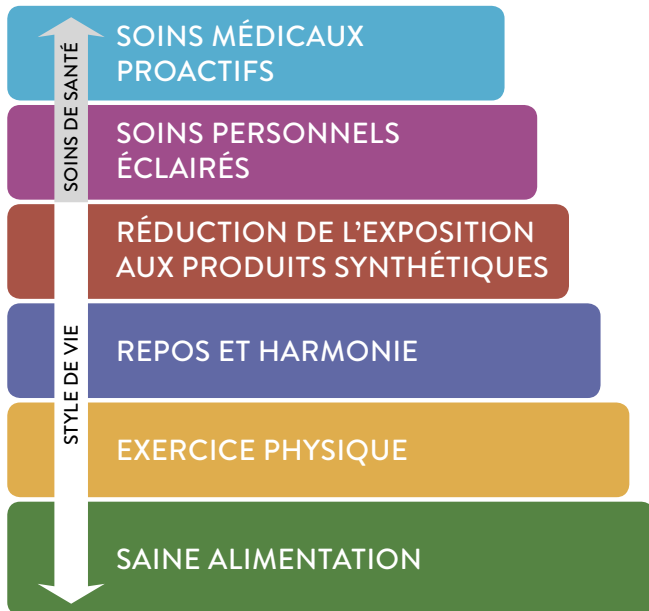
dōTERRA®
**PERLES DE
MENTHE POIVRÉE**

**EXPLOSION
DE FRAÎCHEUR**

SAINES HABITUDES DE VIE

Dr David K. Hill, DC, *cofondateur, chef médical et conseiller scientifique*

Lorsque j'ai décidé de prendre ma propre santé plus au sérieux, je n'ai pas eu à chercher longtemps pour trouver comment faire. La santé ne repose pas sur un régime ou un programme d'exercice extrême, mais bien sur un mode de vie axé sur les habitudes durables, soit les six principes qui composent la pyramide du mieux-être dōTERRA.



1

Saine alimentation

Bien qu'il n'ait pas été particulièrement complexe de modifier mon régime alimentaire et de changer radicalement tant le type que la quantité d'aliments que je consommais, il y a tout de même un certain nombre de facteurs auxquels je n'avais pas pensé. Même les personnes qui suivent un régime alimentaire très sain éprouvent souvent des difficultés à combler les besoins nutritionnels de leur corps. Il est donc essentiel pour ceux qui cherchent à atteindre une santé optimale d'intégrer des suppléments à leur alimentation. La base de ma routine est le Microplex VMZ™ (NPN80075879), que je prends au petit-déjeuner et au souper. Ce supplément me fournit les vitamines et les minéraux qui ne se trouvent pas dans mes repas de la journée. Je prends régulièrement l'Alpha CRS+® (NPN80071425) pour me protéger des dégâts causés par les radicaux libres, ainsi que le xEO Mega® (NPN80074456) pour favoriser ma santé cardiovasculaire et cérébrale. Les trois sont offerts ensemble, dans le Lifelong Vitality™ Convenience Pack (LLV) de dōTERRA.

Comme mon système digestif était habitué aux aliments transformés, ce changement de régime alimentaire comportait son lot d'inconfort. Le TerraZyme® (NPN80077027) me fournit les enzymes et cofacteurs nécessaires au confort gastro-intestinal et à la tolérance des glucides fermentescibles. La santé et la longévité d'une personne dépendent de la façon dont elle alimente son corps; les éléments nutritionnels de base fournis par un régime alimentaire composé d'aliments entiers et complétés par les suppléments LLV et TerraZyme sont à la base de tout projet d'amélioration de la santé.

2

Exercice physique

Dans le cadre de mon nouveau style de vie, j'ai augmenté mon niveau d'activité physique afin de brûler quelques calories supplémentaires. Alors que je troquais les soirées cinéma pour des randonnées et des promenades à vélo, j'ai commencé à utiliser quotidiennement le mélange d'huiles essentielles Deep Blue® et la lotion Deep Blue®. Maintenant que je fais plus d'activité physique, je laisse toujours un flacon d'huile et un tube de lotion dans un meuble près de ma porte d'entrée.



Repos et harmonie

On ne se rend pas compte de l'importance du repos jusqu'à ce qu'on en manque et que cette situation ait des répercussions négatives importantes sur notre santé globale. La mise en place d'une routine au coucher et de mesures concrètes pour atteindre l'harmonie est essentielle à la santé et au bien-être. C'est ici que l'huile de lavande et le mélange Balance® entrent en jeu. Pour commencer la journée dans le calme, j'applique le Balance sur la plante de mes pieds, et je la termine en diffusant de l'huile de lavande. La puissante combinaison de ces deux huiles m'aide à profiter au maximum des moments de la journée qui sont consacrés à la relaxation.



4

Réduction de l'exposition aux produits synthétiques

La réduction de l'exposition aux produits synthétiques devient de plus en plus importante pour moi, car des études longitudinales commencent à démontrer que notre environnement et les substances caustiques auxquelles nous sommes exposés peuvent avoir des effets négatifs réels sur notre santé à long terme. Ces données récentes n'ont fait que renforcer mon opinion sur l'utilisation de produits d'origine naturelle, la réduction de l'exposition aux matériaux synthétiques et le soutien des moyens naturels de détoxification du corps. En plus d'utiliser le nettoyant et le savon à main On Guard®, je consomme beaucoup d'eau pour faciliter le processus naturel d'élimination des toxines par l'organisme. Il suffit d'ajouter entre une et trois gouttes d'huile de pamplemousse, de tangerine ou de citron à l'eau pour lui donner un peu de saveur.



3

Soins personnels éclairés et soins médicaux proactifs

Les soins personnels sont probablement l'étape la plus subjective et la plus personnelle de la pyramide du mieux-être dōTERRA. La manière dont je me sens au quotidien, la façon dont mon corps réagit aux mesures de soutien, et le type de problèmes de santé que je me sens à l'aise de traiter moi-même sont des éléments qui me sont propres. J'ai découvert que l'utilisation de deux produits particuliers offre de nombreux bienfaits et favorise le bien-être au quotidien. Selon mon expérience, validée par un nombre croissant de recherches scientifiques, l'huile essentielle d'encens est un incontournable. Elle peut être utilisée pour son arôme, qui permet de créer un état d'esprit calme, et par voie topique pour rajeunir la peau. L'huile On Guard nettoie et purifie l'air; il suffit d'en frotter quelques gouttes sur la plante des pieds pour en ressentir l'effet apaisant.



5

6

Nous pouvons exercer une grande influence sur notre bien-être grâce à nos habitudes de vie, mais certaines choses échappent à notre contrôle. Il est important d'être proactif plutôt que réactif en ce qui concerne les soins médicaux, et c'est précisément l'objectif des produits dōTERRA. Peu importe à quel point votre mode de vie est sain, il est nécessaire de consulter un médecin de famille dans certaines situations.

Suivez la feuille de route établie par la pyramide du mieux-être dōTERRA et créez votre propre routine en matière de santé et de vitalité.

LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT

Le succès d'une entreprise dépend des produits qu'elle vend. Il s'agit du principe commercial le plus fondamental : les gens paient une entreprise pour obtenir quelque chose qui leur serait autrement inaccessible. Ces produits doivent toutefois provenir de quelque part, et c'est là que la chaîne d'approvisionnement entre en jeu.

La chaîne d'approvisionnement englobe la production, le traitement et la distribution des produits aux consommateurs. En général, les chaînes d'approvisionnement de dōTERRA commencent dans les champs, les forêts et les boisés où les végétaux sont récoltés. La matière végétale est ensuite distillée à la vapeur ou, dans le cas des huiles d'agrumes, pressée à froid, puis transférée aux prochaines étapes de la chaîne d'approvisionnement. Les huiles essentielles sont alors utilisées comme ingrédients dans des mélanges d'huiles ou d'autres produits, ou comme produit final dans le cas de nos huiles simples en bouteille. Une fois les produits embouteillés, ils sont envoyés aux centres de traitement, puis distribués aux détaillants ou aux fournisseurs et, finalement, livrés aux consommateurs.

En général, les entreprises s'efforcent de simplifier leurs chaînes d'approvisionnement afin de réaliser des économies et d'augmenter leurs profits. Alors que de nombreuses sociétés font affaire avec le moins de fournisseurs tiers possible, dōTERRA établit plutôt des relations directes avec les producteurs et les distillateurs dans chacune de ses chaînes d'approvisionnement en huiles essentielles.

« Si nous travaillions avec un seul fournisseur tiers ou même un petit nombre d'entre eux pour nous approvisionner en huiles, nous serions à la merci de ces entreprises » explique Tim Valentiner, directeur de l'approvisionnement stratégique pour dōTERRA.

« Nous aurions très peu d'information sur la provenance réelle des huiles et sur ceux qui les produisent, alors qu'en travaillant directement avec les agriculteurs et les distillateurs, nous savons exactement avec qui nous faisons affaire et nous connaissons la qualité de leurs produits ainsi que leur capacité de production. De cette manière, nous sommes informés beaucoup plus efficacement et rapidement des difficultés potentielles associées à la production ou aux conditions météorologiques, par exemple, avant qu'elles ne deviennent problématiques. Et surtout, nous pouvons les aider en leur fournissant les engagements, les ressources et les autres outils relatifs à l'approvisionnement dont ils ont besoin pour accroître leur capacité à collaborer avec nous. Cela change complètement la donne pour les entreprises de distillerie et les petits exploitants agricoles avec lesquels nous travaillons partout dans le monde. »

Relations

En fait, il serait beaucoup plus simple pour dōTERRA de collaborer avec une seule entreprise pour son approvisionnement en huiles. Toutefois, bien que cette approche pourrait nous permettre d'augmenter notre efficacité et notre rentabilité, elle irait à l'encontre de notre vision, qui consiste à aider les gens partout dans le monde.

« C'est un défi incroyable, affirme M. Valentiner. Alors que de nombreuses entreprises se concentrent sur l'approvisionnement en matières premières pour un ou deux produits, nous achetons

plus de 100 huiles différentes, qui proviennent d'autant d'emplacements situés dans plus de 40 pays. Cela représente un grand nombre de partenariats à entretenir, mais les retombées positives en valent largement la peine. »

Les partenariats que dōTERRA conclut avec des agriculteurs locaux et des distillateurs artisanaux ne sont pas simplement des ententes d'achat de matières premières. dōTERRA garantit avant tout à ses partenaires qu'ils recevront des paiements équitables versés en temps opportun, ce à quoi les producteurs ne sont souvent pas habitués. Puisqu'ils sont souvent à la merci des intermédiaires, les agriculteurs et les distillateurs doivent se contenter de prix fluctuants et d'horaires incertains. À l'opposé, dōTERRA s'engage à respecter un échéancier et un tarif établis, ce qui permet à ces communautés de planifier pour l'avenir et d'améliorer leurs conditions de vie. Le modèle Co-Impact Sourcing® de dōTERRA contribue également à fournir les ressources et la formation nécessaires à l'amélioration de la production, ce qui entraîne encore plus de changements.

Parallèlement au modèle Co-Impact Sourcing, la Fondation dōTERRA Healing Hands™ aide les gens et les communautés où nos huiles essentielles sont produites. Des fournitures médicales aux écoles, en passant par les microprêts et les systèmes de distribution d'eau, les projets variés de la Fondation dōTERRA Healing Hands™ rehaussent le niveau de vie de tous.

L'arrivée de l'industrie dans ces communautés a des retombées durables,



de dōTERRA

créé des possibilités pour leurs habitants et brise le cycle de la pauvreté. « Nous estimons que, grâce aux projets Co-Impact Sourcing, mis en place dans 10 pays jusqu'à présent, nous avons créé ou soutenu 18 400 emplois en région rurale, avance M. Valentiner. Nous croyons également que ce chiffre passera à plus de 40 000 d'ici 2020, et ces retombées ne découlent que des huiles dont l'approvisionnement se fait dans le cadre du projet Co-Impact Sourcing, qui ne représente qu'une partie de notre approvisionnement en huile. »

Cet engagement à travailler en collaboration avec les producteurs de nos huiles favorise leur fidélisation. Comme ils constatent que dōTERRA investit dans leur entreprise et dans leur communauté, ils se sentent à leur tour investis dans notre succès et travaillent assidûment pour ne nous fournir que les meilleures huiles.

« Du point de vue de l'approvisionnement, nous avons une occasion incroyable d'avoir un effet positif durable dans certains des secteurs les plus pauvres du monde, indique Dave Stirling, fondateur et Président Directeur Général de dōTERRA. C'est très stimulant. Toutefois, le processus pour y arriver est complexe et difficile, et nécessite beaucoup d'efforts et de nuances. Nous sommes engagés à 100 pour cent. Notre vision est d'arriver au point où toutes nos huiles (celles pour lesquelles il est logique de procéder ainsi) sont obtenues par le modèle Co-Impact Sourcing ».

De la source à vous

« Aujourd'hui, les consommateurs veulent savoir d'où viennent leurs produits, affirme Emily Wright, directrice du Marketing et des Ventes. Ils veulent acheter des produits socialement responsables et durables. Nous sommes du même avis. Nous nous efforçons

de miser sur le côté humain pour chaque huile dōTERRA distribuée à nos clients des quatre coins du monde. »

Il est essentiel de pouvoir retracer l'origine d'un produit pour assurer sa qualité. Le fait de passer par des intermédiaires pose plusieurs risques. Si la récolte est moins abondante que prévu, le fournisseur pourrait être tenté d'y ajouter du « remplissage » pour augmenter la quantité de produit. Ce genre de pratique diminue toutefois la qualité des huiles. En travaillant directement avec les agriculteurs et les distillateurs, nous nous assurons que les produits répondent à nos exigences élevées en matière de qualité (CPTG®).

Travailler à l'échelle locale nous aide également à prévenir les problèmes. « L'établissement de partenariats avec les agriculteurs et les distillateurs nous donne accès à de l'information pratique sur le terrain, explique M. Valentiner. Nous savons si la récolte est mauvaise ou s'il y a un problème relatif aux plantes. Le fait d'en être informés à l'avance nous permet d'élaborer des stratégies qui répondent à la fois à la demande et aux exigences en matière de qualité. Travailler avec des intermédiaires peut faire en sorte que nous ne soyons pas mis au courant des problèmes avant le dernier moment, ce qui peut transformer un obstacle surmontable en véritable crise. Notre participation active à la chaîne d'approvisionnement permet d'éviter autant que possible ce genre de problèmes. »

Perspectives

« Dans les régions rurales où nous nous approvisionnons en huiles, la pauvreté est importante et les possibilités économiques sont limitées, explique Emily. Nous avons des partenaires dans plus de 40 pays, dont la moitié sont considérés comme des pays en

développement. Voilà une occasion extraordinaire pour nous de favoriser un développement économique durable dans de nombreuses régions rurales. Il s'agit d'un changement sur le plan du développement : nous ne sommes plus seulement une œuvre caritative ou philanthropique, mais aussi un moyen d'engendrer des retombées considérables et durables. Nous constatons que bon nombre de nos représentants du bien-être achètent nos huiles essentielles non seulement pour leurs bienfaits sur la santé, mais aussi pour encourager les agriculteurs ainsi que les communautés où elles sont produites. »

En ne prenant en considération que les faits et les chiffres, on pourrait croire que cette démarche complique inutilement le processus d'approvisionnement de dōTERRA, mais ce point de vue ne tient pas compte des répercussions sur les humains derrière les produits. L'utilisation de l'approvisionnement direct comme stratégie, y compris dans le modèle Co-Impact Sourcing, permet d'avoir une incidence positive sur un plus grand nombre de communautés partout dans le monde, dont certaines ont désespérément besoin d'aide. « Le modèle Co-Impact Sourcing a des effets positifs pour les gens situés aux deux extrémités de la chaîne d'approvisionnement : ceux qui produisent les matières premières et ceux qui consomment le produit fini, indique David. Nous améliorons la vie des agriculteurs et nous leur assurons un avenir meilleur tout en changeant la vie du consommateur grâce aux huiles essentielles les plus pures, les plus puissantes et les plus utiles sur le marché. Cette approche fait-elle augmenter nos coûts au milieu de la chaîne d'approvisionnement? Certainement. Mais les résultats en valent la chandelle. »



Cō-Impact Sourcing®

Arborvitae et cyprès de Nootka

Colombie-Britannique, Canada



Sur la côte nord-ouest du Pacifique se trouve la plus grande forêt pluviale tempérée de la planète, où poussent plus de 40 espèces d'arbres indigènes, dont l'arborvitae géant et le cyprès de Nootka. Ces deux arbres occupent une place importante dans l'histoire des Premières Nations autochtones de la Colombie-Britannique, au Canada. En 2015, dōTERRA a ajouté l'huile simple d'arborvitae (*Thuja plicata*) à son offre. Les huiles essentielles d'arborvitae et de cyprès de Nootka sont toutes deux des ingrédients clés du mélange d'huiles Terrashield, dont la composition a récemment été revue.



Le mot *arborvitae* vient de la traduction française du nom que les Premières Nations donnent à cette espèce et signifie « arbre de vie ». Depuis 10 000 ans, cet arbre joue un rôle essentiel dans la vie quotidienne des peuples autochtones, qui s'en servent pour bâtir des canots, des maisons longues et des totems.

Le cyprès de *Nootka* porte le nom de la tribu Nootka, qui réside dans une zone appelée Nootka Sound. Il est considéré comme le « jumeau » de l'arborvitae, et a servi à la construction de nombreuses sculptures qui sont intrinsèquement liées à la culture des Premières Nations dans cette région.

Les deux espèces occupent également une place importante dans l'industrie forestière de la côte nord-ouest du Pacifique, l'une des plus grandes et des plus durables au monde sur le plan environnemental. Cette industrie produit également chaque année des tonnes de sciure, qui est généralement brûlée pour produire de l'énergie. Mais il existe aussi d'autres manières de l'utiliser. dōTERRA s'est associée à un distillateur canadien qui a perfectionné l'utilisation de la sciure de ces deux arbres uniques pour produire des huiles de qualité pure aux propriétés puissantes. Il s'agit de la seule distillerie au monde à produire des huiles essentielles d'arborvitae et de cyprès de Nootka.

DURABILITÉ DES PRATIQUES FORESTIÈRES

La Colombie-Britannique est reconnue pour ses pratiques forestières durables. Le taux de déforestation de la province est pratiquement nul depuis plus de 20 ans. L'entièreté des récoltes annuelles provient de moins de 1 % de la forêt exploitable.





La loi exige que toutes les zones exploitées soient reboisées. Les semis doivent être des espèces indigènes et ne peuvent être génétiquement modifiés.

Les huiles essentielles d'arborvitae et de cyprès de Nootka ont été créées dans le cadre des efforts déployés pour utiliser de façon durable toutes les composantes des arbres, y compris les principaux composés chimiques présents dans la sciure de bois. En raison des pratiques forestières durables encadrant la récolte de ces espèces, aucun arbre n'est abattu dans le but de produire des huiles essentielles. Une fois l'huile extraite par un procédé exclusif de distillation de la vapeur, la sciure est ensuite envoyée à des usines de papier et utilisée pour la production de pâte. « Toutes ces ressources, y compris ces huiles essentielles extraordinaires et uniques, sont récoltées de manière durable et responsable à partir de ces arbres majestueux, ce qui constitue bien sûr une priorité pour notre partenaire de distillation ainsi que pour doTERRA » affirme Tim Valentiner, directeur de l'approvisionnement stratégique pour doTERRA.

QU'EST-CE QUI REND CES HUILES UNIQUES?

Arborvitae

L'huile essentielle d'arborvitae contient des molécules appelées tropolones, dont la structure chimique est unique. La plupart des molécules que l'on retrouve dans la nature ont six côtés, alors que les tropolones en ont sept.

Cyprès de Nootka

L'huile de Nootka contient un élément nommé nootkatone, que l'on trouve étrangement aussi dans les pamplemousses. La nootkatone donne une note citronnée et prononcée à l'huile de cyprès de Nootka et lui confère des propriétés similaires à celles de l'huile de pamplemousse.



Les arbres de l'espèce arborvitae peuvent vivre jusqu'à **1 000 ans**, ce qui s'explique notamment par le fait qu'ils sont naturellement résistants aux insectes.



Le cyprès de Nootka et l'arborvitae ont récemment été ajoutés au mélange d'huiles essentielles TerraShield de doTERRA

COPAÏER

Une huile essentielle d'Amazonie

Le Brésil occupe environ la moitié de l'Amérique du Sud, avec une superficie totale de 8 515 770 kilomètres carrés. Soixante pour cent de la forêt amazonienne se trouve au Brésil. L'Amazonie abrite plus de la moitié des forêts tropicales restantes de la planète et comprend la portion de forêt tropicale humide la plus vaste (environ 390 milliards d'arbres individuels y poussent), où l'on retrouve la plus grande biodiversité au monde. C'est là que se trouvent les arbres à partir desquels nous nous approvisionnons en oléorésine de copaïer, la substance qui est ensuite distillée pour produire l'huile essentielle de copaïer.



L'huile essentielle de copaïer est obtenue à partir de l'oléorésine du copaïer, arbre pouvant atteindre une hauteur de 18 à 30 mètres. Le procédé de récolte de l'oléorésine du copaïer est semblable à l'entaillage des érables à sucre. Un cueilleur de résine recherche des arbres sains dont les troncs ont un large diamètre. Il perce ensuite un petit trou à un peu moins d'un mètre du sol. Une fois le trou percé, il enlève la sciure et installe le collecteur d'oléorésine. En général, le cueilleur peut immédiatement recueillir un peu d'oléorésine.

Une fois la coulée initiale terminée, un bouchon est inséré dans le trou et le cueilleur retourne à l'arbre toutes les quelques semaines pour continuer sa récolte. La forêt pluviale amazonienne est très dense et presque impossible à traverser à bord de véhicules conventionnels. Ainsi, la plupart des voyages à des fins personnelles et commerciales sont effectués par bateau. Le réseau complexe de petits affluents et de grands fleuves est donc l'équivalent des routes et des autoroutes par lesquelles les biens sont livrés.

Si l'huile essentielle de copaïer est si unique et efficace, c'est en raison de son taux de bêta-caryophyllène, le plus élevé à notre connaissance. Le bêta-caryophyllène, également connu sous le nom de BCP, est un terpène. C'est pour cette raison que l'huile essentielle de copaïer est devenue un élément précieux de l'offre de produits dōTERRA.

L'huile essentielle de copaïer se trouve dans des produits comme les savons, les crèmes, les lotions et les parfums. Mettez-en une ou deux gouttes dans un bain chaud pour profiter de son arôme apaisant ou ajoutez-en à une crème hydratante pour une peau d'apparence saine.



dōTERRA utilise un vaste réseau de cueilleurs qui transportent l'oléorésine par bateau depuis leurs différents villages jusqu'à Manaus. Une fois l'oléorésine inspectée, payée et recueillie à Manaus, notre entreprise partenaire la distille à la vapeur et la prépare en vue de son expédition vers les États-Unis.

Lors d'un récent voyage d'approvisionnement, Ben Platt, responsable de l'approvisionnement stratégique pour les Amériques de dōTERRA, a rencontré une famille de cueilleurs de copaïer qui ne faisaient pas partie de notre réseau. Alors qu'ils discutaient du marché du copaïer, le cueilleur a exprimé des frustrations par rapport au fait qu'il subissait des pressions sur le prix de vente de l'oléorésine, et qu'il recevait souvent ses paiements en retard.

« En discutant avec cette famille, j'ai rapidement compris qu'il s'agissait du type de personnes avec qui dōTERRA aime travailler. Il m'est apparu évident qu'ils connaissaient très bien le secteur de la récolte de copaïer et qu'il s'agissait de gens honnêtes qui travaillent dur et qui seraient en mesure de récolter le copaïer de manière durable, conformément aux exigences de dōTERRA. Nous les avons encouragés à se joindre à notre groupe de récolte et leur avons assuré que nous acheterions leur oléorésine à un prix équitable et qu'ils seraient payés dans les délais convenus. Ils ont été emballés par cette proposition et ont accepté de s'associer à nous. Nous sommes très heureux que cette famille ait rejoint le réseau de familles qui font maintenant partie intégrante du réseau botanique mondial de dōTERRA. Cette expérience souligne l'importance de notre mission, qui consiste à obtenir les meilleures huiles du monde grâce au travail de personnes formidables. Notre chaîne d'approvisionnement nous permet non seulement de nous procurer des huiles essentielles, mais aussi de recruter des personnes fantastiques. »



Hele, une cueilleuse expérimentée originaire d'Égypte, commence sa journée de travail à 2h30 munie d'une lampe frontale, d'un panier et de ses doigts.



Changer des vies

une fleur à la fois

HUILE ESSENTIELLE DE NÉROLI

Le néroli provient de la fleur du bigaradier, ou oranger amer, un arbre introduit en Égypte par les Arabes en 642 A.D. Les bigaradiers égyptiens demeurent à ce jour pratiquement intacts, contrairement à la plupart des orangers du monde, qui ont été modifiés par la reproduction. À la fin du XVII^e siècle, Anne Marie Orsini, duchesse de Bracciano et princesse de Nerola, en Italie, aimait tellement l'essence de fleur d'oranger amer qu'elle en mettait dans son bain. Elle a transmis cette pratique à son entourage, donnant ainsi le nom de sa terre à l'essence de bigaradier : le néroli.

Le bigaradier produit trois huiles différentes. Le néroli provient de la fleur de l'arbre. Le petitgrain est obtenu à partir des feuilles et des petites branches de l'arbre. Enfin, l'essence d'orange provient de la pelure des oranges. Toutefois, l'huile d'orange sauvage de dōTERRA est obtenue à partir de l'orange douce. Les agriculteurs ne peuvent produire qu'une seule huile, car la récolte d'une des parties de l'arbre empêche les autres parties d'atteindre leur maturité. La fleur de laquelle est extrait le néroli ne pousse que de la mi-mars à la fin avril.

ABSOLUE DE JASMIN

Le jasmin est un genre comportant plus de 200 espèces de vignes et arbustes à fleurs appartenant à la famille des Oléacées. Réputé au fil des siècles pour son parfum floral, le jasmin est vénéré dans de nombreux pays comme la Chine, le Japon et partout en Asie du Sud-Est. Le Pakistan a même fait du jasmin sa fleur nationale. L'huile de jasmin se distingue des autres, car il s'agit d'une absolue, ce qui signifie que l'huile est extraite par une méthode unique.

Les absolues sont obtenues à l'aide d'un procédé sophistiqué de séparation des paraffines et des cires des éléments volatils. Cette technique fait en sorte que l'on retrouve un plus grand nombre de composés aromatiques dans l'absolue. Le produit final qui en découle est aussi exquis que puissant. En raison de la fragilité de la fleur de jasmin, la distillation à la vapeur est trop intense et ne produit pas les composés souhaités.

CUEILLETTE DES FLEURS

Qu'ont en commun le jasmin et le néroli? Ils proviennent tous les deux de plantes cultivées en Égypte. **Pour produire trois livres d'absolue de jasmin, il faut une tonne de fleurs de jasmin, soit environ 6 000 000 fleurs.** Les fleurs de jasmin et de néroli ne sont pas récoltées mécaniquement, mais plutôt à la main, une à une. Une quantité considérable de temps et d'efforts sont nécessaires pour produire ces huiles sublimes. Ces fleurs changent non seulement la vie de ceux qui les utilisent, mais aussi celle de ceux qui les récoltent.

Hele, une cueilleuse expérimentée originaire d'Égypte, a commencé comme beaucoup d'autres cueilleurs, pour gagner de l'argent pour sa famille. Elle débute sa journée de travail à 2 h 30, munie d'une lampe frontale, d'un panier et de ses doigts. Chaque jour, les travailleurs ne peuvent cueillir qu'une certaine quantité de fleurs afin de prolonger la durée de vie des plantes. En 10 ans de travail, Hele a augmenté peu

à peu sa vitesse de cueillette. Puisqu'elle travaille rapidement, elle a le temps d'occuper d'autres emplois et de passer plus de temps avec sa famille.

Hele peut profiter de ses heures de travail pour échanger avec ses amis. Beaucoup d'autres cueilleuses sont des femmes dont la vie est semblable à la sienne. Cela rend le travail plus agréable et fait passer le temps beaucoup plus vite. Les paiements sont justes et versés dans les délais convenus. Les cueilleurs peuvent assister à la pesée de leur récolte et ainsi s'assurer de recevoir le bon montant. Hele n'est peut-être qu'une cueilleuse égyptienne au sein de notre grande équipe mondiale, mais c'est grâce à son travail minutieux que nous pouvons profiter des nombreux avantages du jasmin et du néroli.

PARAGUAY

PETITGRAIN



Le petitgrain provient de la feuille et des petites branches du bigaradier. Chez dōTERRA, nous avons des exigences très précises quant aux produits et à la partie de la plante que nous achetons, au moment de l'approvisionnement et aux moyens utilisés pour le faire. Le petitgrain peut également être extrait à partir d'autres plantes : l'orange douce, la mandarine, le citron et même le pamplemousse.

Pourquoi alors avons-nous choisi l'oranger amer? En raison de ses avantages sur le plan thérapeutique. Il existe des différences importantes entre les différentes espèces.

Par exemple, la mandarine est excellente sur le plan aromatique, mais n'a pratiquement aucun bienfait thérapeutique. Le petitgrain ressemble beaucoup à la lavande. On pourrait même le surnommer la « lavande masculine », car son odeur est plus profonde et herbacée. En comparant la composition chimique de la lavande et du petitgrain, on constate que ce dernier contient quatre fois moins de chimie que la lavande. Le petitgrain permet d'obtenir un résultat plus intense grâce à la nature non concurrentielle de la chimie supplémentaire.

— D' David Hill

De nos jours, les recherches internationales sont plus accessibles et plus précieuses que jamais pour notre bien-être, notamment puisqu'elles nous permettent de trouver les sources d'approvisionnement idéales pour divers types d'huiles. dōTERRA a établi des normes d'approvisionnement qui ont une incidence positive sur l'ensemble du secteur des huiles essentielles, sur la santé et sur l'économie. Les agriculteurs ne sont plus sous-payés, et ils ont l'assurance de recevoir des paiements stables ainsi qu'un supplément pour l'huile récoltée. L'initiative Co-Impact Sourcing® de dōTERRA a non seulement transformé l'industrie des huiles essentielles, mais aussi la vie des gens dans les communautés.



dōTERRA s'est récemment associée à plusieurs producteurs de petitgrain du Paraguay afin d'obtenir l'huile de bigaradier la plus pure et de la plus haute qualité. Le petitgrain est produit à partir de plantes appartenant à la famille des Rutacées, qui seraient originaires d'Asie du Sud-Est. C'est pendant la colonisation du Nouveau Monde aux XVIII^e et XIX^e siècles que les Jésuites d'Espagne ont apporté avec eux le bigaradier. Les orangers amers se sont rapidement propagés dans les forêts et les jungles du Paraguay, et divers hybrides ont été cultivés.

Il a d'abord été difficile de trouver des producteurs qui cultivaient des bigaradiers en santé. Une fois que nous avons établi suffisamment de partenariats avec des agriculteurs pour produire la quantité nécessaire, nous avons commencé à les former. Chez dōTERRA, nous ne faisons aucun compromis quant à la pureté et à la puissance de nos produits. En raison de ces normes strictes, nous avons mis en place un programme de formation continue pour ces agriculteurs afin d'assurer la pureté et la puissance des produits à long terme.

Lorsque nous nous sommes rendus au Paraguay pour cibler les agriculteurs avec qui nous voulions établir un partenariat pour nous approvisionner en petitgrain, nous avons découvert des installations de distillation délabrées et des puits effondrés. Depuis que dōTERRA a commencé à travailler au Paraguay avec ces familles d'agriculteurs, l'intérêt des communautés

locales pour la production de petitgrain a augmenté, et dōTERRA a servi de catalyseur pour la revitalisation de plusieurs régions de production de petitgrain qui avaient grand besoin de nouvelles occasions de développement économique. « En fournissant de l'assistance technique, de la formation sur les méthodes d'amélioration des pratiques de distillation et de la qualité des huiles, et en concluant des ententes à long terme avec ces familles, dōTERRA est réellement en mesure d'offrir des occasions durables dans ces secteurs pauvres par l'entremise de son initiative Co-Impact Sourcing, déclare Tim Valentiner, directeur de l'approvisionnement stratégique de dōTERRA. Cet objectif est au cœur de ce que nous espérons accomplir grâce à ce projet. »

Jared Moon, responsable de l'approvisionnement stratégique de dōTERRA, gère les efforts d'approvisionnement au Paraguay depuis 2016. « Comme j'ai déjà vécu au Paraguay, ce fut une expérience incroyable pour moi de retourner travailler avec les agriculteurs en région rurale. Ce projet me tient vraiment à cœur en raison de mon amour pour le Paraguay et ses habitants. Je connais un agriculteur dont les trois enfants étudient à l'université. Ce producteur vit dans une petite maison dans une région rurale du Paraguay, mais il est en mesure d'envoyer ses trois enfants à l'université grâce à son partenariat avec dōTERRA. En collaborant avec des agriculteurs dans des régions rurales très pauvres, nous sommes non seulement en mesure de leur donner du travail, mais aussi d'inciter leurs enfants à rester dans la région et à continuer de travailler sur les terres que ces familles cultivent depuis des décennies. »



Sapin de douglas de

Engagement envers la responsabilité environnementale

Les objectifs du projet Co-Impact Sourcing® de dōTERRA sont multiples: assurer l'approvisionnement en huiles essentielles de la plus haute qualité et faciliter les efforts humanitaires auprès des communautés où nos huiles sont produites. Chaque huile produite dans le cadre du projet Co-Impact Sourcing représente une occasion unique d'avoir une influence positive dans le monde. En Nouvelle-Zélande, l'approvisionnement en huile essentielle de sapin de Douglas a des répercussions positives uniques sur l'environnement.

« Nous avons été en mesure de créer avec nos partenaires une huile essentielle vraiment unique qui a des retombées extrêmement positives en matière d'environnement et de biodiversité en Nouvelle-Zélande, ce qui s'inscrit dans les efforts de responsabilité environnementale associés au projet Co-Impact Sourcing », selon Tim Valentiner, directeur de l'approvisionnement stratégique.

Des sapins sauvages

Le sapin de Douglas (*Pseudotsuga menziesii*) est une espèce de conifère à feuillage persistant originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord, principalement utilisée dans l'industrie du bois d'œuvre. Cependant, en Nouvelle-Zélande, le sapin de Douglas a été classé dans la catégorie des espèces envahissantes par le gouvernement. À l'origine, l'espèce avait été introduite pour l'industrie du bois, puis elle s'est répandue très rapidement et de manière incontrôlable. Ces arbres poussent 25 fois plus vite en Nouvelle-Zélande qu'en Amérique du Nord, et leurs systèmes racinaires denses laissent peu ou pas de place aux espèces végétales indigènes. Les sapins de Douglas, appelés « conifères sauvages » en Nouvelle-Zélande, s'ensemencent eux-mêmes, ce qui signifie qu'ils produisent des graines qui tombent au sol et poussent à cet endroit. Ces graines germent, puis commencent à pousser au début de la

saison de croissance. À la fin de la saison, de nouvelles semences sont produites et le cycle recommence. Cette situation, de concert avec la vitesse à laquelle les arbres poussent en Nouvelle-Zélande, est la cause du problème de « conifères sauvages ».

La solution dōTERRA

Dans l'objectif d'atténuer les effets de ce problème sur l'environnement, dōTERRA a établi un partenariat d'approvisionnement exclusif avec une petite entreprise qui travaille avec le gouvernement et d'autres programmes pour récolter cette espèce envahissante afin d'en extraire les matières premières, puis de les transformer en une huile essentielle vivifiante et unique. En choisissant de s'approvisionner en huile de sapin de Douglas en Nouvelle-Zélande, dōTERRA participe à un projet novateur et respectueux de l'environnement visant à transformer une espèce envahissante en un produit exceptionnel et durable.

« Nous contribuons à réduire le problème, nous avons un grand effet sur le plan écologique et, en retour, nous obtenons cette huile essentielle exceptionnelle. »

- Dr David K. Hill

la Nouvelle-Zélande



Récolte, distillation et durabilité

Les arbres qui sont destinés à la récolte pour lutter contre le problème de conifères sauvages sont généralement de jeunes sapins qui ne produisent pas encore de semences et ne peuvent donc pas se reproduire.

Une fois la matière première recueillie, on utilise un procédé de distillation spécialisé pour capter les notes aromatiques et légères du sapin de Douglas. Ce procédé exclusif de distillation à la vapeur sous vide soumet le produit à une température beaucoup plus basse que les

méthodes traditionnelles, ce qui préserve les notes les plus légères et volatiles.

L'huile essentielle de sapin de Douglas de dōTERRA a un parfum citronné à la fois sucré et rafraîchissant. Grâce à sa composition chimique unique riche en bêta-pinène, qui contribue à purifier la peau et améliorer l'humeur, l'huile de sapin de Douglas favorise également un environnement stimulant tout en rafraîchissant l'air.

En raison de la maturation rapide du sapin de Douglas en Nouvelle-Zélande, il y a une surabondance de cette espèce, ce qui en fait une source d'huile essentielle très durable. Les

arbres utilisés par dōTERRA jusqu'ici ne représentent qu'une infime partie des arbres qui doivent être éliminés - il en restera encore pendant des années à venir. Nous avons donc une occasion durable de travailler aux côtés des Néo-Zélandais pour lutter contre ce problème tout en produisant une huile essentielle unique, qui se distingue de toutes les autres huiles de conifères.

FAITS INTÉRESSANTS SUR L'HUILE ESSENTIELLE DE SAPIN DE DOUGLAS

Le sapin de Douglas contient à la fois de l'alpha-pinène et du bêta-pinène, deux puissants monoterpènes. Cette composition chimique donne au sapin de Douglas un arôme revigorant et apaisant.

Dans le cadre du programme de conservation de la biodiversité, **les arbres sont récoltés lorsqu'ils sont encore jeunes**, ce qui a un effet sur la composition chimique de l'huile.

Le procédé de distillation sous vide, qui soumet la matière à une **température moins élevée**, crée une huile dont les composants aromatiques sont plus volatils.

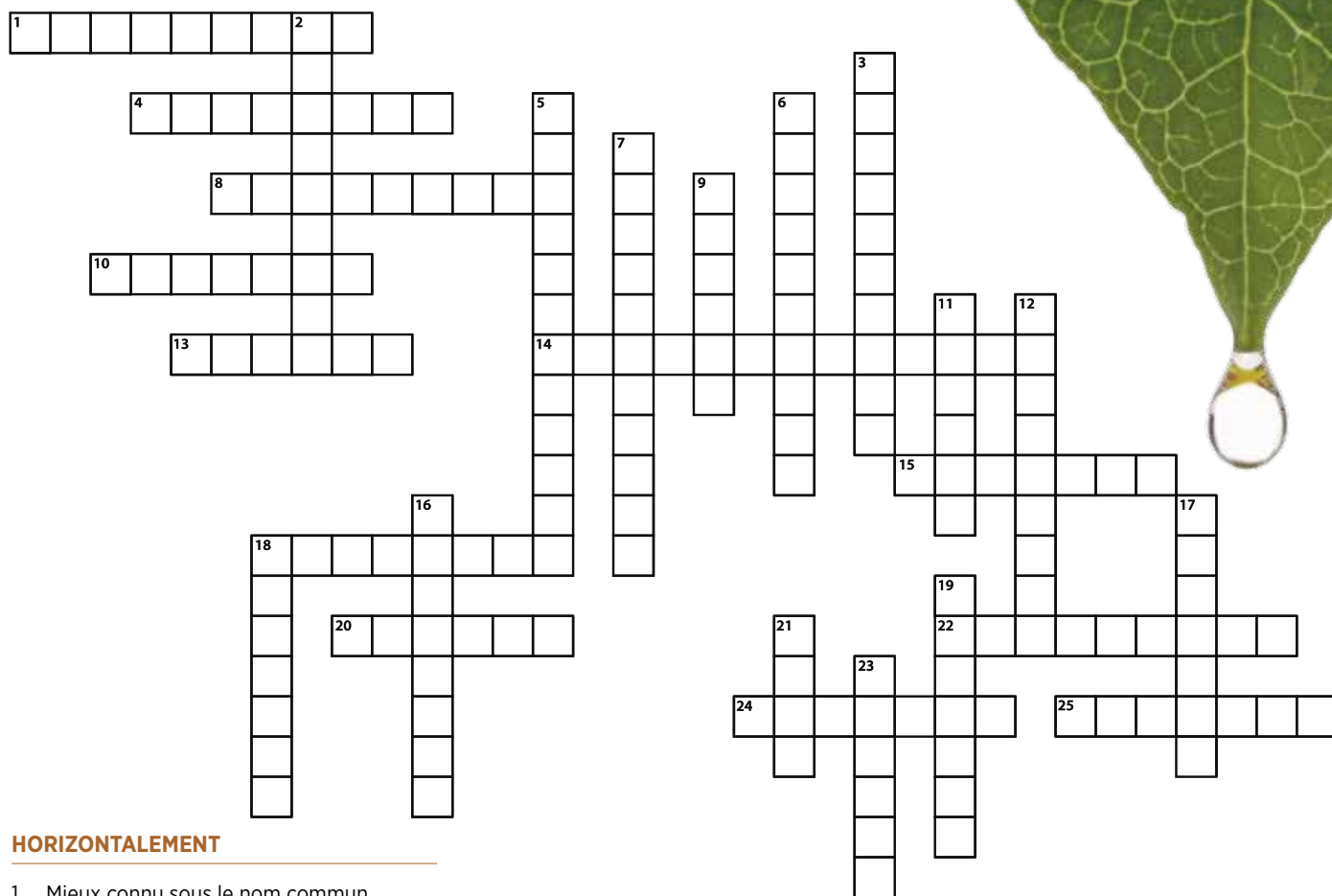
Focalisé grâce à l'**InTune**



InTune de dōTERRA

| | | |
|----------------------|-----------------------|---------|
| 60201832 | 10 ml | |
| 59,00 \$ prix public | 44,25 \$ prix de gros | 36,5 PV |

CONNAISSEZ-VOUS BIEN LES HUILES ESSENTIELLES?



HORIZONTALEMENT

1. Mieux connu sous le nom commun d'« arbre à thé ».
4. Certaines huiles essentielles dōTERRA peuvent être...
8. Les huiles contenues dans ce mélange sont conçues pour les femmes et favorisent un sentiment d'équilibre.
10. L'huile essentielle la plus populaire. On la retrouve dans notre collection d'introduction.
13. Reconnue comme étant l'une des huiles anciennes les plus précieuses.
14. On la retrouve dans le dentifrice et la gomme à mâcher.
15. Connue pour son parfum qui favorise le ressourcement.
18. Vient de l'écorce d'un arbre.
20. Espèce de bois récolté au Canada.
22. Veut également dire : « atteindre un niveau plus élevé ».
24. Édulcorant naturel utilisé dans le dentifrice On Guard.
25. Une huile rare aussi connue sous le nom de mélisse-citronnelle, nommée ainsi en raison de son parfum d'agrumes doux et frais.

VERTICALEMENT

2. Cette huile essentielle extraite des feuilles d'une plante aromatique est utilisée pour ajouter un arôme frais et rehausser les saveurs.
3. Aussi connue sous le nom de « joie des montagnes ».
5. L'une des huiles qui composent le mélange Aromatouch®.
6. Proviend d'arbres à feuillage persistant pouvant atteindre 15 mètres de hauteur.
7. Reconnue pour ses bienfaits purifiants, elle est idéale pour la massothérapie. Cette plante est originaire de l'Inde.
9. Traditionnellement, cette huile servait à de nombreux usages, dont la méditation et l'embaumement.
11. L'une des huiles essentielles les plus puissantes et efficaces. Une épice très populaire en cuisine.
12. Huile d'agrumes unique à l'arôme apaisant.
16. Inspirer et expirer.
17. Cette huile essentielle est obtenue en distillant les feuilles d'une plante souvent utilisée pour cuisiner.
18. Souvent utilisé dans les plats d'origine indienne, en particulier dans le curry.
19. Reconnu pour sa saveur caractéristique de réglisse.
21. Mieux connue comme herbe utilisée en cuisine, cette plante produit une huile essentielle aux propriétés nettoyantes et clarifiantes.
23. Peut être utilisé pour nettoyer diverses surfaces dans la maison.

Associez l'huile à la plante

Pouvez-vous deviner de quelle plante provient chaque huile essentielle ci-dessous?

FLEURS



A) Ingrédient que l'on retrouve fréquemment dans les produits pour la peau.
 B) Traditionnellement employée pour son effet revitalisant sur la peau.
 C) Couramment utilisée par les femmes pour ses effets apaisants.

D) Ses fleurs ressemblent à des marguerites.
 E) Utilisée depuis longtemps dans la fabrication des parfums.

HERBES



F) Sa saveur prononcée rappelle la réglisse.
 G) Hippocrate s'en servait comme nettoyant.
 H) Populaire sous de nombreuses formes, du dentifrice au chewing-gum.

I) Sa saveur se marie bien avec la viande.
 J) Connue pour ses propriétés revitalisantes.

ARBRES



K) Réputé pour son effet lissant sur la peau.
 L) La plus précieuse des huiles anciennes.
 M) Son parfum vif évoque le temps des Fêtes.

N) Provient de grands arbres à feuillage persistant.
 O) Possède des propriétés nettoyantes et cosmétiques pour la peau.

ÉPICES



P) Donne une saveur riche et épicée aux aliments.
 Q) À utiliser en massage pour un effet chauffant.
 R) Ajoutez-en une goutte à votre dentifrice.

S) On en retrouve dans toutes les cuisines.
 T) À diffuser pendant les longs trajets en voiture.

AGRUMES



U) Connue pour ses propriétés nettoyantes et revigorantes pour la peau.
 V) Peut être utilisé pour nettoyer diverses surfaces dans la maison.
 W) La seule huile d'agrumes qui possède des propriétés apaisantes.

X) Son arôme est énergisant et revitalisant.
 Y) Ajoute une touche acidulée aux boissons et aux trempettes.

REPONSES : A) géranium; B) helichryse; C) sauge sclatée; D) camomille romaine; E) ylang-ylang; F) fenouil; G) origan; H) menthe poivrée; I) romarin; J) gaiathérie odorante; K) bois de santal; L) encens; M) sapin blanc; N) cyprès; O) Arbre à thé; P) graine de coriandre; Q) cardamome; R) gingembre; S) vanille; T) bergamote; U) citron; V) orange; W) mandarine; X) Citrus; Y) Citrus.

Huit mélanges à diffuser avec de l'huile essentielle *d'encens*

L'huile essentielle d'encens, qu'on qualifie souvent de « reine des huiles », favorise un sentiment de paix et de satisfaction. Mélangez l'encens avec d'autres huiles essentielles pour créer des arômes divins à diffuser.



Ressourcement

- ◆◆◆◆ Sapin de Sibérie
- ◆◆ Sapin de Douglas
- ◆◆ Encens
- ◆◆◆ Pamplemousse
- ◆◆ Vétiver

◆ Nard

- ◆◆ Citronnelle
- ◆◆ Tanaisie bleue
- ◆◆◆ Menthe poivrée
- ◆◆◆ Encens

Énergie

- ◆◆ Menthe poivrée
- ◆◆◆ Citron
- ◆◆◆◆ Tangerine
- ◆◆◆ Encens

-
- ◆◆ Orange sauvage
 - ◆◆◆ Encens
 - ◆◆ Écorce de cannelle

Calme

- ◆◆◆ Encens
- ◆◆◆ Bergamote
- ◆◆◆ Lavande

-
- ◆◆◆ Bergamote
 - ◆◆ Encens
 - ◆◆ Ylang Ylang

-
- ◆◆◆ Vétiver
 - ◆◆◆ Encens
 - ◆◆ Lavande
 - ◆◆ Camomille romaine
 - ◆◆ Bois de santal

-
- ◆◆◆ Eucalyptus
 - ◆◆◆ Encens
 - ◆◆◆ Arborvitae

Astuce : Ajoutez de l'huile d'encens à d'autres huiles essentielles qui contiennent les propriétés desquelles vous souhaitez profiter. Par exemple, si vous souhaitez créer une atmosphère apaisante ou propice au ressourcement, ajoutez des huiles essentielles qui possèdent ces propriétés, comme la lavande ou le vétiver. Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée ou d'orange sauvage pour un arôme énergisant ou revigorant.

LES ESSENTIELS POUR L'HEURE DU THÉ

Boissons aux huiles
essentielles à faire
soi-même



PAIN À L'ORANGE ET AU BLEUET

Parfait pour le brunch ou comme dessert.

Ingrédients

| | |
|--|------------------------------|
| ½ tasse de beurre ramolli | 1½ tasse de farine |
| ½ tasse de miel | 1½ c. à thé de poudre à pâte |
| 3 gros œufs | ½ c. à thé de cannelle |
| 1 tasse de jus d'orange | ¼ c. à thé de jus de citron |
| ½ c. à thé d'huile d'orange sauvage | 1 tasse de bleuets |
| | 1½ tasse de noix de coco |

Préparation

1. Battre en crème le beurre et le miel. Ajouter les œufs, le jus d'orange et l'huile d'orange sauvage. Mélanger.
2. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
3. Incorporer les bleuets, 1 tasse de noix de coco et le jus de citron. Placer dans un moule à gâteau 9 x 13 po.
4. Garnir du reste de la noix de coco (½ tasse).
5. Faire cuire à 350°F (175°C) pendant 30 à 40 minutes.



TRANQUILLITÉ

- Lavande
- Bergamote





METTEZ-Y DU PIQUANT

Ingrédients

3 tasses de lait d'amande

Miel

Huile essentielle de gingembre

Huile essentielle de cannelle

Huile essentielle de clou de girofle

Extrait de vanille

Préparation

1. Dans une petite casserole, faire chauffer le lait d'amande. Ajouter tous les ingrédients en fouettant, ou passer le tout au mélangeur.

UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES
DANS LES BOISSONS

ASTUCES

1. Pour éviter une saveur trop forte, trempez un cure-dent au centre du bouchon compte-gouttes, puis dans votre boisson en remuant. Répétez au besoin. Ajoutez des herbes fraîches ou sèches pour donner une touche de couleur et profiter de bienfaits supplémentaires.
2. Retirez l'eau chaude du feu juste avant qu'elle commence à bouillir.
3. Les huiles essentielles peuvent être utilisées dans la préparation de boissons chaudes ou froides.



RÉVEILLE-MATIN

- Citron
- Pamplemousse
- Orange sauvage
- Gingembre (facultatif)



Jour de la terre : respons

Sept mesures qui peuvent changer le monde

Voici quelques mesures qui vous aideront à adopter un mode de vie plus écologique. Plusieurs petits gestes simples du quotidien peuvent avoir des répercussions importantes.

1. Utiliser des sacs réutilisables

La décomposition des sacs en plastique prend entre 15 et 1 000 ans, et seulement 1 à 2 % de ces sacs sont recyclés aux États-Unis. Les sacs en papier ne sont pas beaucoup mieux. Selon USA Today, il faut quatre fois plus d'énergie pour fabriquer des sacs en papier que des sacs en plastique et 85 fois plus d'énergie pour les recycler. L'une des mesures les plus efficaces à prendre est donc de se procurer des sacs réutilisables de grande qualité pour éviter d'utiliser des sacs jetables en plastique ou des sacs en papier.

2. Réduire le gaspillage alimentaire

Selon l'Environmental Protection Agency (EPA) des États-Unis, environ 95 % des aliments jetés se retrouvent au dépotoir ou à l'incinérateur à déchets. Voici quelques mesures simples à prendre pour réduire le gaspillage alimentaire dans votre foyer :

- Planifiez soigneusement vos achats et votre liste d'épicerie. Lorsque vous allez à l'épicerie, n'achetez pas trop de nourriture.
- Entrez les fruits et les légumes de manière à ce qu'ils conservent leur fraîcheur le plus longtemps possible. Congelez, déshydratez ou mettez en conserve les surplus de fruits et légumes.
- Si vous avez des restes, conservez-les pour les manger plus tard.
- Vous pouvez également donner vos surplus de nourriture aux banques alimentaires et aux organismes de bienfaisance locaux.

3. Transformer et réutiliser

Trouvez des moyens créatifs de réutiliser les contenants vides ou d'autres articles. Réutilisez les bouteilles d'huiles essentielles vides pour y mettre vos propres mélanges. Faites du bricolage avec des matériaux recyclés; c'est une excellente façon de développer le côté créatif des membres de votre famille tout en les sensibilisant aux enjeux environnementaux.

4. Cultiver son jardin biologique

En cultivant vos propres aliments biologiques, vous saurez non seulement exactement d'où vient votre nourriture, mais vous profiterez aussi d'une foule de bienfaits extraordinaires pour la santé et vous aiderez également la planète de diverses manières, notamment en réduisant la quantité de déchets ainsi que le temps et le carburant nécessaires à la culture et au transport des produits. Vous pouvez composter certains aliments et les transformer en engrais riche en nutriments pour votre jardin. Vous ne connaissez rien au jardinage? Consultez ce billet de blogue (bit.ly/2jXRrZa - en anglais) pour vous guider dans vos premiers pas.



Sabilité environnementale

5. Acheter une bouteille d'eau réutilisable

Au lieu d'acheter des bouteilles jetables en plastique, achetez une bouteille d'eau réutilisable de bonne qualité dont vous pourrez vous servir tous les jours. Les bouteilles d'eau en acier inoxydable à double paroi installée sous vide gardent l'eau froide jusqu'à 12 heures. Vous pouvez aussi acheter une simple bouteille d'eau en verre; dans les deux cas, vous pourrez ajouter des huiles essentielles à votre eau sans risque.

6. Utiliser moins de produits chimiques

Le remplacement de produits chimiques nocifs par des solutions alternatives plus écologiques permet d'éliminer certains dangers de votre maison et d'avoir un effet positif sur l'environnement. Utilisez des huiles essentielles, le nettoyant concentré On Guard de dōTERRA et d'autres produits nettoyants naturels comme le bicarbonate de soude, le vinaigre et le sel.

7. Recycler le plus possible

Chaque municipalité ou autorité régionale a ses propres règlements sur les matières recyclables et le tri des articles. Renseignez-vous auprès de votre ville pour connaître les usines de recyclage et les parcs à ferrailles qui s'y trouvent, et prendre connaissance des règlements qui s'appliquent à votre région.



Guide de recyclage des produits dōTERRA

- Bouteilles d'huiles essentielles : verre foncé
- Bouteilles de suppléments de couleur foncée : plastique PET no 1
- Bouteilles de suppléments de couleur pâle : plastique PEHD no 2
- Contenant de perles de menthe poivrée : plastique PET no 1

Remarque : Les plastiques no 1 et no 2, faits de polyéthylène téréphtalate (PET) et de polyéthylène haute densité (PEHD), sont les plastiques les plus couramment acceptés pour le recyclage. Consultez votre programme de recyclage local et portez attention au type de plastique que vous recyclez. Assurez-vous que tout le plastique que vous recyclez est propre avant de le placer dans votre bac de recyclage.

Saviez-vous que ce numéro du Living Magazine de dōTERRA est fait de papier certifié FSC? Le Forest Stewardship Council accorde la certification FSC aux produits fabriqués conformément à un ensemble de normes strictes que les producteurs doivent respecter afin de prouver qu'ils sont véritablement responsables sur les plans environnemental et social. Le papier certifié FSC est généralement composé de fibres vierges, mais peut être aussi écologique que du papier recyclé.

BRISER LE RECORD DU MONDE | 5 110 TROUSSES

GUINNESS

EN MOINS DE 1 HEURE



Le vendredi 8 septembre 2017, dans le cadre de la convention mondiale dōTERRA YOU, la Fondation dōTERRA Healing Hands® a brisé le GUINNESS WORLD RECORD® du plus grand nombre de trousses d'hygiène personnelle assemblées en une heure. Le record précédent avait été établi en janvier 2017, avec 1002 trousses.

Jimmy Coggins, juge pour les records du monde Guinness, était responsable de superviser la tentative, de compter le nombre de trousses assemblées et de vérifier que celles-ci contenaient toutes les composantes. Pour assembler les trousses, il fallait réunir dix articles et les placer dans des sacs. Plus de 300 bénévoles ont pris part à l'activité, et les participants ont manqué d'articles après 36 minutes et 41 secondes. Ensemble, ils ont assemblé 5110 trousses.

Les trousses seront distribuées au Kenya, au Népal, au Guatemala et en Haïti dans le cadre des expéditions du projet Co-Impact Sourcing® de dōTERRA. Ces trousses sont

particulièrement spéciales, car chacun des articles qui les composent a été sélectionné en fonction des commentaires des filles qui les utilisent : protections antifuites, protège-dessous, culottes, débarbouillettes, savon, instructions et un magnifique sac à cordon pouvant également être utilisé pour l'école. Chaque trousse devrait durer trois ans et procurer dignité et liberté aux filles du monde entier.

Selon Tammy Hutchinson, responsable de la Fondation Healing Hands de dōTERRA : « L'assemblage de 5110 trousses est une réalisation incroyable en soi! Cependant, c'est en réfléchissant à l'effet de chacune de ces

« Lorsque nous avons appris que des jeunes femmes utilisaient des feuilles, du rembourrage de matelas, du papier journal, des feuilles de maïs et d'autres matériaux pour leurs besoins relatifs à l'hygiène féminine, nous avons eu le cœur brisé – nous savions que nous devons faire quelque chose. Nous sommes enthousiastes à l'idée de préparer ces trousseaux d'hygiène et ainsi d'aider ces filles à recevoir une éducation et à accroître leur estime de soi. » – Emily Wright



trousseaux sur la personne qui la recevra, à la manière dont elle changera la vie d'une fille et de sa famille, que l'on prend conscience de l'ampleur de ce qui a été accompli. Grâce à ces trousseaux, 5110 femmes et filles auront la liberté de rester à l'école et de recevoir une éducation, d'interagir avec leur famille et leur communauté et de travailler chaque jour sans limites. C'est ce qui constitue notre véritable réussite! »

« Je me suis sentie honorée et privilégiée de faire partie d'un projet si merveilleux pour Days for Girls, affirme Beth Thode, représentante du bien-être dōTERRA et participante au projet de record Guinness. J'ai

été enchantée de rencontrer Celeste et de voir le travail d'équipe réalisé par les employés et les représentants du bien-être de dōTERRA pour battre le record Guinness afin d'aider les filles dans le besoin ».

La Fondation dōTERRA Hands Healing est un fier partenaire de l'organisme Days For Girls depuis 2015. Jusqu'à cette année-là, l'organisme avait pu aider un peu plus de 400 000 femmes et filles dans 101 pays. Depuis le début de son partenariat avec la Fondation dōTERRA Healing Hands, Days for Girls a doublé la portée de ses activités pour aider 802 527 femmes et filles dans 114 pays sur six continents, et prévoit que ce chiffre

s'élèvera à un million de femmes et de filles d'ici la fin de 2017. Le soutien offert par la Fondation dōTERRA Healing Hands a donc un effet décuplé.

COMMENT PARTICIPER

- Faire un don
- Fabriquer des trousseaux
- Participer à une expédition
- Trouver un groupe local

Visitez daysforgirls.org (en anglais)

Mélanges à diffuser l'été

PAUSE ESTIVALE

4 gouttes d'huile de citronnelle
3 gouttes d'huile de menthe verte
3 gouttes d'huile de citron

FRUIT DE LA PASSION

3 gouttes de mélange dōTERRA Passion®
3 gouttes d'huile de pamplemousse
2 gouttes d'huile d'orange sauvage

SOUS LES ÉTOILES

3 gouttes de mélange dōTERRA Serenity®
3 gouttes d'huile de citron vert
1 goutte d'huile de poivre noir

AMOUR D'ÉTÉ

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

GAZON FRAÎCHEMENT COUPÉ

1 goutte d'huile de sapin de Douglas
1 goutte d'huile de basilic
2 gouttes d'huile de citron

AU BORD DU FEU

2 gouttes d'huile de bois de cèdre
2 gouttes d'huile de bois de santal
1 goutte d'huile de cyprès

MÉLANGE FLORAL

4 gouttes d'huile d'ylang-ylang
4 gouttes d'huile de lavande
1 goutte d'huile de géranium

DAME NATURE

1 goutte d'huile de romarin
2 gouttes d'huile de patchouli
2 gouttes d'huile de citron vert

PRESSEZ-VOUS LE

CITRON...

LIMONADE MAISON

- 8 tasses d'eau froide
- ½ tasse de miel
- Jus de 3 citrons
- Glace
- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- Tranches de citron et feuilles de menthe fraîche pour la décoration (facultatif)

Mettez-y un peu de piquant grâce aux huiles essentielles

Citron vert, pamplemousse, orange sauvage, citron, menthe poivrée, lavande

ÉTAPE 1

Mettre le miel et l'eau dans une casserole et faire chauffer à feu doux. Remuer pour dissoudre le miel. Une fois le miel dissous, retirer du feu.

ÉTAPE 2

Ajouter le jus de citron frais et l'huile essentielle de citron. Mélanger.

ÉTAPE 3

Réfrigérer et servir avec de la glace.



Nard

UN CADEAU DES SOMMETS

Le 25 avril 2015, le Népal a subi un tremblement de terre dévastateur qui a tué près de 9 000 personnes et en a blessé environ 22 000 autres. Le séisme a atteint une magnitude de 7,8 Mw ou 8,1 Ms et une intensité Mercalli maximale de IX (violent). « Nous nous intéressions à l'huile de nard depuis un certain temps, affirme Jared Moon, responsable de l'approvisionnement stratégique pour dōTERRA. Nous avons donc intégré cet élément à nos efforts visant à revitaliser l'économie de la région après le séisme. » L'huile de nard est utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique pour ses propriétés clarifiantes et son arôme qui favorise le ressourcement, ainsi que ses bienfaits pour la peau et les cheveux. Le nard, qui est produit et récolté dans des régions distinctes de celles où est cultivée la gaulthérie odorante, est un excellent ajout à notre collection.





« En cas de doute, utilisez le nard. »

— Dr Hill

L'initiative Co-Impact Sourcing® a aidé le peuple du Népal de diverses manières. L'un des bienfaits les plus importants du projet a été la création de nouveaux emplois pour récolter, sécher et distiller le nard. La région himalayenne, dans l'ouest du Népal, où la grande majorité du nard est cultivé, est l'un des secteurs les plus pauvres du pays. Ainsi, toute nouvelle activité économique a une incidence très positive sur la région.

UNE JOURNÉE DANS LA VIE D'UN CUEILLEUR NÉPALAIS

La récolte du nard est une activité qui demande beaucoup de temps et d'efforts. La plante ne se trouve qu'en haute altitude, soit entre 3000 et 5000 mètres, et pousse généralement sur le flanc ouest de pentes abruptes (inclinaison de 40 ° à 70 °), là où la température est moins élevée. Il faut compter plusieurs jours pour accéder à ces endroits. Les cueilleurs, dont bon nombre font également l'élevage de chèvres, doivent installer un camp de base à partir duquel ils travaillent. Les cueilleurs doivent répéter les mêmes gestes toute la journée pour extraire les racines du sol et les nettoyer. Comme le nard ne peut être récolté que quelques mois par an, les cueilleurs doivent travailler rapidement et soigneusement de manière à ce que les plants repoussent pour la prochaine récolte. Le fait de travailler en haute altitude est exigeant physiquement et oblige les cueilleurs à passer de longues périodes loin de chez eux et de leur famille.

La recherche de nouvelles huiles n'est pas notre seul objectif. Nous voulons aussi aider les individus, les régions et les pays avec lesquels nous faisons affaire. Nous veillons également à ce que les fournisseurs disposent des ressources nécessaires pour augmenter leurs revenus. Notre objectif premier au Népal est d'aider les communautés à cultiver le nard. Nous espérons ainsi augmenter la quantité de matière première produite par les plantes et réduire le temps nécessaire pour accéder à celles-ci. Notre deuxième objectif est d'installer des séchoirs solaires pour que les cueilleurs puissent faire sécher leur récolte eux-mêmes plutôt que de vendre les racines fraîches à une entreprise de séchage.



« Le nard contient quatre ou cinq composés principaux, qui représentent environ 60 % à 70 % de sa composition chimique. Il s'agit d'un profil assez dominant que l'on retrouve généralement dans le nard. Nous avons détecté 170 composés différents dans notre huile essentielle de nard. Sa composition chimique est non seulement riche, elle est également non ciblée, soit l'opposé des huiles essentielles plus dominantes », explique Dr David K. Hill, DC.

Le peuple népalais est fort, résilient et rempli d'espoir; les Népalais souhaitent améliorer leur qualité de vie et devenir autonomes. Le projet Co-Impact Sourcing de doTERRA leur permettra de concrétiser cette vision. Avec l'aide de doTERRA, ils soutiennent leurs familles et leurs communautés, tout en approfondissant leur connaissance de la terre. La récolte et la distillation du nard profiteront non seulement à ceux qui l'utilisent, mais aussi à ceux qui le produisent. Considérant les nombreux avantages et les multiples utilisations du nard, il n'est pas étonnant que le Dr Hill déclare : « En cas de doute, utilisez le nard ».

FAIT : Il a fallu huit jours à l'équipe de tournage pour se rendre à pied aux lieux désignés afin d'enregistrer des séquences vidéo de la récolte du nard.



**À faire
soi-même :**

COUVERTURE DE LAINE

TRICOTÉE À LA MAIN

Ce dont vous aurez besoin :

137 mètres de laine très épaisse et un espace de travail ouvert.

Instructions :



Faire un nœud simple, ne pas le serrer et laisser un brin d'environ 6 pouces.



Faire passer le fil de travail par le nœud pour former une boucle.



Répéter l'étape 2 pour atteindre un total de 20 mailles.



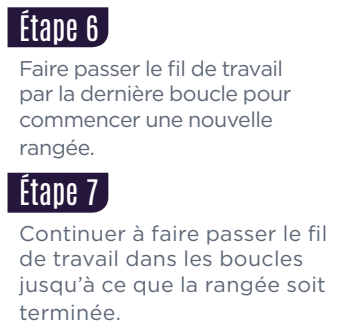
À la dernière maille, enfiler le fil de travail sous le dernier point mousse pour former une boucle.

Note : C'est ce que l'on appelle une maille de tricot.

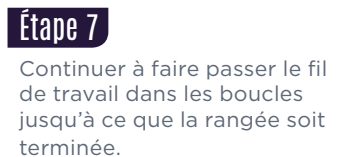


Passer le fil de travail par le prochain point mousse pour former une autre boucle. Répéter jusqu'à la fin.

Note : Vous devriez voir plusieurs boucles suspendues à la première rangée.



Faire passer le fil de travail par la dernière boucle pour commencer une nouvelle rangée.



Continuer à faire passer le fil de travail dans les boucles jusqu'à ce que la rangée soit terminée.



Répéter les étapes 6 et 7 jusqu'à ce qu'il reste environ 2 mètres de fil.



Commencer la dernière rangée de la même façon en faisant glisser le fil sous les deux dernières boucles pour créer deux autres boucles sur la dernière rangée.



Glisser la boucle située le plus à l'intérieur (celle qui vient d'être créée), sous la boucle située le plus à l'extérieur.



Faire une autre boucle dans la troisième colonne et répéter l'étape 10.



Poursuivre jusqu'au bas de la rangée.



À la dernière boucle, tirer le reste du fil jusqu'à ce qu'il soit serré. Faire un nœud.



Astuce : La laine absorbe naturellement les huiles et les retient longtemps. Versez quelques gouttes de vos huiles essentielles préférées sur votre couverture et détendez-vous.



MANGER AU GRÉ DES

L'agriculture moderne n'est-elle pas fantastique? À l'épicerie du coin, on retrouve toutes les variétés imaginables de fruits et de légumes, et ce, peu importe le moment de l'année. Des bleuets frais dans votre gruau un matin de décembre? Bien sûr. Des tomates raisin fraîches dans une salade en plein hiver? Aucun problème. Toutefois, à moins d'acheter des produits saisonniers, la fraîcheur n'est pas au rendez-vous. En achetant des fruits et des légumes de saison, on obtient les aliments les plus savoureux et les plus riches en nutriments qui soient. Pour optimiser la santé et le plaisir de manger, prenez le temps de découvrir les saisons de récolte.

La véritable fraîcheur

Les fruits et les légumes que vous achetez hors saison parcourent une grande distance pour arriver jusqu'à votre supermarché local. Leur transport dure de trois jours à plusieurs semaines, pour un déplacement moyen de plus de 3 200 kilomètres. Pour éviter que les fruits et légumes pourrissent durant le transport, les producteurs les cueillent avant qu'ils atteignent la pleine maturité, ce qui fait en sorte qu'ils n'ont atteint ni leur goût, ni leur arôme, ni leur contenu nutritionnel optimal. En théorie, ils devraient mûrir pendant le transport, mais ce n'est pas toujours le cas. Après la récolte, divers facteurs comme l'exposition à l'air, les changements de température et la lumière artificielle provoquent la dégradation des vitamines et des minéraux. Il faut alors ajouter davantage d'agents de conservation. De nombreuses études ont démontré que les fruits et les légumes cueillis à maturité et consommés immédiatement ou congelés instantanément contiennent des niveaux plus élevés de nutriments essentiels que ceux qui se retrouvent dans les étalages des épiceries.* Les taux de vitamine C et d'antioxydants sont particulièrement touchés par la récolte précoce. Des études ont démontré que les légumes frais peuvent perdre jusqu'à 51% de leur teneur

saisons

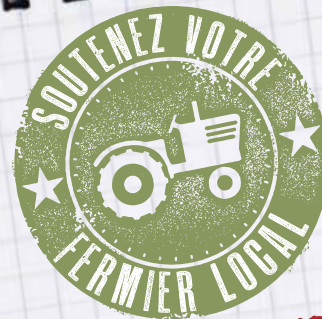
en vitamine C dans les 48 heures suivant la cueillette.* Même s'ils sont réfrigérés, ils peuvent perdre près de la moitié de leurs antioxydants hydrosolubles en quelques jours.* Nous achetons des fruits et des légumes « frais » à cause de leur goût et de leurs bienfaits nutritionnels. Toutefois, sauf en octobre, les pommes Fuji croquantes que vous aimez tant ne sont tout simplement pas fraîches. De juin à août, plutôt que de cuisiner votre célèbre tarte aux pommes, profitez de la fraîcheur saisonnière et remplacez les pommes par des pêches. La courge poivrée rôtie est délicieuse, mais durant la saison chaude, remplacez-la par des courgettes, dont la valeur nutritive est à son apogée durant l'été.

Avantages des fruits et légumes de saison

Les produits saisonniers ont non seulement un arôme et un goût plus agréables ainsi qu'une meilleure valeur nutritive, ils présentent aussi des niveaux plus élevés en nutriments dont nous avons particulièrement besoin durant cette période de l'année. Par exemple, les fruits d'été ont généralement une teneur en eau plus élevée, ce qui nous permet de nous hydrater tout en profitant du temps chaud. Les melons d'eau et les fraises sont les fruits qui contiennent la plus grande proportion de liquide, soit environ 92 % d'eau. D'autres fruits d'été, comme le pamplemousse et le cantaloup, les suivent de près. De même, les concombres d'été et les zucchini sont composés de près de 96 % d'eau. Des recherches ont démontré que les fruits et légumes estivaux réhydratent plus efficacement après un entraînement physique que l'eau et même que la plupart des boissons énergétiques, puisque ces fruits contiennent une combinaison précise d'eau et des acides aminés, électrolytes et vitamines que le corps élimine par la transpiration.* En raison de l'obscurité prolongée et du froid, nous avons généralement un besoin accru de vitamine D pendant l'automne et l'hiver. Sans surprise, certaines des meilleures sources de vitamine D, comme les champignons portabella, poussent à l'automne. Une revue de littérature et méta-analyse récemment publiée a également fourni des preuves que les aliments riches en vitamine D peuvent contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire, réduisant ainsi

les risques posés par les diverses menaces hivernales sur la santé.* Dame Nature sait ce qu'elle fait.

Profitez de l'abondance de la saison de culture estivale en achetant des framboises et des pois mange-tout frais pour la famille. Votre santé et vos papilles gustatives vous en remercieront.*



ASTUCES POUR SUIVRE LES SAISONS

1. Consultez le guide de culture de votre région pour connaître les saisons de récolte des divers fruits et légumes.
2. Visitez un marché fermier local ou allez directement à la source : la ferme.
3. Soyez attentif aux prix en magasin. Le transport n'est pas gratuit; les fruits et les légumes en saison sont généralement moins chers.
4. Aidez les petits exploitants agricoles de votre région en adhérant à l'agriculture soutenue par la communauté (ASC).
5. Cultivez votre jardin et faites-en une activité familiale amusante.

*Pour obtenir les références des études, écrivez à scienceblog@doterra.com.



LA SCIENCE DES
arômes et du toucher

La Technique AromaTouch® fait appel à deux des sens les plus puissants pour créer une façon simple d'offrir à vos proches un moment de détente grâce aux huiles essentielles. La simplicité de la méthode ne signifie pas pour autant qu'elle n'a pas de bienfaits profonds. La stimulation olfactive et sensorielle induite par des composés aromatiques volatils et le toucher humain est un moyen scientifiquement validé de tisser un lien solide avec une personne et de favoriser son bien-être; vous pouvez faire la démonstration de la technique pour les mains à une nouvelle connaissance, ou encore de la Technique AromaTouch complète à un ami proche.

Arômes



Les arômes sont une composante importante de la Technique AromaTouch, car ils suscitent instantanément de puissantes réactions émotives, physiologiques et biochimiques. Comme des études l'ont démontré, l'activation du système olfactif peut évoquer des souvenirs précis, favoriser la détente, avoir un effet positif sur les fonctions de différents systèmes physiologiques, et contribuer à tisser un lien étroit avec la personne avec qui vous vivez cette expérience.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi le fait de marcher dans un verger peut immédiatement

évoquer des souvenirs de votre enfance? Ou encore, comment le fait de sentir un léger arôme de cannelle, 30 ans plus tard, peut vous rappeler les brioches à la cannelle que préparait votre mère le dimanche matin? Ces phénomènes s'expliquent par des principes de biologie humaine de base. Il existe un lien direct entre le nez et le centre de contrôle émotionnel du cerveau : le système limbique. Le bulbe olfactif est la seule structure neuronale du cerveau antérieur qui communique avec l'amygdale, mais qui ne reçoit pas de projections réciproques. En d'autres termes, l'information reçue par le nez va directement au système limbique, qui

contrôle l'humeur, la mémoire et les émotions. Le corps contient également beaucoup plus de récepteurs associés à l'odorat (plus de 1000) qu'à tout autre sens. Pour cette raison, l'être humain est capable de discerner d'innombrables arômes (sans nécessairement pouvoir tous les décrire), avec une sensibilité et une précision étonnantes. La biologie humaine a fait du système olfactif le moyen le plus subtil mais efficace d'induire des réponses précises et distinctes. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles les huiles essentielles ont un si grand effet sur le bien-être.

Toucher



La technique AromaTouch vise à créer un lien émotionnel, et les principes scientifiques derrière cette approche sont validés et convaincants. Le toucher est notre première forme de communication. Nous commençons à recevoir des signaux tactiles dans l'utérus. Le toucher joue également un rôle essentiel dans les relations parent-enfant, avant la communication verbale. Il s'agit donc du premier sens que nous acquérons, et il est d'une efficacité remarquable. Des chercheurs ont récemment démontré que les émotions sont communiquées de manière très efficace par le toucher, presque aussi bien que par les mots et les expressions faciales. Le toucher peut non seulement transmettre le ton des émotions (positif ou négatif, intense ou subtil), il peut aussi permettre de distinguer précisément le type d'émotion. En nous basant uniquement sur les signaux de la voix et du visage, nous pouvons reconnaître seulement une ou

deux émotions de manière non équivoque. Des études indiquent que le toucher peut communiquer de multiples émotions, comme l'amour, la gratitude, la sympathie, la peur et la colère, et ce, avec une précision étonnante. Cet effet ne se limite pas qu'aux proches; une autre étude a révélé que le toucher transmet les émotions presque aussi efficacement lors d'un échange entre des inconnus. Bien que notre compréhension des mécanismes liés au toucher et aux messages émotionnels soit encore limitée, nous savons que la communication tactile peut même être plus efficace que la communication verbale pour renforcer les liens existants et en développer de nouveaux.

En plus de l'aspect émotionnel, le toucher peut également avoir un effet unique sur les réponses physiologiques

Contrairement au massage, basé sur de puissants mouvements des mains axés sur des résultats précis (déblocage des tensions musculaires, stimulation du système nerveux central, aide à la récupération, etc.), la technique AromaTouch, toute en douceur, apporte des bienfaits différents. Le toucher doux entraîne presque instantanément la sécrétion d'ocytocine (souvent appelée hormone du plaisir ou du bonheur), diminue la fréquence cardiaque et la pression artérielle en plus d'avoir un effet positif sur plusieurs autres systèmes sensibles au stress. De plus, la personne qui amorce le contact profite généralement des mêmes effets positifs que l'autre personne. Effectivement, contrairement au massage, la technique AromaTouch a des bienfaits tant pour la personne qui l'exécute que pour la personne qui le reçoit.

La technique AromaTouch est une approche scientifique qui combine l'odorat, la communication tactile et la puissance des huiles essentielles CPTG® pour améliorer le bien-être. Visitez doterra.com/CA/fr/aromatouch-technique pour en apprendre davantage ou pour trouver une activité de formation près de chez vous. Vous pourrez alors commencer à développer des liens plus solides et plus sains.

S'AFFIRMER avec les huiles

Comment vous sentiriez-vous si l'on vous disait que le fait de se parler à soi-même n'est pas un symptôme d'un problème de santé mentale, mais plutôt le contraire? Les affirmations sont des mots que l'on se répète à soi-même afin d'améliorer sa vie. Ces mots peuvent se rapporter aux événements que vous souhaitez voir se produire dans votre vie, à la personne que vous voulez devenir, à ce que vous souhaitez attirer à l'avenir, et plus encore. Vous pouvez même dire des choses à votre sujet qui ne sont pas encore vraies. Le mot clé est « encore », car une fois que vous aurez commencé à vous répéter ces mots tous les jours, ils deviendront vite réalité. Vous pouvez devenir la personne que vous souhaitez être en vous convainquant que vous l'êtes déjà et en y croyant.

Voici comment commencer à utiliser les affirmations : écrivez vos affirmations et mettez-les partout où vous les verrez – sur votre miroir, sur votre lit, dans votre voiture, dans votre journal ou en fond d'écran sur votre téléphone.

Voici certaines des huiles qui contribuent à créer une saine image de soi, et des affirmations associées à ces huiles.



Balance® :

Le mélange d'huiles essentielles Balance crée un sentiment de calme et de bien-être. Il crée une atmosphère de ressourcement et d'équilibre émotionnel. Si vous avez l'impression de ne pas maîtriser vos émotions, ou si vous avez besoin de vous reconnecter à la Terre, appliquez le Balance et dites :

Ma vie est équilibrée et harmonieuse. Je maîtrise mes émotions.



Deep Blue® :

Le mélange Deep Blue est souvent utilisé avant et après l'exercice physique. L'activité physique est une partie importante de la vie; l'adulte moyen a besoin de 30 minutes d'exercice par jour. Pour vous encourager à bouger, appliquez le Deep Blue et dites :

J'aime faire de l'exercice et ma santé et ma condition physique s'améliorent chaque jour.



dōTERRA

Cheer® :

Cheer est un mélange stimulant favorisant le bonheur et l'harmonie. Lorsque vous vous sentez déprimé, souvenez-vous qu'il est important de rester positif. La vie est bien plus belle quand on choisit d'être heureux. Appliquez le Cheer et dites :

Je choisis d'avoir un regard positif sur la vie et je suis toujours heureux.

**ClaryCalm®:**

ClaryCalm est un mélange féminin apaisant et relaxant. Il est facile de se sentir

découragée lorsque nos émotions fluctuent tout au long du mois. Assumez votre féminité avec le ClaryCalm et l'affirmation suivante :

Il est merveilleux d'être une femme. J'aime mon corps et je m'aime comme je suis.

**dōTERRA Console®:**

Les déceptions et les échecs font partie de la vie.

Il est important de se rappeler que la vie est belle et de se concentrer sur son bien-être émotionnel. Appliquez le Console et dites :

Je suis reconnaissant pour tout ce que la vie m'apporte et je suis de plus en plus optimiste.

**dōTERRA Motivate®:**

Le mélange Motivate vous donne confiance et vous aide à rester motivé. Il est toujours possible d'améliorer sa vie; il suffit d'être prêt à prendre la responsabilité et le risque d'avancer. Lorsque vous avez une baisse de motivation, appliquez le Motivate et dites ceci :

Une multitude d'occasions s'offrent à moi et je réussis dans tout ce que j'entreprends.

**dōTERRA Peace®:**

Le mélange Peace favorise le calme lorsque vous vous sentez dépassé ou anxieux. Tout au long de la journée, prenez du temps pour respirer profondément et vous recentrer sur vous-même. Appliquez le Peace et dites :

Je suis calme et centré. Je ne laisse pas le stress me submerger et je me sens en paix.

**Smart & Sassy®:**

Il est très important d'aimer son corps et de s'aimer soi-même. Vous pouvez prendre 1 ou 2 gouttes de Smart & Sassy avant vos repas ou en ajouter quelques gouttes dans un verre d'eau. Aimez votre corps, utilisez le Smart & Sassy et dites l'affirmation suivante :

J'aime prendre soin de mon corps, qui est fort et en bonne santé.

J'aime prendre soin de mon corps, qui est fort et en bonne santé.



Cinq conseils pour vos RÉSEAUX SOCIAUX

Améliorez votre utilisation des réseaux sociaux et vos affaires du même coup. Si cela vous paraît simple, c'est parce que ce l'est. Il suffit de suivre ces cinq étapes :



1. CRÉEZ VOS COMPTES : L'idée de faire du marketing sur les réseaux sociaux peut sembler décourageante si vous ne savez pas par où commencer. Si vous essayez de créer des comptes

Facebook, Instagram, Amplify et Pinterest ainsi qu'un blogue en même temps, vous vous sentirez dépassé et n'aurez qu'une seule envie, vous recroqueviller dans votre lit. La clé du succès est de commencer par une ou deux plateformes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise et, au fil du temps, d'en ajouter plus.

FACEBOOK : Facebook est la plateforme parfaite pour publier du contenu et planifier vos événements dōTERRA. Si vous organisez une fête pour présenter les huiles dōTERRA, créez un événement Facebook pour diffuser l'information à vos amis et faire le suivi des participants. Facebook Live est également un excellent outil pour interagir avec vos abonnés et répondre à leurs questions.

AMPLIFY : Amplify est un excellent outil pour diffuser des photos de qualité ou des idées de légendes. dōTERRA a un compte Amplify, qui sert à publier des clichés créés dans le cadre de séances photo, accompagnés de légendes comme des idées de bricolage, des liens vers des vidéos sur l'entreprise, des façons d'utiliser les huiles, etc. Vous pouvez facilement partager ces photos sur votre propre compte Amplify ou sur d'autres réseaux sociaux. Vous pouvez également conserver les légendes, les modifier ou en créer de nouvelles.

BLOGUE : Si vous aimez écrire, un blogue peut constituer une excellente plateforme pour vous. Créez votre blogue dès aujourd'hui pour attirer l'attention de vos abonnés sur la façon d'utiliser les huiles, publier des tutoriels détaillés sur des projets maison ou encore des histoires de réussite. Vous pouvez consulter le blog dōTERRA pour vous inspirer.

INSTAGRAM : Instagram peut être utilisé de la même manière que Facebook, mais les publications doivent toutes comprendre une photo. Vous pouvez également utiliser Instagram pour établir des liens avec vos abonnés, faire un sondage ou une démonstration de la façon d'utiliser une huile, et bien plus encore. Si vous aimez créer et que vous avez du talent en photographie, Instagram est la plateforme idéale pour vous. Souvenez-vous que vous pouvez utiliser les photos que nous publions sur Amplify ou créer les vôtres.

YOUTUBE : Si vous aimez parler et interagir avec vos abonnés, lancez votre chaîne YouTube! Vous pouvez échanger de manière personnalisée avec votre auditoire et parler des huiles et des autres produits tout en faisant une démonstration de leur utilisation. C'est une façon amusante pour vos abonnés d'apprendre à vous connaître et un moyen pour vous d'attirer les personnes de type visuel.

PINTEREST : Pinterest est une excellente plateforme pour trouver des idées. Vous pouvez y consulter des tutoriels, des instructions sur la manière d'utiliser les huiles et plus encore. Vous pouvez également y publier vos propres idées.



2. PUBLIEZ DE MANIÈRE

CONSTANTE : Vous devriez essayer de publier du contenu tous les jours. Vos abonnés vous suivent parce qu'ils veulent voir ce que vous avez à partager. Pour trouver des idées et publier chaque jour, consultez les comptes de réseaux sociaux de dōTERRA ou ceux d'autres représentants du bien-être et parcourez des publications sur Pinterest pour vous inspirer. Soyez attentif aux commentaires de vos abonnés. Assurez-vous de répondre à toutes leurs questions et tous leurs commentaires. Ils doivent sentir que vous les écoutez et que vous vous souciez d'eux.



3. CRÉEZ VOTRE PROPRE IMAGE DE MARQUE :

Réfléchissez aux raisons qui font de vous un représentant du bien-être exceptionnel. Qu'est-ce qui vous distingue des autres? Êtes-vous amusant, créatif, enthousiaste ou passionné? Pourquoi les gens devraient-ils vous acheter des produits? Pourquoi devraient-ils

vous croire? Pourquoi devraient-ils vous encourager? Déterminez ce qui fait de vous un représentant fantastique et orientez vos publications autour de ces éléments. Vos billets devraient être rédigés sur un ton professionnel, tout en laissant transparaître votre personnalité. N'hésitez pas à partager des récits personnels et faites preuve d'authenticité avec votre auditoire. Ils apprendront à vous connaître et à aimer la personne que vous êtes – vous gagnerez ainsi leur confiance.



4. UTILISEZ DE MULTIPLES PLATEFORMES :

Pour être efficace, le marketing sur les réseaux sociaux doit être effectué sur plusieurs plateformes à la fois. Vous pouvez

publier une photo d'huile de lavande sur votre compte Instagram et y ajouter un lien vers le billet de blogue que vous avez écrit sur « Cinq façons d'utiliser l'huile essentielle de lavande ». Ou encore, vous pouvez publier un message comme celui-ci sur Instagram : « Soyez à l'écoute dès 15 h cet après-midi pour ma diffusion en

direct sur Facebook ! ». Souvenez-vous, comme c'est le cas pour la vie en général, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Si vous êtes encore en train de vous familiariser avec les réseaux sociaux, continuez à publier et vous prendrez vite l'habitude. Déléguez des tâches si le fait d'avoir plusieurs comptes vous cause trop de stress. Vous pouvez demander à quelqu'un de gérer l'une des plateformes de réseaux sociaux avec lesquelles vous êtes moins à l'aise. De cette façon, vous pouvez vous concentrer sur vos autres comptes et sur vos affaires sans stress.



5. MESUREZ VOS RÉSULTATS :

Faites le suivi de votre nombre d'abonnés. Prenez des notes lorsque vous perdez ou gagnez des abonnés après certaines publications. Que pensez-vous de vos amis qui ne vous posent jamais de questions

sur votre vie? Ce ne sont probablement pas vos amis les plus proches, n'est-ce pas? Il en va de même pour votre relation avec vos abonnés; assurez-vous d'interagir avec votre auditoire. Encouragez-les à vous donner leurs commentaires et demandez-leur ce qu'ils aimeraient entendre ou voir davantage. Répondez rapidement à toutes les questions qui vous sont adressées. Organisez des tirages, faites des concours et récompensez vos abonnés pour leur fidélité.



Être bien dans sa peau

D^{RE} AMY WOLTHOFF, MD, DERMATOLOGUE AGRÉÉE

dōTERRA a visé juste avec sa nouvelle gamme de soins pour la peau! Ces produits améliorent non seulement l'apparence globale de la peau, ils contiennent également des ingrédients de pointe qui règlent les préoccupations les plus courantes des patients.

Soins pour la peau



NETTOYER : Un bon nettoyant est important pour éliminer l'excès d'huile, le maquillage et la pollution. Le nettoyant pour le visage contient des saponines naturelles provenant de racines de yucca et de l'extrait de bois de Panama. Ses ingrédients comprennent également de l'huile de graines de macadamia, de la vitamine E

et un humectant dérivé d'acides aminés de proline pour revitaliser la peau et renforcer sa protection naturelle.



EXFOLIER : L'utilisation d'un exfoliant est importante pour éliminer les peaux mortes et les autres impuretés qui obstruent les pores. J'adore le gommage revigorant dōTERRA et ses esters de jojoba doux qui hydratent la peau en plus de l'exfolier. L'extrait de bardane peut contribuer à purifier et à tonifier la peau.

Idéalement, le nettoyant et l'exfoliant que vous utilisez ne devraient pas irriter votre peau. Certains de mes patients ont l'impression que plus le gommage est intense, plus il est efficace. En réalité, toute irritation répétée peut causer des dommages à long terme à la peau.



HYDRATER : Après un nettoyage en douceur, il est important d'utiliser un hydratant, que votre peau soit huileuse ou sèche. Vous devriez en appliquer tous les jours, tout comme vous devriez boire de l'eau tous les jours, que vous ayez soif ou non. Au moment où vous commencez à avoir soif, vous êtes probablement déjà déshydraté. Il en va de même pour la peau sèche ou craquelée. Les hydratants sont importants non seulement pour revitaliser la peau, mais aussi pour renforcer sa protection naturelle contre les polluants environnementaux. C'est ce que fait l'hydratant anti-âge, en plus d'améliorer le teint et la texture de la peau et de réduire l'apparence des rides et des ridules grâce aux peptides et à l'extrait de nivéole d'été qu'il contient.



REVITALISER : Si votre peau a tendance à s'assécher, utilisez la crème hydratante, qui revitalise et apaise la peau de façon extraordinaire. L'un des ingrédients principaux est le beurre de graines de cacao, un émollient riche en nutriments. Les probiotiques qu'elle contient procurent

une hydratation intense et favorisent le renouvellement de la barrière de protection de la peau. La plupart des gens ne se rendent pas compte que le simple fait d'avoir la peau sèche peut causer des rougeurs disgracieuses. L'hydratation est l'une des étapes les plus importantes dans le soin du plus grand organe du corps!



PROTÉGER : Pendant que vous améliorez l'apparence de votre peau, et après avoir atteint les résultats souhaités,

vous devriez protéger votre investissement.

Assurez-vous d'appliquer un écran solaire à large spectre avant de sortir à l'extérieur (même si vous vous déplacez en voiture). Bon nombre de mes patientes sont surprises d'apprendre que les rayons UVA passent à travers les vitres des fenêtres. En fait, ce ne sont pas les rayons UVB (associés aux coups de soleil), mais bien les rayons UVA qui sont responsables des taches de soleil et du vieillissement prématuré.





Problèmes particuliers

TACHES PIGMENTAIRES : le gel éclaircissant dōTERRA atténue les taches brunes et la pigmentation inégale causées par des années d'exposition au soleil. Le gel utilise les propriétés naturelles des baies de genévrier, de la mélisse et de la bergamote sans furanocoumarine (important pour ne pas augmenter le risque de sensibilisation au soleil) dans une base spéciale de vitamine C. De nombreux produits cosmétiques contiennent de la vitamine C (un éclaircissant naturel), mais si sa quantité n'est pas précisément mesurée, elle peut se décomposer avant que la molécule active atteigne sa cible. Dans le gel éclaircissant dōTERRA, la vitamine C est protégée de la décomposition due à l'exposition à l'oxygène grâce à la technologie de microencapsulation. J'aime particulièrement le fait qu'il contient de l'extrait de racine de gingembre, reconnu pour ses propriétés anti-rougeurs et apaisantes.

RIDES ET RIDULES : Il existe de nombreux produits contre le vieillissement sur le marché. Pour aider mes patients à faire leur choix, je leur explique que l'ingrédient le plus important pour la régénération de la peau est le rétinol, un dérivé de la vitamine A. Le facteur limitant l'utilisation continue du rétinol est qu'il peut entraîner la sécheresse et l'irritation de la peau. La nouvelle crème pour les yeux dōTERRA contribue à réduire l'apparence des rides, des ridules, des cernes et des poches grâce à divers composants, comme le bakuchiol (un composé naturel semblable aux rétinoïdes) et les huiles d'encens, d'ylang-ylang et de tanaisie bleue, combinées grâce à l'incroyable applicateur à bille. Ces ingrédients sont complétés par de l'huile de graine de limnanthe blanc et deux autres polysaccharides naturels connus pour leurs propriétés apaisantes, hydratantes et raffermissantes.

Le sérum raffermissant, à base d'encens, de bois de santal et de myrrhe, favorise l'élasticité et la souplesse de la peau.

La gomme de Rhizobium et la gomme d'acacia ont un effet lissant. Avec l'âge, le collagène et l'élastine (les éléments qui font en sorte que notre peau est lisse et souple) se décomposent plus rapidement qu'ils ne sont produits, ce qui crée souvent des rides et rend la peau flasque. Le sérum contient également de la perfluorodécane, qui contribue à la régénération et à l'élasticité de la peau.

PEAU TERNE OU APPARENCE DES PORES TERNE :

Les astringents sont utiles pour équilibrer et tonifier la peau. Les ingrédients du tonifiant réducteur de pores, comme la lavande, l'ylang-ylang et la camomille d'Allemagne, permettent d'éliminer les traces restantes d'huile et de saleté qui peuvent s'accumuler et ternir l'apparence de la peau, sans l'assécher. Les extraits de lentilles riches en oligosaccharides hydratent la peau tout en réduisant son apparence huileuse. Utilisé en combinaison avec le gommage revigorant, le tonifiant réducteur de pores améliore l'apparence de la peau.

GUIDE POUR HOMMES

Réveillez votre côté manuel grâce à ces astuces pratiques à base d'huile essentielle de citron dōTERRA.

Retirez la graisse de vos mains avec le nettoyant moussant pour le visage HD Clean® de dōTERRA ou 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

Hydratez le cuir et empêchez-le de se fissurer en le frottant avec un chiffon imbibé d'huile essentielle de citron.

Versez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de citron sur un morceau de tissu, puis astiquez vos outils pour leur donner une apparence neuve.

Redonnez de la brillance à l'argent et aux autres métaux en les frottant avec un chiffon imprégné d'huile essentielle de citron.

Vaporisez de l'huile essentielle de citron sur les chaussures pour neutraliser les mauvaises odeurs à leur source.

Vous n'arrivez pas à retirer un résidu collant? Essayez l'huile essentielle de citron.



UN ESSENTIEL DE VOTRE TROUSSE À OUTILS

GUIDE POUR HOMMES

MAÎTRE DU GRIL

MARINADES ESSENTIELLES

POUR LA VIANDE, LA VOLAILLE OU LE TOFU

Marinade au poivre citronné

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de bouillon de bœuf
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/3 tasse de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de poivre au citron
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de persil (bien pleine)
- 1 c. à thé de sel d'ail
- 1 goutte d'huile essentielle de poivre noir dōTERRA
- 1 goutte d'huile essentielle de citron dōTERRA

Instructions : Mélanger et faire mariner pendant une heure.

Marinade aux épices

INGRÉDIENTS

- 2/3 tasse de bouillon de bœuf
- 1/3 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit oignon en dés
- 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle dōTERRA
- 1 goutte d'huile essentielle de marjolaine dōTERRA
- 1 goutte d'huile essentielle de thym dōTERRA
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange sauvage dōTERRA
- 2 c. à table d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions : Mélanger et laisser mariner pendant au moins six heures ou toute la nuit.

Faites briller le grill – Débarrassez-vous de la graisse accumulée

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 1/4 tasse de bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe de savon à vaisselle naturel
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron dōTERRA

Vinaigre blanc distillé

INSTRUCTIONS : Mélanger les trois premiers ingrédients, puis ajouter le vinaigre jusqu'à ce que le mélange ait la consistance de l'huile d'olive. Badigeonner le mélange sur n'importe quel type de grill en métal et laisser reposer de 15 à 30 minutes. Nettoyer la surface avec un tampon à récurer humide. Rincer à l'eau.

Conseils pour organiser VOTRE COLLECTION D'HUILES ESSENTIELLES

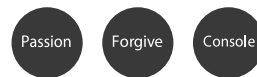
Au fur et à mesure que votre collection d'huiles essentielles dōTERRA s'agrandit, l'organisation de vos précieuses bouteilles d'huiles peut être une activité relaxante et thérapeutique. Vous pouvez ainsi prendre conscience de ce que chacune de vos huiles essentielles peut faire pour vous et votre famille. Combien d'entre vous ont acheté un ensemble d'huiles, pour finir par n'en utiliser que quelques-unes et ne pas savoir quoi faire avec les autres? La réorganisation de votre collection est une occasion parfaite pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits des huiles que contiennent vos bouteilles laissées de côté. Voici quelques conseils pour commencer à organiser votre collection d'huiles essentielles de façon à ce qu'elle soit belle et pratique, mais surtout qu'elle réponde à vos besoins.

D'abord, décidez où et comment vous souhaitez entreposer et présenter vos bouteilles d'huiles essentielles, par exemple dans des boîtes en bois conçues à cet effet ou dans un espace de rangement que vous construirez vous-même. Sortez toutes vos huiles essentielles et regroupez-les pour les voir en même temps. Sélectionnez ensuite vos préférées.

A B C

ORDRE ALPHABÉTIQUE

Disposez vos huiles simples et vos mélanges d'huiles essentielles en ordre alphabétique. Consultez le site doterra.com/CA/fr pour obtenir une liste alphabétique complète des huiles essentielles et des mélanges dōTERRA.



COULEUR DES AUTOCOLLANTS

Disposez vos huiles essentielles dōTERRA en fonction de la couleur des autocollants des bouteilles. Ce système est particulièrement satisfaisant pour les personnes méticuleuses et celles qui aiment agencer les couleurs.



CHOIX DE LA PIÈCE

Pour y avoir facilement accès, placez vos huiles essentielles dans la pièce où vous êtes susceptible de les utiliser : cuisine, salle de bain, chambre des enfants, buanderie, etc. Pour intégrer les huiles essentielles dans le décor de votre maison, accrochez une tablette de présentation dans votre salon et placez-y votre diffuseur et vos huiles essentielles préférées.

Si vous avez plus d'une bouteille ouverte de la même huile, combinez-les en une seule. Réutilisez les bouteilles vides pour y mettre vos propres mélanges.



ÉTAGÈRE HEXAGONALE *à faire soi-même*

Ce dont vous avez besoin

- Morceau de bois blanc de 4 po par 6 pi
- Agrafeuse
- Agrafes
- Colle à bois
- Teinture (facultatif)

Instructions

1. Couper le bois en 6 morceaux de 8 pouces à un angle de 30 degrés.
 2. Coller les morceaux ensemble pour former un hexagone.
 3. À l'arrière, placer deux agrafes à chaque angle pour maintenir les morceaux de bois ensemble jusqu'à ce que la colle à bois sèche.
 4. Lorsque la colle est sèche, appliquer une teinture de la couleur de votre choix.
- Conseil : ajouter des tablettes supplémentaires pour plus d'espace de rangement.

LES EFFETS DU SOMMEIL

Exercice et gestion du poids

Votre travail acharné au gym et votre discipline rigoureuse en matière d'alimentation ne donnent pas les effets escomptés? Vous pensez peut-être que la solution à ce problème est d'augmenter l'intensité ou la fréquence des entraînements et d'éliminer davantage de calories de votre régime, mais la meilleure réponse peut être de ne rien faire du tout. Le sommeil est l'un des facteurs les plus importants en ce qui a trait au maintien d'un métabolisme optimal, au fonctionnement normal du système endocrinien et à la régulation de l'appétit. Si vous prenez votre condition physique au sérieux, sachez que pour atteindre une santé optimale, ce n'est pas nécessairement dans la cuisine ou la salle d'entraînement que vous devriez passer plus de temps, mais bien dans votre lit.



Recommandations

Les besoins en sommeil changent au cours de la vie d'une personne; par conséquent, les lignes directrices sont principalement fondées sur l'âge. *La National Sleep Foundation recommande jusqu'à 17 heures de sommeil par jour pour les nouveau-nés et de 6 à 8 heures pour les adultes. Elle recommande également un nombre plus élevé d'heures de sommeil pour les personnes dont le mode de vie est particulièrement actif.* Il existe également une série de recommandations qui peuvent vous aider à maximiser vos heures de sommeil. Les dernières lignes directrices suggèrent de ne pas faire de sieste pendant la journée pour maintenir des habitudes normales, d'éviter les stimulants plus tard dans la journée et d'établir une routine du coucher constante. Il est important de garder à l'esprit que la plupart des experts s'entendent sur le fait qu'il est inutile de tenter de « rattraper » du sommeil. Vous vous sentirez peut-être initialement plus reposé, mais le fait de dormir longtemps après une privation de sommeil peut avoir des effets négatifs sur votre rythme circadien et rendre plus difficile la mise en place d'une routine constante. Comme pour la saine alimentation et l'exercice physique, l'efficacité du sommeil repose sur la constance.

Manque de sommeil

Le manque de sommeil peut avoir des effets importants sur les plans métabolique et endocrinien, et peut grandement diminuer l'efficacité de vos efforts de gestion de poids. Le cortisol, l'hormone associée au stress sécrétée lorsque le mécanisme de réponse « lutte ou fuite » (« fight or flight ») est activé, s'avère être l'un des facteurs les plus importants pour la perte de gras et la prise de muscle. En effet, une étude récente a révélé que les participants à un programme d'exercice et de nutrition conçu par des professionnels n'arrivaient pas à perdre de poids à moins de suivre les recommandations en matière de sommeil¹. Le taux de cortisol influence la composition corporelle en empêchant le traitement des acides aminés, en limitant la sécrétion d'hormones de croissance, en altérant la régulation du taux de glycémie, et peut même faire en sorte que vous ayez de la difficulté à suivre un régime alimentaire.² Une étude réalisée en 2010 a démontré que les personnes qui ne dormaient pas suffisamment avaient des niveaux plus élevés de cortisol tout au long de la journée, et qu'elles avaient par la suite moins de succès dans leurs efforts de gestion du poids.³ Si vous prenez du poids de manière inexplicable, il est peut-être temps de réévaluer vos habitudes de sommeil.

Des études récentes suggèrent que la privation de sommeil pourrait également saboter vos tentatives de suivre un régime. Il a été démontré que le fait de dormir moins de six heures entraîne une augmentation de la faim et des fringales, et peut ainsi causer une prise de poids^{4,5}. Les personnes qui manquent de sommeil présentent souvent plusieurs irrégularités du système endocrinien, qui est

directement lié à l'appétit et à la régulation du poids. La privation de sommeil peut accroître la sécrétion de ghréline, surnommée l'hormone de la faim, responsable de la satiété et de l'association positive avec certains aliments. Le déficit de sommeil semble accroître la consommation de calories par deux mécanismes distincts. D'une part, on constate une augmentation de la sensibilité du cerveau au sentiment de récompense associé à l'ingestion d'aliments à forte densité d'énergie et, d'autre part, les gens qui manquent de sommeil ont tendance à manger plus, car ils ont dépensé davantage d'énergie en restant éveillés qu'ils ne l'auraient fait en dormant. Si vous avez de la difficulté à respecter vos objectifs alimentaires, c'est peut-être à cause de vos habitudes de sommeil.

La quantité et la qualité du sommeil peuvent aussi avoir une incidence sur votre performance physique. Une étude récente a démontré que le manque de sommeil à court terme entraîne une diminution importante de la force, de la puissance et de la capacité cardiovasculaire.⁶ Après une seule nuit de sommeil insuffisant, les participants à l'étude présentaient des caractéristiques similaires à celles des personnes subissant les effets du surentraînement, et ces symptômes semblaient s'intensifier avec le temps. Une autre étude a révélé que les habitudes de sommeil inadéquates nuisent aux fonctions cognitives et au temps de réaction, ce qui peut augmenter le risque d'accident lors de l'entraînement.⁷ De plus, il a été démontré que le manque de sommeil nuit à la récupération après un exercice physique, ce qui signifie que vous serez peut-être forcés de diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements et consacrer plus d'efforts aux méthodes de rétablissement proactives pour continuer à progresser sans vous blesser.⁸ Si vous n'avez pas envie de vous entraîner, ou que vous remarquez une diminution de votre intensité et de votre performance physique, vous devriez vous tourner non pas vers un stimulant, mais bien vers votre lit.

Pour atteindre vos objectifs de conditionnement physique, vous devez faire preuve de dévouement, travailler dur et bien vous reposer. Adoptez une bonne hygiène de sommeil : suivez un horaire de coucher et de lever constant, évitez de consommer des boissons et des aliments stimulants avant l'heure du coucher, éteignez les lumières et les écrans une heure avant le coucher et faites en sorte que votre chambre et votre lit soient aussi confortables que possible. Plusieurs personnes trouvent qu'il est utile de mettre en place des rituels de détente pour le coucher, comme boire un thé, prendre un bain ou lire un livre.

Références :

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



Comment devenir un

expert des mélanges à diffuser

L'un des moyens les plus simples et efficaces de profiter des huiles essentielles est de les diffuser. En versant quelques gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur, vous pouvez immédiatement modifier l'atmosphère de votre maison, de votre bureau, de votre chambre d'hôtel ou de n'importe quel espace intérieur, car l'arôme puissant des huiles essentielles circule dans l'air.

L'avantage des diffuseurs d'huiles essentielles est qu'ils vous permettent de combiner et de mélanger plusieurs huiles. Le nouvel arôme ainsi créé, unique et personnalisé, offre les bienfaits de toutes ces huiles .





ÉTAPE 1 – CHOISIR LE TYPE DE MÉLANGE

Choisissez l'effet que vous souhaitez obtenir grâce au mélange à diffuser. Voulez-vous favoriser la détente? Voulez-vous plutôt un effet revigorant ou stimulant? Essayez-vous de créer une ambiance précise? Lorsque vous aurez déterminé l'objectif que vous souhaitez atteindre grâce au mélange à diffuser, il sera beaucoup plus facile de choisir vos huiles. Que votre but soit de créer une atmosphère stimulante et propice à la concentration pour étudier en vue d'un examen, ou de remplir votre chambre à coucher d'un arôme apaisant avant de vous endormir, il vous suffit de choisir les bonnes huiles dans votre mélange à diffuser pour y arriver.

ÉTAPE 2 – SÉLECTIONNER UN GROUPE D'HUILE

Sélectionnez ensuite un groupe d'huiles correspondant à votre objectif. Si vous voulez un mélange à diffuser relaxant, choisissez des huiles reconnues pour leurs propriétés apaisantes. Si vous voulez un environnement stimulant, optez plutôt pour des huiles essentielles au parfum vif et rafraîchissant.

Que votre but soit de créer une atmosphère stimulante et propice à la concentration pour étudier en vue d'un examen, ou de remplir votre chambre à coucher d'un arôme apaisant avant de vous endormir, il vous suffit de choisir les bonnes huiles dans votre mélange à diffuser pour y arriver.

ÉTAPE 3 – JUMELER

Après avoir sélectionné un groupe d'huiles qui vous aideront à obtenir l'effet désiré, vous pouvez commencer à les combiner. Retirez les bouchons de 2 à 4 bouteilles d'huiles essentielles et tenez-les directement sous votre nez. Vous aurez ainsi une bonne idée de leur odeur combinée. Essayez différentes combinaisons pour trouver votre préférée. Même si les huiles du même type (agrumes, fleurs, menthe, etc.) s'agencent généralement bien, vous pouvez choisir des huiles de différentes catégories pour créer votre mélange – osez!

ÉTAPE 4 – MÉLANGER

Lorsque vous avez choisi quelques huiles à mélanger, versez-en dans le diffuseur. Vous pouvez choisir de mettre plusieurs gouttes d'une certaine huile et une seule goutte d'une autre. La quantité de chaque huile changera l'arôme (et même l'effet) du mélange à diffuser.

ÉTAPE 5 – EN PROFITER!

Après avoir versé les huiles dans votre diffuseur, vous pourrez profiter de votre création. Après avoir essayé votre mélange à diffuser et constaté l'ambiance qu'il crée, vous pouvez ajuster le mélange en retirant ou en ajoutant certaines huiles ou en modifiant leur quantité.

MÉLANGER DES HUILES DE DIFFÉRENTES CATÉGORIES

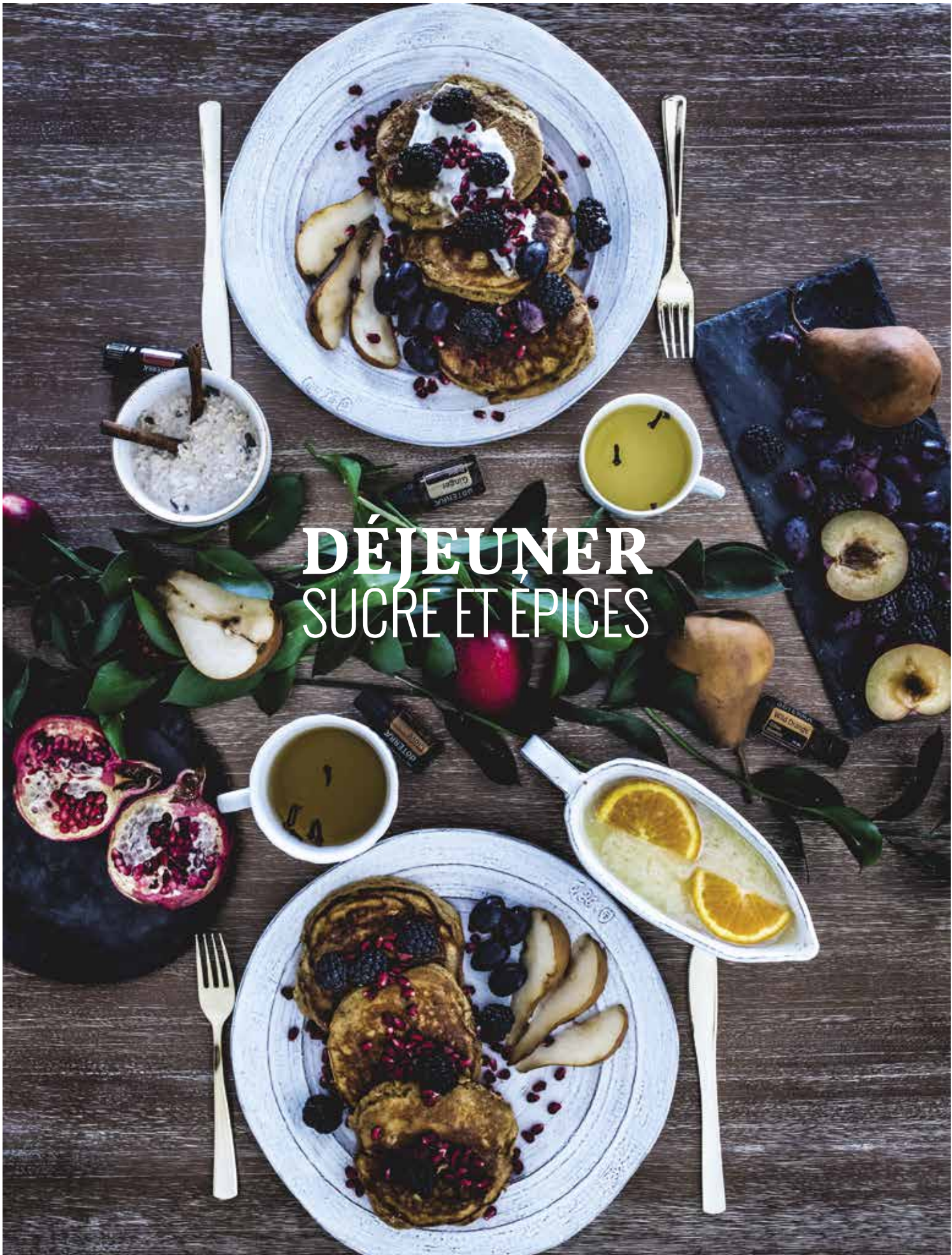
- Les huiles de menthe se mélangent bien aux huiles aux arômes boisés, herbacés, de terre et d'agrumes.
- Les huiles florales se mélangent bien aux huiles boisées, épicées et d'agrumes.
- Les huiles herbacées se mélangent bien aux arômes boisés et de menthe.
- Les huiles aux arômes épicés se mélangent bien aux huiles boisées, florales et d'agrumes.
- Les huiles d'agrumes se mélangent bien aux arômes boisés, épicés, floraux et de menthe.

MÉLANGE

« CÔTE CALIFORNIENNE »

- ◆◆ Bois de cèdre
- ◆◆ Encens
- ◆ Romarin
- ◆◆ Orange sauvage

DÉJEUNER SUCRE ET ÉPICES





CRÊPES AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 goutte d'huile de gingembre
- 1 gouttelette d'huile de clou de girofle (utiliser un cure-dent)
- 1 pincée de muscade
- 1/3 tasse de cassonade
- 2 c. à soupe de mélasse
- 4 c. à soupe de beurre fondu
- ¾ tasse de lait

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients secs.
- Dans un bol séparé, mélanger en fouettant le lait, le beurre, la mélasse, l'huile de gingembre, l'huile de clou de girofle et les œufs.
- Ajouter lentement les ingrédients humides aux ingrédients secs en mélangeant.
Conseil : Remuer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ne pas trop mélanger.
- Mettre environ ¼ tasse de mélange dans la poêle.
- Retourner la crêpe lorsqu'elle commence à faire des bulles.
Astuce : faire cuire environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crêpes soient dorées.
- Garnir de sirop d'orange sauvage maison.



MUESLI À LA CANNELLE

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ tasse de raisins secs
- ¼ tasse de yogourt nature
- 1 c. à table de miel
- 1 gouttelette d'huile d'écorce de cannelle (utiliser un cure-dent)
- 3 tasses de crème moitié-moitié

PRÉPARATION

- Bien mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant la nuit.
- Savourer le lendemain matin.



SIROP D'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 table de sirop de maïs
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
- Une fois le beurre fondu, ajouter le sucre.
- Ajouter le babeurre, l'huile d'orange sauvage et le sirop de maïs. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- En remuant, ajouter lentement le bicarbonate de soude.
Astuce : Le mélange devrait commencer à mousser rapidement. Continuer à remuer jusqu'à ce qu'il ne mousse plus.
- Retirer du feu et servir avec des crêpes au gingembre.



CIDRE DE POMMES CHAUD

INGRÉDIENTS

- 6 tasses de cidre de pomme
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 bâtons de cannelle
- 1 c. à thé de clous de girofle broyés
- 6 grains de piment de la Jamaïque
- 1 orange
- 1 citron
- 1 pomme
- 1 ou 2 gouttes d'huile d'orange sauvage ou d'huile de citron

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, combiner le cidre de pomme, le sirop d'érable, les bâtons de cannelle et les clous de girofle et faire chauffer à feu doux.
- Trancher l'orange, le citron et la pomme.
- Couper un carré de coton à fromage et placer les grains de piment de la Jamaïque, l'orange, le citron et la pomme au centre.
- Attacher ensemble les quatre coins du coton à fromage à l'aide d'une ficelle.
- Placer le tout dans une casserole contenant les huiles essentielles pendant 5 à 10 minutes.

Chocolat et huiles



Gâteau au chocolat avec ganache à l'orange sauvage

Ingrédients :

2 tasses de sucre granulé
1 tasse d'huile
2 œufs
1 c. à thé de vanille
1 tasse de babeurre
½ tasse de poudre de cacao
2 tasses de farine tout usage
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de bicarbonate
de soude
1 tasse d'eau chaude

Ganache :

1 tasse de pépites de
chocolat mi-sucré
½ tasse de crème épaisse
2 gouttes d'huile
d'orange sauvage

Instructions :

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Beurrer un moule à cheminée et le saupoudrer de poudre de cacao.
3. Dans un grand bol, combiner les ingrédients humides sauf l'eau chaude.
4. Dans un autre bol, combiner les ingrédients secs.
5. Incorporer lentement les ingrédients secs aux ingrédients humides en les tamisant, et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Ajouter de l'eau chaude en remuant lentement. Lorsque le mélange est homogène, arrêter de remuer pour ne pas trop mélanger.
7. Faire cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
8. Pendant la cuisson, combiner les ingrédients de la ganache dans un bol. Faire chauffer au micro-ondes pendant 2 minutes en remuant toutes les 30 secondes.
9. Laisser refroidir le gâteau pendant 1 heure. Verser la ganache en filets sur le gâteau.

Mousse à la menthe poivrée

Ingrédients :

½ tasse de pépites au chocolat au lait
½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré
1 ½ tasse de crème épaisse
2 gouttes d'huile de menthe poivrée
3 c. à soupe de sucre granulé
½ c. à thé de vanille

Instructions :

1. Combiner les pépites et ½ tasse de crème épaisse dans un bol et faire fondre au micro-ondes pendant 2 minutes en remuant toutes les 30 secondes. Réfrigérer pendant 10 minutes.
2. Fouetter le reste de la crème avec le sucre, la vanille et l'huile de menthe poivrée. Lorsque le mélange forme des pics, incorporer le mélange de chocolat.
3. Servir immédiatement ou réfrigérer.

Mendiants au chocolat à la lavande

Ingrédients :

2/3 tasse de chocolat mi-sucré
1 c. à thé de pâte de gousse de vanille
1 goutte d'huile de lavande

Instructions :

1. Placer le papier parchemin sur une plaque de cuisson.
 2. Faire fondre le chocolat au micro-ondes, en remuant toutes les 30 secondes.
 3. Une fois le chocolat fondu, ajouter la vanille et mélanger.
 4. À l'aide d'une grande cuillère, déposer des pastilles du mélange sur le papier parchemin.
- Astuce :** Laisser de l'espace pour que le mélange puisse s'étendre.
5. Tapoter doucement la plaque de cuisson sur le comptoir pour que les boules de mélange s'aplatissent en rondelles.
 6. Garnir de noix de Grenoble, de pistaches, de miel, de lavande et de pétales de rose comestibles, ou garnir au goût, et laisser reposer.



Truffes à la cardamome

Ingrédients :

1 petit avocat
1 ½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré
½ c. à thé de pâte de gousse de vanille
2 gouttes d'huile de cardamome
¼ tasse de noix de Grenoble (facultatif)

Instructions :

1. Écraser l'avocat jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
2. Faire fondre les pépites de chocolat au micro-ondes en remuant toutes les 30 secondes.
Astuce : Réserver ½ tasse de chocolat fondu pour tremper les truffes.
3. Mélanger l'avocat, la vanille et l'huile de cardamome au chocolat fondu.
4. Recouvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant quelques heures.
5. À l'aide d'une cuillère à portion, former des boules de mélange au chocolat.
6. Tremper les boules dans le chocolat fondu réservé et saupoudrer de poudre alimentaire dorée, de cacao ou de paillettes comestibles.

Macarons au chocolat

avec ganache au chocolat et poivre noir

Ingrédients :

1 tasse de sucre en poudre
½ tasse de farine d'amande fine
2 c. à soupe de poudre de cacao
Blancs de 2 gros œufs (température ambiante)
½ c. à thé de crème de tartre
Une pincée de sel
5 c. à soupe de sucre granulé

Ganache :

½ tasse de chocolat mi-sucré
½ tasse de crème épaisse
2 gouttes d'huile de poivre noir

Instructions :

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
3. Tamiser le sucre en poudre, la farine d'amande et la poudre de cacao dans un grand bol et retirer les gros morceaux.
4. Battre les blancs d'œufs, le sel et la crème de tartre jusqu'à ce que le mélange forme des pointes. Ajouter le sucre granulé. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture ferme.
5. Incorporer les ingrédients secs au mélange de blancs d'œufs.
Astuce : À l'aide d'une spatule en caoutchouc, mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
6. Transférer le mélange dans une poche à douille et faire des ronds d'environ 1 pouce de diamètre sur la plaque.
7. Tapoter la plaque de cuisson sur le comptoir jusqu'à ce que les bulles d'air atteignent la surface et que le mélange soit plat.
8. Laisser les macarons reposer pendant 30 minutes, puis faire cuire 12 minutes.
9. Mélanger les ingrédients de la ganache. Faire chauffer au micro-ondes pendant 2 minutes en remuant toutes les 30 secondes. Réfrigérer le mélange pendant 20 minutes.
10. Lorsque les biscuits ont refroidi, remplir de ganache et réfrigérer pendant 1 heure.

dōTERRA® SPA

Masque de boue clarifiant

Gâtez votre peau
grâce aux précieux cadeaux de
la Terre

- Huiles essentielles CPTG®
- Argiles naturelles
- Minéraux purifiants
- Produits végétaux nourrissants



Le masque de boue clarifiant SPA dōTERRA offre un traitement aromatique luxueux qui dorlote la peau et enivre les sens.

dōTERRA SPA

Masque de boue clarifiant

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| 37491713 | 113.4 g / 4 oz |
| 24,67 \$ prix public | 18,50 \$ prix de gros 12,5 PV |

