

LIVING









DANS CE MAGAZINE

- 3 PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : Fenouil (doux)
- 4 Le langage des fleaurs
- 6 Prendre soin de soi en premier
- 8 Le retour des beaux jours! Mélanges à diffuser
- 9 PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE : Copaïer
- REPRÉSENTANT DU BIEN-ÊTRE : Faites place à l'exercice
- 12 FAITS MAISON : Plaisir au soleil
- 14 RECETTE : De la fraîcheur à votre journée
- 16 FAITS MAISON : Place à la fête
- 18 Explorez les parcs nationaux du Canada
- 20 REPRÉSENTANT DU BIEN-ÊTRE : Le plein air en toute sécurité
- 24 PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE: Thinker™
- 25 Loin de la ville, sans fuir votre routine
- 26 Une page blanche : Ménage du printemps aux huiles essentielles
- 30 8 conseils pour une rentrée réussie
- REPRÉSENTANT DU BIEN-ÊTRE : Devenz un pro des mélanges
- 34 Une initiative digne de mention : Le programme Cō-Impact Sourcing® et l'épinette noire
- 36 La pilosité en toute fierté
- 38 Jardin de fines herbes interiéur
- 40 RECETTE : Salades d'été
- 42 FAITS MAISON : Une deuxième vie pour vos bouteilles
- 44 FAITS MAISON : Tente et récupération



GUIDE PRODUIT dōTERRA (voir pages 46-61)

PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE

Arôme doux de réglisse et control Méthode de collecte: Distillation à la vapeur Partie de la plante: Graine

Description aromatique:

Arôme doux de réglisse et de miel

Le fenouil (Foeniculum vulgare) est une plante à fleurs de la famille des carottes. Dans l'Antiquité, les Égyptiens et les Romains remettaient des couronnes de fenouil aux guerriers victorieux pour les récompenser, car ils croyaient que cette plante était source de force, de courage et de longévité. Le fenouil peut atteindre près de 2 mètres de hauteur et a de délicates feuilles plumeuses.

Utilisations:

Cosmétiques

- Ajoutez une goutte dans 60 mL d'eau et gargarisez-vous pour une haleine plus fraîche.
- Mélangez à un hydratant et appliquez sur la peau pour la maintenir en bonne santé.
- Appliquez une à deux gouttes au niveau de l'estomac pour un massage abdominal apaisant.
- Mélangez une goutte de fenouil avec une goutte de lavande puis appliquez sur la nuque et la poitrine pour favoriser la relaxation.

Alimentaires

- Ajoutez dans vos desserts pour une saveur de réglisse distincte.
- Ajoutez une goutte de fenouil dans de l'eau ou du thé lorsque vous avez des envies de sucreries.

Quotidiennes

 Diffusez l'huile de fenouil à la maison ou au bureau pour un arôme énergisant visant à soutenir votre productivité tout au long de la journée.

Fait amusant: selon le géographe grec Strabon, le nom de la ville de Marathon, en Grèce, signifie « un endroit où le fenouil abonde ». On croit que la ville porte ce nom en raison de la profusion de fenouil dans ses environs.



La « floriographie », ou langage des fleurs, remonte à l'ère victorienne. Plus que de simples arrangements décoratifs, les fleurs véhiculaient à l'époque des messages subtils, faisant pratiquement office de codes secrets. Par leur doux parfum et leurs splendides coloris, les fleurs créent une atmosphère sereine qui incite à entrer en relation avec soi-même, les autres et la nature. En apprenant à maîtriser les bases de la floriographie, vous pouvez vous aussi parler le langage des fleurs!

FLEURS, PLANTES ET HUILES ESSENTIELLES

Abstraction faite de leur symbolisme victorien, les huiles essentielles dōTERRA® à base de fleurs et de plantes ont toutes des applications et bienfaits qui leur sont propres. Apprendre à décoder le langage des fleurs peut toutefois être une façon amusante de redécouvrir vos huiles essentielles et de les voir sous un jour nouveau. Voici quelques huiles essentielles issues de plantes qui revêtaient une signification importante à l'époque victorienne :

PLANTES OU HUILES ESSENTIELLES	CLASSIFICATIONS ET QUALIFICATIFS	SYMBOLISME
Arborvitae	Thuja plicata	Amitié inébranlable
Sauge sclarée	Salvia sclarea	Sagesse, immortalité
Géranium	Pelargonium graveolens, «Géranium rose»	Appréciation, amitié sincère
Hélichryse	Helichrysum italicum, «Fleurs éternelles»	Souvenir impérissable
dōTERRA Touch® Jasmin	Jasminum grandiflorum, «Jasmin espagnol»	Sensualité
Lavande	Lavandula angustifolia	Fidélité, amour, dévotion, vertu
dōTERRA Touch® Magnolia	Michelia alba	Amour de la nature, noblesse
Marjolaine	Origanum majorana	Joie, bonheur
Mélisse	Melissa officinalis, «Mélisse»	Sympathie
dōTERRA Touch® Néroli	Citrus x aurantium, «Fleur d'oranger»	Innocence, pureté, amour éternel, mariage
Camomille romaine	Anthemis nobilis	Dynamisme, résilience, patience
Rose	Rosa damascene, «Rose de Damas»	Fraîcheur, symbole perse de l'amour
Romarin	Rosmarinus officinalis	Souvenir
Thym	Thymus vulgaris	Courage, force
Gaulthérie couchée	Gaultheria fragrantissima	Harmonie
Achillée millefeuille	Achillea millefolium	Guérison, amour éternel

STRUCTUREZ VOTRE MESSAGE

Voici quelques façons de sélectionner des fleurs ou des huiles essentielles florales en fonction de leur symbolisme, pour donner une touche d'originalité à votre prochain cadeau ou à un futur événement :



MÉLANGE À DIFFUSER rassembleur

Ce mélange à diffuser peut aider à briser la glace lors de rencontres sociales et à créer un environnement ouvert, propice à la camaraderie et à la loyauté.

- Arborvitae
- Géranium
- Gaulthérie couchée
- Lavande



BOUQUET d'encouragement

Dites « tu peux le faire! » et « bonne chance! » en offrant un bouquet à la fois attrayant et porteur de sens.

- Mariolaine
- Camomille romaine
- Thym



MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES réconfortant

On se sent souvent démuni lorsqu'il s'agit de venir en aide à une personne qui souffre. Manifestez votre soutien en offrant ce mélange au parfum réconfortant à un ami qui a besoin de se sentir entouré.

- Mélisse
- Camomille romaine
- Romarin
- Achillée millefeuille
- Thym



RETOUR AUX BASES

La véritable prise en charge de soi se résume à quatre grandes bases : manger, dormir, faire de l'exercice et penser positivement. Examinons chacune d'elles de plus près.

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST...

- faire le plein d'énergie
- assurer son bien-être
- répondre à ses besoins
- se faire plaisir

PRENDRE SOIN DE SOI, **CE N'EST PAS...**

- une corvée
- une obligation
- une tâche

Vous devez vous poser la question suivante : « Est-ce que ce geste de bienveillance envers moi-même a une incidence positive sur mon corps, mon esprit et mon âme? » Il s'agit d'une façon simple et efficace de déterminer si l'activité contribue réellement à votre bien-être. Puisque se réserver un moment à soi au quotidien demande un effort conscient, il suffit d'intégrer cette prise en charge de soi à vos routines et aux activités que vous pratiquez déjà. En créant l'habitude de bien manger, de bien dormir, de faire de l'exercice et de cultiver le positivisme, vous en sentirez les bienfaits en peu de temps.

Bien manger

Une alimentation équilibrée ne consiste pas seulement à consommer les bonnes quantités de fruits, de légumes et de produits céréaliers. Elle doit aussi vous permettre de manger ce que vous voulez, comme une part de gâteau, tout en réunissant les aliments qui fournissent les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre corps. En évitant les aliments transformés ou les agents de conservation et en privilégiant les aliments complets, vous permettez à votre corps de faire ce qu'il fait le mieux, c'est-à-dire absorber les aliments naturels riches en nutriments. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devez manger du poulet, du riz et du brocoli à tous les repas. Découvrez de nouveaux aliments, comme des produits céréaliers, des légumineuses, des fruits et des légumes, et intégrez-les à votre alimentation.

Maintenez un régime alimentaire sain avec les suppléments dōTERRA Lifelong Vitality® ou TerraZyme® de dōTERRA* et ajoutez une goutte d'huile essentielle de pamplemousse à votre verre d'eau pour une hydratation des plus savoureuses. Vous fournirez ainsi à votre corps les vitamines, les nutriments et les enzymes dont il a besoin pour fonctionner à plein régime!

Bien dormir

Le sommeil a non seulement un effet réparateur sur le corps, mais il le prépare aussi pour la journée à venir. De plus, il joue un rôle de premier plan dans la réduction du stress et le bien-être en général. En fait, il peut même avoir une incidence sur des aspects tels que le gain de poids et la clarté mentale. Toutefois, ici comme dans d'autres domaines, quantité ne rime pas avec qualité. Il est important d'adopter une bonne hygiène de sommeil, c'est-à-dire de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour, même la fin de semaine si possible, et de respecter un rituel du coucher qui favorise la détente (tamiser l'éclairage, diffuser des arômes relaxants, faire des étirements ou méditer).

Prendre un bain est une excellente façon de se détendre avant le coucher. Ajoutez le mélange Balance® à du sel d'Epsom et saupoudrez généreusement dans l'eau chaude de votre bain.

Faire de l'exercice

Un esprit sain dans un corps sain, voilà un proverbe plein de sens. Un bon entraînement combine les exercices cardiovasculaires, qui font augmenter le rythme cardiaque, les exercices par intervalle, qui stimulent le système aérobie, et les exercices musculaires, qui ciblent plusieurs groupes de muscles (flexions sur jambes, pompes ou fentes). Toutefois, même si l'on connaît tous les bienfaits de l'exercice, il peut être difficile, voire impossible, de se motiver si le plan d'entraînement ne convient pas. Si ça vous paraît misérable, ça le sera probablement. Trouvez une activité qui vous plaît (nage, vélo, randonnée, danse ou centre de conditionnement physique) et organisez votre séance d'entraînement en fonction de celle-ci. L'important, c'est de bouger!

Offrez-vous un massage vivifiant avec la lotion Deep Blue® avant ou après l'entraînement.

Cultiver le positivisme

Le discours intérieur est un flot sans fin de pensées automatiques et inexprimées qui nous habite au quotidien. En positivant votre discours intérieur, vous pourrez mieux gérer votre stress et améliorerez votre santé globale. Bien que les avantages soient infinis, en voici quelques-uns dignes de mention : augmentation de l'espérance de vie, diminution de la dépression et de la détresse, renforcement du système immunitaire, meilleure santé cardiovasculaire et résilience accrue. La méditation est l'un des moyens les plus efficaces pour libérer ses pensées en mettant l'accent sur le moment présent. Il s'agit d'un entraînement de l'esprit pour favoriser le calme, et ce, malgré les turbulences qui peuvent surgir. La méditation quotidienne ne demande que de trouver un moment de tranquillité pour se recentrer et cultiver des pensées positives. Vous pourriez par exemple trouver du temps pour écrire dans votre journal.

Votre esprit est un jardin qui mérite que vous le cultiviez. Les rires, les sourires et l'espoir sont l'eau et le soleil qui favorisent son épanouissement. En éliminant les pensées négatives, dévalorisantes et désespérées de votre discours intérieur, vous faites de la place pour les pensées positives. Cultivez votre jardin secret en étant indulgent à votre égard, en ayant des attentes positives et en croyant en vous.

Dans vos affirmations quotidiennes, n'oubliez pas de vous rappeler à quel point vous êtes extraordinaire. Diffusez des arômes inspirants comme Elevation®, doTERRA Cheer® ou doTERRA Arise® pendant ces affirmations, idéalement le matin, puis méditez quelques minutes.

Soyez bienveillants les uns envers les autres, partagez vos conseils avec les membres de votre famille et vos amis sur les médias sociaux ou en personne et inspirez les autres à prendre soin d'eux de la meilleure façon qui soit.

*PSN:80075879 (Microplex VMz®), 80082975 (Alpha CRS+®), 80074456 (xEO Mega®), 80077027 (TerraZyme®)



Ciel bleu

2 gouttes d'Elevation® 2 gouttes d'encens 2 gouttes de sapin de Sibérie 2 gouttes de tangerine

Île paradisiaque

3 gouttes de Citrus Bliss® 2 gouttes de bois de santal 3 gouttes de pamplemousse

Gazon frais

1 goutte de sapin de Douglas 1 goutte de basilic 2 gouttes de citron

Douce brise

3 gouttes de tangerine 3 gouttes de citron 2 gouttes de bergamote 1 goutte de menthe poivrée

Jours de pluie

4 gouttes de sauge sclarée 3 gouttes de bergamote 2 gouttes de lavande 2 gouttes de cyprès

Mariage champêtre

1 goutte de sauge sclarée 2 gouttes de citron vert 2 gouttes de baies de genévrier

En fleurs

1 goutte de géranium 2 gouttes d'orange sauvage 2 gouttes de citron vert

Joie printanière

2 gouttes de pamplemousse 2 gouttes d'Elevation® 1 goutte de citronelle 1 goutte de menthe verte

PLEINS FEUX SUR L'HUILE ESSENTIELLE

Oppaiet

L'huile essentielle de copaïer provient de la résine de l'arbre du même nom, une espèce massive d'Amérique du Sud tropicale qui peut atteindre plus de 30 mètres de hauteur et vivre jusqu'à 400 ans. Le copaïer aide à créer une atmosphère paisible. Il est largement utilisé dans la fabrication des produits cosmétiques, notamment les savons, les crèmes, les lotions et les parfums. Ajoutez de l'huile essentielle de copaïer à votre crème hydratante pour favoriser l'apparence d'une peau saine et profitez de son arôme poivré et apaisant.

Cosmétiques

- Masser sur les mains, les poignets et les coudes pour un effet apaisant et hydratant.
- · Ajoutez deux gouttes de copaïer et de sel d'Epsom dans un bain chaud.
- Ajouter dans votre hydratant pour améliorer l'apparence d'une peau saine.

Quotidiennes

- Diffusez pour un arôme énergisant pendant vos activités quotidiennes.
- Combinez deux gouttes de copaïer avec deux gouttes d'eucalyptus dans un diffuseur pour un mélange revigorant.

Fait intéressant: Dans le cadre de son initiative Cō-Impact Sourcing, dōTERRA collabore avec les meilleurs cueilleurs et récolteurs de résine vivant le long du fleuve Amazone afin de récolter la résine de copaïer. Les populations rurales qui vivent dans la région ou à proximité sont parmi les plus pauvres du Brésil, en raison notamment du peu de soutien offert aux cultivateurs. Grâce à l'initiative Cō-Impact Sourcing®, la production d'huile essentielle de copaïer par dōTERRA permet à au moins 3 000 cultivateurs et à leurs familles vivant le long du fleuve Amazone de mieux subvenir à leurs besoins. Ces cultivateurs utilisent une méthode de récolte de résine du copaïer semblable à celle du sirop d'érable.

Application: A T S

Partie de la plante : Résine de Copaifera reticulata, officinalis, coriacea et langsdorffii

Méthode de collecte : Distillation à la vapeur

Description aromatique : Épicée, boisée















FAITES PLACE À L'EXERCICE

Votre horaire chargé ne vous laisse pas le temps de courir le marathon? Gérer les responsabilités du quotidien tout en maintenant un programme d'exercice constant et un tant soit peu sérieux peut parfois sembler impossible. Pourtant, trouver le juste équilibre en intégrant à votre quotidien une routine de conditionnement physique vous permettra de maximiser votre potentiel et d'atteindre vos objectifs. Vous ne savez pas par où commencer? Marie-Michèle Delisle, triathlète, yogi, mère de trois enfants et leader doTERRA, vous offre ici un apercu des bienfaits liés à l'adoption d'un mode de vie équilibré axé sur l'activité physique.

Les avantages de l'exercice régulier

Les bienfaits de l'exercice régulier sont innombrables. Lorsqu'on y regarde de plus près, en revanche, deux avantages majeurs sortent du lot : l'amélioration de la santé globale et la clarté d'esprit - des atouts précieux lorsqu'on mène une vie bien remplie!

En ce qui concerne la santé générale, « l'exercice physique est l'un des principaux piliers de la pyramide de la santé, explique Marie-Michèle. Cela vous permet d'intégrer à votre quotidien de saines habitudes qui, au fil du temps, vous apporteront de nombreux bienfaits : un sommeil plus réparateur, un esprit plus créatif et aiguisé, une attitude positive, une plus grande vitalité et une meilleure gestion du stress, pour n'en nommer que quelquesuns. » Au vu de tous ces avantages, on comprend bien que se mettre au sport ne permet pas seulement d'améliorer son apparence physique, mais aussi d'accroître sa persévérance et son niveau d'énergie afin d'atteindre ses objectifs quotidiens et de réaliser ses rêves.

"En tant qu'entrepreneure, pratiquer une routine d'exercice régulière m'aide à avoir les idées claires et à rester motivée », affirme Marie-Michèle. Quiconque la connaît conviendrait d'emblée que les défis qu'elle doit relever exigent un esprit clair et une bonne dose d'énergie et de motivation. En effet, assurer le bon fonctionnement d'une entreprise et dispenser des séances d'exercice tout en maintenant une vie familiale harmonieuse exige un véritable don en matière de gestion de temps et de concentration. « Lorsque je suis particulièrement débordée, je prends le temps d'aller courir trente minutes pour me libérer l'esprit. Parfois, c'est l'occasion de prendre du recul et d'analyser la situation dans son ensemble. Mes meilleures idées me viennent souvent pendant une séance d'exercice!"

Établissez des objectifs d'entraînement réalistes

Cependant, lorsque vient le temps de s'y mettre réellement, les objectifs fixés peuvent sembler lointains et difficiles à atteindre. « Il est facile d'établir des objectifs, affirme Marie-Michèle, mais le plus difficile est de rester discipliné dans la pratique. » Si vous avez du mal à vous motiver à faire de l'exercice, et encore davantage à en faire sur une base régulière, sachez que vous n'êtes pas le seul. Adopter un mode de vie axé sur la mise en forme ne se fait pas du jour au lendemain!

Lorsqu'on souhaite voir des résultats immédiats, la tentation est forte d'établir des objectifs ambitieux qui sont emballants sur le coup, mais qui sembleront impossibles à atteindre ultérieurement. En demeurant réaliste, vous risquez moins de passer par une phase de découragement et avez plus de chances de progresser. « Lorsque vous vous fixez des objectifs de mise en forme réalistes, cela vous aide à acquérir des habitudes fondées sur la réussite, explique Marie-Michèle. Nous avons tendance à surestimer nos objectifs à court terme et à sousestimer l'importance de ce que nous pourrons accomplir à long terme si nous maintenons notre engagement. Ma principale recommandation pour rester motivé est de toujours progresser à petits pas, précise Marie-Michèle. Vous devez vous poser cette question : « Est-ce que je préfère avoir une chance sur dix d'atteindre mon objectif à court terme ou 95 % de chances d'atteindre mon objectif à plus long terme? "Une fois les habitudes bien acquises, vous commencez à en ressentir les bienfaits et vous réalisez que vous ne pouvez plus vivre sans cette routine qu'il vous a été si difficile de mettre en place!"

Les conseils de Marie-Michèle pour établir une routine d'exercice motivante

- · Choisissez une activité qui vous intéresse
- Établissez une routine précise
- Joignez-vous à un club dont les membres partagent les mêmes objectifs que vous
- Fixez-vous des objectifs simples et réalisables
- Entraînez-vous pour une cause
- Écoutez de la musique, une émission de télévision ou des balados inspirants pendant votre séance
- Entraînez-vous avec des amis ou joignez-vous à un groupe pour vous motiver davantage
- Trouvez un partenaire à qui vous devrez rendre compte de vos progrès
- Pour accompagner votre routine d'exercice



"Il est facile d'établir des objectifs, mais le plus difficile est de rester discipliné dans la pratique." — Marie-Michèle Delisle

Tenez vos promesses

En respectant les engagements que vous avez pris relativement à l'atteinte de vos objectifs, vous vous prouvez que vous êtes capable de tenir vos promesses. Ce n'est pas toujours facile à faire, mais changer sa façon de voir les choses est l'une des meilleures façons de maintenir son engagement envers un entraînement régulier.

"Il est important de considérer la mise en forme comme une façon d'investir en soi-même et dans sa productivité, et non comme une perte de temps, explique Marie-Michèle. Bloquez du temps dans votre agenda pour faire de l'exercice. Fixez-vous un rendez-vous avec vous-même que vous ne pouvez annuler en aucune circonstance! Sachez tout de même qu'il est également important de ne pas culpabiliser et de faire preuve d'une certaine flexibilité. Depuis quelques années, je tente d'établir un équilibre entre le travail et la famille, et ma devise est « mieux vaut en faire un peu que ne rien faire du tout ». Il m'arrive souvent de devoir mettre fin à ma séance d'entraînement plus tôt que prévu, mais j'y vais quand même. Certains jours, mon seul exercice consiste en une marche de 20 minutes, parce que je n'ai tout simplement pas le temps de faire plus."

Devenez une meilleure version de vous-même

Comme pour tout objectif que nous nous fixons, notre but ultime, en nous mettant à l'exercice, est de devenir une meilleure version de nous-mêmes. C'est l'essentiel! En prenant l'engagement de faire du sport régulièrement, vous améliorerez non seulement votre condition physique, mais aussi d'autres aspects de votre vie.

"En tant que mère, j'ai l'impression d'être devenue une meilleure version de moi-même grâce à l'activité physique, confie Marie-Michèle. Je me sens plus heureuse, plus calme et plus disponible après une séance d'entraînement. Mon énergie est canalisée. L'entraînement vous apprend à laisser de côté le souci de la perfection. C'est un véritable mode de vie!"

En réussissant à trouver le juste équilibre et à intégrer le sport dans votre horaire bien rempli, vous tirerez à votre tour des bienfaits de l'adoption d'un mode de vie équilibré.

Complétez votre routine avec Marie-Michèle

À prendre tous les matins:

- 1 goutte de curcuma dans 4 onces d'eau pour un ajout savoureaux
- Suppléments doTERRA Lifelong Vitality®

Les essentiels d'un mode de vie actif:

- Lotion Deep Blue® et copaïer utiliser en massage avant, pendant ou après l'entraînement
- doTERRA Motivate® appliquer sur les poignets pour profiter d'un arôme énergisant et vivifant
- Easy Air® masser sur la poitrine pour un arôme revigorant
- AromaTouch® ou hélichryse appliquer sur les jambes en massant

PLASIN AUSOLEIL

L'été peut être dur pour la peau et les cheveux. Évitez les effets secondaires négatifs d'une journée ensoleillée à la plage ou à la piscine grâce à ces produits maison indispensables conçus pour vous garder au frais.

Vaporisateur après soleil

Dans un flacon pulvérisateur en verre de 237 ml, verser 1 tasse de gel d'aloès, 1/4 tasse d'huile de noix de coco fractionnée dōTERRA, 12 à 15 gouttes d'encens et 8 à 10 gouttes d'huile de bois de santal, puis agiter pour bien mélanger. Pulvériser sur la peau pour un effet hydratant et apaisant après une longue journée d'exposition au soleil.

Produit texturisant pour onduler les cheveux

Dans un flacon pulvérisateur de 237 ml, verser 1 cuillère à thé du dōTERRA Healthy Hold Glaze®, 2 cuillères à table de sel d'Epsom et ½ cuillère à thé de sel de mer. Ajouter ½ cuillère à thé d'huile de noix de coco fractionnée dōTERRA, 5 gouttes d'huile essentielle de romarin et 5 gouttes d'huile essentielle de patchouli. Ajouter de l'eau, remplacer le bouchon et bien agiter pour mélanger. Vaporiser généreusement les cheveux tout en les froissant avec les mains pour créer un effet plage naturel parfait pour la plage ou la piscine!

Cool Breeze

Lingettes rafraîchissantes pour le corps

Dans un petit contenant hermétique en plastique, mélanger 2 à 3 cuillères à table d'hamamélis, 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de géranium. Couper 10 essuie-tout en quatre et les placer dans le contenant. Fermer le couvercle et secouer doucement pour distribuer la solution sur chaque essuie-tout. Utiliser pour essuyer les restes d'une journée d'été afin de garder la peau fraîche. Réduction des déchets: Au lieu des essuie-tout, pourquoi ne pas

réutiliser de petites pièces de tissu?

Brume fraîcheur

Dans un flacon pulvérisateur en verre de 237 ml. verser 1 tasse de jus d'aloès, 1/4 tasse d'eau, 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 3 à 5 gouttes d'huile d'ylang-ylang, puis agiter pour bien mélanger. Vaporiser sur la peau en évitant tout contact avec les yeux pour profiter d'une brume rafraîchissante.

De la Fraîcheur a Votre Journée









Quoi de mieux qu'une boisson rafraîchissante par une chaude journée d'été?

À la piscine, en pique-nique ou quand la soif vous rattrape, offrez à votre famille et à vos amis de délicieuses boissons fruitées et herbacées aux arômes d'agrumes. Préparez une limonade à votre goût en grande quantité ou proposez un bar à boissons créatives. La règle d'or à suivre pour la préparation : n'écoutez que vos envies!



ÉTAPE 1: Choisir une limonade*











ÉTAPE 2 : Choisir les fruits







ÉTAPE 3 : Choisir une huile essentielle



Basilic





Gingembre



Lavande

Écraser les fruits à la cuillère au fond de la carafe, puis ajouter 1 goutte de l'huile essentielle de votre choix. Bien mélanger et refroidir jusqu'au moment de servir.

Placer ½ tasse de fruits dans une grande carafe à limonade.

Pour ajouter une la limonade dans des moules à bâtonnets glacés et les placer au congélateur. Vous pourrez savourer de délicieux bâtonnets glacés rafraîchissants dès le lendemain!

* Recette de base de limonade

Ce dont vous aurez besoin :

- 1 ½ tasse de sucre
- 1 ½ tasse de jus d'agrumes (citron, lime, orange sanguine ou pamplemousse)
- 8 tasses d'eau

Préparation:

Préparer un sirop simple en ajoutant le sucre à une tasse d'eau dans une casserole. Porter à

Place à la fête

La fête du Canada est à nos portes, avec son lot de défilés, de célébrations et, bien entendu, de poutine. Une fête sans souci s'organise selon deux principes : simplicité et bonne préparation. Des décorations sans prétention et un buffet sont la solution pour organiser une fête rapidement et vous permettre d'en profiter avec vos invités en toute liberté. Ajoutez-y quelques accessoires et tout le monde croira que votre fête était planifiée depuis des semaines. Personne ne saura que ça ne vous aura pris que quelques heures à préparer.

Organisez des jeux.

Place aux jeux! Les jeux de société ou de cartes sont un bon moyen de divertir vos invités et de les faire interagir. Choisissez vos jeux préférés et disposez-les librement sur une table. Vos invités s'amuseront comme des fous!

Enveloppez votre maison de douceur.

Verser 6 gouttes d'huile essentielle de copaïer et 4 gouttes du mélange Citrus Bliss® dans votre diffuseur. Commencez la diffusion environ 30 minutes avant l'arrivée des invités et profitez de l'arôme légèrement sucré avec une touche d'érable.



Préparez un bar à poutine.

L'avantage d'une formule buffet est que les invités peuvent se servir à leur quise tout en profitant pour se rencontrer. Vous pouvez préparer un bar à poutine facile en moins d'une heure. Voici comment:

- 1. Faites cuire suffisamment de frites pour tout le monde. Baissez la température du four au minimum et conservez-y les frites sur un plateau jusqu'à l'arrivée des invités.
- 2. Pendant la cuisson, préparez votre sauce préférée à base de bouillon de bœuf ou de légumes, puis versez-la dans une mijoteuse pour conserver sa température.
- 3. Remplissez des bols de taille moyenne de fromage en grains, de fromage râpé, d'oignons verts, de bacon, de porc effiloché, de champignons rôtis ou de tout autre ingrédient de votre choix. Versez la sauce au moyen d'une louche et placez les frites dans un bol format géant avec des pinces.
- 4. Disposez sur la table des bols et des ustensiles réutilisables, des carafes d'eau, de limonade, ainsi que de mélange à cocktail César pour les adultes.

Décorez l'espace.

Installez une guirlande décorative rouge et blanc. Découpez simplement des triangles dans du papier de bricolage ou de la feutrine rouge et fixez-les à une ficelle avec des épingles ou de la colle. Demandez l'aide d'un ami ou d'enfants et vous la fabriquerez en un rien de temps!

"La nature n'est pas un luxe, mais une nécessité de l'esprit humain" - Edward Abbey

a qualité de votre mode de vie n'est pas fonction de ce que vous consommez ni même de vos dépenses. En fait, il n'est pas nécessaire de chercher bien loin pour ressentir du bien-être – il suffit de mettre le nez dehors pour constater tous les bienfaits que la nature a à offrir sur le plan physique, mental et émotionnel. Passer du temps sous les arbres à humer l'air frais peut susciter un sentiment de paix renouvelé et constituer une véritable cure de jouvence. Des montagnes aux lacs en passant par la nature sauvage de l'Arctique, le Canada regorge de paysages magnifiques et accessibles qui feront rimer bien-être avec plaisir!

Parcs Canada déploie tous les efforts possibles pour préserver ces splendides territoires et vous permettre de les explorer, alors profitez-en. Vous en reviendrez revigoré et prêt à replonger dans l'effervescence de la vie quotidienne. Voici quelques-uns de nos parcs préférés. À vous de choisir où se déroulera votre prochaine escapade en famille, entre amis ou en solo.









1 YUKON:

Parc national et réserve de parc national Kluane

Emportez vos bottes de randonnée et préparez-vous à vivre une aventure hors du commun dans le parc national Kluane. Ce parc protégé abrite les plus vastes champs de glace non polaires au monde ainsi que le mont Logan, plus haut sommet du Canada. Le parc Kluane est réputé pour ses sentiers panoramiques et ses eaux d'un bleu sublime. Si vous êtes à la recherche d'expériences inédites, louez un kayak et explorez les eaux poissonneuses du lac Kathleen. Avec un peu de chance, vous pourriez même y apercevoir des caribous, des loups ou des grizzlys.

MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE: C'est en juillet que les températures sont les plus douces et la nature, à son apogée. À APPORTER: dotERRA Touch® Lavande – pour accompagner vos nuits à la belle étoile. Appliquez dotERRA Touch Lavande sous vos pieds pour un parfum relaxant.

2 COLOMBIE-BRITANNIQUE:

Parc national Kootenay

Tel un joyau entouré de cinq autres parcs nationaux britanno-co lombiens, le parc national Kootenay occupe une place de choix dans les magnifiques Rocheuses canadiennes. Découvrez des paysages à couper le souffle au cours d'agréables randonnées aux abords de lacs et de glaciers, ou empruntez un sentier bien entretenu ponctué de bassins aux coloris stupéfiants!

MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE: Du milieu à la fin de septembre, les feuilles prennent des teintes éclatantes et la température fraîche se prête bien à la randonnée. À APPORTER: La lotion Deep Blue® – pour être fin prêt en vue de votre prochaine aventure! Appliquez la lotion Deep Blue et massez pour un effet rafraîchissant.

3 TERRITOIRES DU NORD-OUEST: Parc national Wood Buffalo

Ne passez pas à côté de cette merveille! Le plus grand parc national du Canada n'a pas été nommé ainsi sans raison; c'est le refuge du bison des bois, une espèce rare. Patinez sur un étang gelé et restez au grand air jusqu'à la tombée de la nuit pour admirer l'immensité d'un ciel constellé d'étoiles ou encore, profitez d'activités estivales, comme le canot sur le lac Pine. Prenez le temps qu'il faut pour explorer ce gigantesque terrain de jeu!

MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE: C'est en janvier et février que vous aurez le plus de chances d'apercevoir des aurores boréales. À **APPORTER:** Des jumelles, pour contempler la nature sous un angle nouveau et observer la faune de plus près.

5 ONTARIO:

Parc national de la Péninsule-Bruce

Vous serez ébloui par le parc national de la Péninsule-Bruce et ses paysages tout en contrastes. Visitez « The Grotto », une grotte bien cachée où il est possible de nager dans une eau bleue cristalline, sublimée par un écrin de verdure. Idéal pour une sortie en famille, le sentier du lac Horse, long de 1 km et peu escarpé, serpente à travers une grande diversité d'habitats peuplés d'une faune sympathique.

MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE: Les lieux pouvant facilement être bondés en été, essayez de vous y rendre en mai, alors qu'il fait juste assez chaud pour une trempette.

À APPORTER: Un appareil photo étanche, pour capter sans tracas quelques souvenirs cocasses de vos ablutions et autres aventures.

4 ALBERTA:

Parc national Jasper

Jasper représente le summum de la nature sauvage. À certaines dates, entre mars et octobre, montez à bord du SkyTram de Jasper pour atteindre de nouveaux sommets. Vous serez séduit par l'immensité des paysages. Une expérience sans pareil qui sollicitera chacun de vos sens. Vous pourrez y contempler des mouflons d'Amérique, des ours, des wapitis, des orignaux et d'innombrables autres espèces, et vous quitterez Jasper la tête pleine d'images et de souvenirs magnifiques.

MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE: Le printemps est la saison à privilégier! C'est là, au terme d'un long hiver, que les animaux tendent à sortir de leur cachette.

À APPORTER: Le vaporisateur TerraShield® – Avouons-le, les aventures au grand air comportent leur lot d'odeurs bonnes et moins bonnes. Sentez la fraîcheur grâce à ce mélange naturel et léger d'huiles essentielles parfumées.

6 QUÉBEC:

Parc national du Fjord-du-Saguenay

Vous vous croirez en Norvège, sans même quitter le Canada! Comme son nom l'indique, ce parc a pour attraction principale le spectaculaire Fjord du Saguenay. Recouverte d'une forêt verdoyante et sillonnée d'eaux d'un bleu profond, cette formation géologique est pour le moins fascinante. Et si vous recherchez une expérience vraiment unique, embarquez-vous à bord d'une croisière d'observation des baleines. Qui sait, vous pourriez même apercevoir un béluga!

MEILLEUR MOMENT POUR S'Y RENDRE: La mi-août est la période culminante pour l'observation des baleines. Lancez-vous à l'aventure et n'oubliez pas votre écran solaire!

À APPORTER: Le vaporisateur On Guard®, pour n'avoir plus rien à craindre des salles de bain publiques! La propreté sans compromis, c'est ce que vous offre cette brume revigorante pour les mains.



LE PLEIN AIR EN TOUTE SÉCURITÉ

'été, c'est fait pour jouer, tout le monde le sait. Feux de camp, sports nautiques, randonnées et Lipique-niques, rien n'échappe à la planification, sauf, bien entendu, les accidents. Votre peau subit souvent les contrecoups de petits imprévus de la chaude saison, mais en demeurant bien informés et en gardant des huiles essentielles à portée de main, vous et votre famille serez bien outillés pour faire face à tous les maux de l'été, en plus d'avoir une peau qui rayonne de santé! Avant tout, il faut comprendre comment tirer parti des huiles essentielles en toute sécurité à l'extérieur et, surtout, connaître les bienfaits et utilisations propres à chacune. Nous avons donc demandé à Amber Adams, leader dōTERRA® Canada et infirmière autorisée, de dresser une liste de nos huiles essentielles préférées qui protègent la peau. Des produits de santé naturels qui peuvent aider au traitement des coupures mineures, des ecchymoses et des brûlures superficielles aux huiles essentielles qui favorisent simplement le maintien d'une peau d'apparence saine, vous trouverez assurément tout ce dont vous avez besoin pour un été au beau fixe!

TROUSSE DE SECOURS POUR LE PLEIN AIR-

Huiles essentielles utilisées en aromathérapie pour soulager les irritations cutanées et les coupures mineures, les ecchymoses et les brûlures superficielles:*



Sauge sclarée

Recommandé spécialement pour les irritations cutanées



Hélichryse

Recommandé spécialement pour les coupures, ecchymoses et brûlures



·Baie de genévrier

Recommandé spécialement pour les coupures et irritations cutanées





Recommandé spécialement pour les coupures et les ecchymoses

Patchouli



Recommandé spécialement pour les brûlures et irritations cutanées



Huiles essentielles utilisées pour apaiser et hydrater la peau:

- Lavande
- •Géranium
- •Encens
- Cyprès
- Tanaisie bleue



Huiles essentielles utilisées pour favoriser une peau d'apparence saine:

- Rose
- •Immortelle®
- •Bois de cèdre •Millefeuille Grenadier



Huiles essentielles utilisées pour un effet vivifiant et rafraîchissant:

- •Deep Blue®
- •Deep Blue® Rub
- Menthe poivrée

*NPN 80060984 (Sauge sclarée), 80060963 (Hélichryse), 80060933 (Baie de genévrier), 80060962 (Myrrhe), 80060989 (Patchouli)

LE CONSEIL D'AMBER SUR LA DILUTION

"Au début, il vaut toujours mieux trop que ne pas assez diluer les huiles essentielles, surtout si vous avez la peau sensible. En cas de doute, commencez par une petite quantité et faites des essais. À mesure que vous gagnerez en confiance et en expérience, vous pourrez augmenter la quantité d'huiles essentielles ajoutées à votre huile de support."



SOYEZ PRÊT À TOUT!

La préparation d'une petite trousse d'urgence personnalisée pour le plein air est un moyen pratique de garder ses incontournables à portée de main. Des pansements aux huiles essentielles, disposer de bonnes ressources aide grandement à se parer contre les imprévus. "Les huiles essentielles, entre autres, sont de précieuses alliées, confie Amber. Elles peuvent favoriser le bien-être et constituent une solution sûre, rapide et efficace pour traiter les petits maux d'un membre de votre famille."

Nous avons demandé à Amber ce que contient sa trousse d'urgence. Voici ce qu'elle nous a présenté!

TROUSSE D'URGENCE POUR LE PLEIN AIR D'AMBER

- Gaze stérile Ruban en papier Pansements Lavande Correct-X® On Guard®
- Vaporisateur apaisant maison: Mélangez dans un flacon pulvérisateur de 30 ml deux ou trois gouttes de chacune des huiles essentielles de lavande, d'encens, d'arbre à thé et d'hélichryse dans une base d'huile de noix de coco fractionnée.
- Brume rafraîchissante maison : Mélangez dans un flacon pulvérisateur de 30 ml deux ou trois gouttes des huiles essentielles de lavande et de menthe poivrée dans une base d'eau.

Si vos petits accidents estivaux causent des coupures mineures, des ecchymoses ou des brûlures superficielles, suivez le traitement prescrit par le corps médical. "Il est important de bien traiter la peau et les petites irritations cutanées pour prévenir l'infection ou la mauvaise cicatrisation, conseille Amber. Ce traitement calme la douleur et l'inflammation et favorise la guérison."

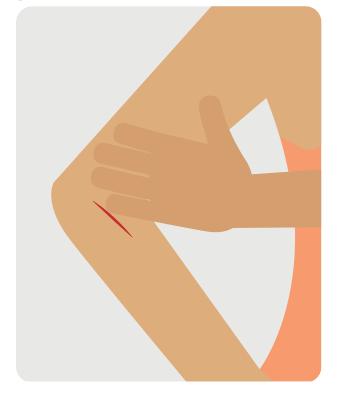
Certaines Produits de Santé Naturel peuvent également aider à soulager des irritations cutanées mineures, des coupures, des brûlures et des ecchymoses après que la blessure mineure ait été correctement traitée et soignée. "Les huiles essentielles de dōTERRA sont faciles à utiliser," Amber dit. "En tant que mère, c'est valorisant de savoir que j'ai des outils sûrs et efficaces pour que mes enfants se sentent mieux." Grâce à l'expertise d'Amber, vous pouvez être préparé avec des connaissances adéquates en matière de premiers secours et d'huiles essentielles pour tout accident imprévu dans vos plans d'été!

TRAITEMENT DES COUPURES MINEURES

Plaie mineure (n. f.): petite rupture nette de la peau qui n'est pas trop profonde, qui ne saigne pas abondamment ou qui ne risque pas de s'infecter chez la personne qui a eu son rappel contre le tétanos.

Pour traiter une coupure mineure:

- 1. Lavez vos mains.
- **2.** Arrêtez le saignement en appliquant une légère pression avec un bandage ou un chiffon propre.
- 3. Nettoyez la plaie à l'eau et au savon.
- **4.** Appliquez l'onguent ou l'huile essentielle PSN de votre choix.
- 5. Couvrez la plaie avec de la gaze ou un bandage.
- **6.** Changez régulièrement le bandage en vous assurant que la plaie reste propre et sèche (c'est la clé!).
- **7.** Soyez à l'affût des signes d'infection.



UTILISATION D'UNE HUILE DE SUPPORT POUR APPLIQUER UNE HUILE PSN

Diluez l'huile essentielle avec l'onguent, le baume ou l'huile de support selon un ratio de 1:10 et appliquez sur les zones touchées. Il est suggéré d'utiliser les produits suivants comme onguent, baume ou huile de support :

• Correct-X® • Huile de noix de coco fractionnée • Millefeuille Grenadier

TRAITEMENT DES ECCHYMOSES

Ecchymose (n. f.): contusion cutanée de couleur foncée et modérément douloureuse qui n'interfère pas avec les mouvements articulaires ou musculaires et qui s'estompe en moins de deux semaines.

Pour traiter l'inconfort lié à une ecchymose :

- 1. Appliquez un chiffon froid ou un sac de glace sur l'ecchymose
- 2. Mettez au repos la zone touchée
- 3. Soulevez la zone, au besoin
- **4.** Au besoin, appliquez une huile essentielle PSN pour apaiser la peau

UTILISATION D'UNE HUILE DE SUPPORT POUR APPLIOUER UNE HUILE PSN

Diluez l'huile essentielle avec l'onquent, le baume ou l'huile de support selon un ratio de 1:10 et appliquez sur les zones touchées. Il est suggéré d'utiliser les produits suivants

comme onquent, baume ou huile de support:

- Correct-X®
- Huile de noix de coco fractionnée
- Lotion pour le corps et les mains dōTERRA® SPA
- Millefeuille Grenadier

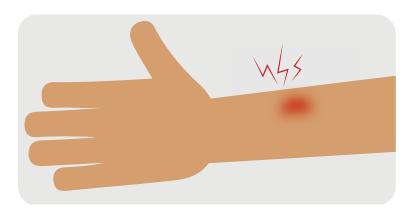
TRAITEMENT DES BRÛLURES SUPERFICIELLES

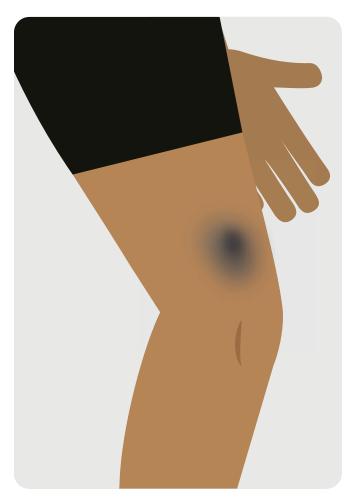
Brûlure superficielle (n. f.): petite brûlure s uperficielle modérément douloureuse qui ne présente pas de risque d'infection et qui ne touche que la première couche de la peau.

Pour traiter une brûlure superficielle ou un coup de soleil :

- 1. Enlevez les vêtements ajustés
- 2. Refroidissez la brûlure avec de l'eau ou une compresse froide
- 3. Appliquez une huile essentielle PSN pour apaiser la peau

Les brûlures mineures nécessitent un traitement unique pour éviter de boucher les pores de la peau et d'aggraver la plaie. Pour traiter une brûlure mineure:





Jour 1 Étapes à suivre:

- 1. Compresse froide: Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle PSN avec une tasse d'eau. Imbibez un chiffon propre de la solution et appliquez directement sur la zone touchée.
- **2.** Lotion: Mélangez une goutte d'huile essentielle PSN et un peu de lotion pour les mains et le corps dōTERRA SPA et faites pénétrer doucement dans la peau.

Jour 2

Application d'une huile de support ou d'un baume.

UTILISATION D'UNE HUILE DE SUPPORT POUR APPLIOUER UNE HUILE PSN

Diluez l'huile essentielle avec l'onquent, le baume ou l'huile de support selon un ratio de 1:10 et appliquez sur les zones touchées. Il est suggéré d'utiliser les produits suivants comme onquent, baume ou huile de support:

- Correct-X®
- · Huile de noix de coco fractionnée
- Millefeuille Grenadier

PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE

Richer

Mélange de soutien 10 ml

Soyons francs - les enfants sont adorables, mais ils peuvent parfois se montrer agités et facilement distraits dans les moments qui requièrent leur concentration.

Conçu pour favoriser un sentiment de vivacité d'esprit et de clarté, ce mélange aromatique est l'outil par excellence. Le produit est spécialement formulé pour convenir aux enfants et présente une dilution sécuritaire. De plus, ses arômes délicieux de menthe poivrée et de clémentine plairont certainement à vos

Pour favoriser un environnement positif et favorable, encouragez vos enfants à se responsabiliser au moyen du mélange de soutien Thinker!



Ingrédients : huile de noix de coco fractionnée, vétiver, menthe poivrée,

clémentine et romarin

herbacé, sucré et citronné

petits chéris.



Utilisations

- Passer l'applicateur sur les poignets ou les mains et inhaler profondément avant de commencer les devoirs.
- Appliquer sur les poignets et la nuque en période d'étude, et de nouveau juste avant un examen afin de profiter des bienfaits de cette routine.



Fait amusant:

Saviez-vous que l'odorat est le sens qui présente la meilleure mémoire sensorielle? Des études ont démontré que notre cerveau associe les odeurs aux différents contextes dans la création de souvenirs. Ces résultats renforcent l'idée de choisir le même arôme pour les études et les examens - cela permet littéralement de mieux retenir l'information pertinente et de l'utiliser au moment opportun!

Loin de la ville, sans fuir votre routine

Évadez-vous sans perdre vos bonnes habitudes. Notre guide de préparation vous propose quelques astuces pour conserver votre routine de soins de façon sécuritaire lors de vos voyages, qu'ils soient courts ou prolongés.

FAITES D'UNE PIERRE DEUX COUPS

Emportez des produits qui comportent de multiples propriétés. Par exemple, au lieu d'encombrer votre valise d'un produit qui soulage les problèmes de digestion, d'un autre contre les douleurs articulaires et d'un antirhume, emportez plutôt de l'huile essentielle de menthe poivrée*, qui remplit ces trois fonctions!

PENSEZ PETITS FORMATS

Transférez le contenu de vos bouteilles

Les bouteilles d'huiles essentielles de 15 ml sont parfaites pour un usage domestique, mais elles encombreront inutilement votre valise. Au lieu d'emporter la bouteille originale :

- •Procurez-vous le produit désiré en format de 5 ml (si offert) ou versez un peu de votre huile essentielle préférée dans une bouteille vide de 5 ml portant un autocollant pour bouchon.
- •Utilisez des bouteilles d'huiles essentielles de 2,3 ml portant un autocollant pour bouchon.

Les produits de soins de la peau peuvent également prendre beaucoup de place dans une valise, et le voyage n'est pas une raison pour oublier sa routine. Un peu d'organisation vous permettra de gagner de l'espace tout en conservant une peau saine!

- Versez le tonique Veráge® dans un flacon pulvérisateur de 30 ml ou créez votre propre lotion tonifiante.
- Transférez votre revitalisant et vos nettoyants dans des rouleaux à bille (sans la bille roulante) de 10 ml ou des flacons vides de 5 ml.

Tirez profit des échantillons

Les formats échantillons ne servent pas seulement à faire l'essai de nouveaux produits! Collectionnez les échantillons de dentifrice On Guard™ et de shampoing protecteur et revitalisant lissant Salon Essentials®. Ils s'inséreront comme un charme entre les autres produits de votre sachet d'articles permis, tout en vous assurant un sourire étincelant et une chevelure magnifique tout au long de votre voyage!

PORTIONS MAGIQUES

Préparez ce dont vous aurez besoin, mais prévoyez également l'inattendu! Un bon pilulier est une excellente façon d'économiser de l'espace dans votre valise, car il vous permet de diviser en portions les suppléments dont vous aurez besoin pour la durée de votre voyage. Les sachets réutilisables sont également pratiques pour transporter vos suppléments. N'oubliez pas toutefois d'en identifier le contenu!

CRÉEZ VOS PROPRES MÉLANGES



Si vous combinez déjà vos huiles essentielles, pourquoi ne pas créer votre propre mélange dans un rouleau à bille de 10 ml? Ajoutez simplement quelques gouttes des huiles essentielles de votre choix à une petite quantité d'huile de noix de coco fractionnée. Vous facilitez ainsi leur utilisation tout en gagnant de l'espace dans votre valise!

* Vous pouvez également confectionner un parfum simple et efficace en mélangeant vos arômes préférés à de l'huile de noix de coco fractionnée.

UNE PAGE BLANCHE

MÉNAGE DU PRINTEMPS AUX HUILES ESSENTIELLES

Le ménage du printemps est beaucoup plus agréable avec des produits écologiques! Utilisez ces produits naturels plutôt que des produits chimiques corrosifs et faites participer toute la famille à la journée ménage pour faire briller votre maison. Nous vous présentons ici nos huiles essentielles préférées pour que vous puissiez faire vos propres mélanges et profiter d'une maison impeccable et, en prime, d'un arôme vivifiant!



CUISINE









Nettoyant énergisant pour le plancher:

Après avoir balayé les planchers, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 6 c. à soupe de nettoyant concentré On Guard® dans un seau d'eau de 1,5 litres. Bien nettoyer le plancher de votre cuisine à l'aide d'une vadrouille ou d'un chiffon, pour un arôme chaud et vivifiant.

Boules effervescentes pour le broyeur à déchets:

Dans un petit bol, mélanger ½ tasse de sel et ¾ tasse de bicarbonate de soude. Ajouter 5 cuillères à soupe de savon de Castille liquide et 20 gouttes d'huile essentielle doTERRA Purify[®]. Ajouter ½ tasse d'eau, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce que le mélange ait la texture du sable mouillé. Former de petites boules à l'aide d'une cuillère à biscuits et les laisser sécher pendant la nuit sur du papier parchemin ou de boucherie. Lorsque vous nettoyez l'évier, il suffit de mettre une boule dans le broyeur, de la laisser agir et de rincer pour un parfum de propreté!

Nettoyant pour réfrigérateur:

Mélanger 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, ¼ tasse de vinaigre blanc et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un flacon pulvérisateur de 237 ml, puis remplir le contenant d'eau. Vaporiser le mélange sur les tablettes et les tiroirs du réfrigérateur ou du congélateur et les essuyer avec un chiffon réutilisable. Vous pourrez ranger vos aliments dans un endroit propre et ainsi conserver toute leur fraîcheur.

Pâte nettoyante pour le four et la cuisinière:

Ajouter une goutte d'huile essentielle de citron à une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour former une pâte rugueuse à appliquer sur la saleté dans le four ou sur la cuisinière. Laisser reposer de cinq à dix minutes et frotter avec un chiffon réutilisable et résistant. Rincer le chiffon et l'essorer pour qu'il soit seulement humide. À l'aide du chiffon humide, essuyer l'excès de pâte de la cuisinière. Bonjour, four éclatant!

CUISINE ÉTINCELANTE

doTERRA Purify® Pamplemousse

CHAMBRE À COUCHER ET SALON





Détergent pour rideaux:

Ajoutez une goutte d'huile essentielle de **bois de cèdre** au nettoyant concentré **On Guard®** avant de laver vos rideaux pour un arôme chaud et apaisant. Vos invités se sentiront comme à la maison!

BIENVENUE CHEZ VOUS

♦♦♦♦ On Guard®♦♦♦♦ Citrus Bliss®

COCON DOUILLET

Bois de CèdreOrange Sauvage

Produit pour l'époussetage et le polissage du bois:

Dans un flacon pulvérisateur de 237 ml, combiner ½ tasse d'eau, ¼ tasse de vinaigre, 1 c. à soupe d'huile de noix de coco fractionnée. 5 gouttes d'huile essentielle d'**arborvitae** et 3 gouttes d'huile essentielle de **citron.** Vaporiser légèrement sur les meubles en bois et essuyer la poussière avec un chiffon en microfibre. Vos meubles seront plus brillants et lisses que jamais et dégageront un délicieux parfum vivifi-

Brume de literie:

Dans un flacon pulvérisateur de 30 ml, mélanger 3 gouttes d'huile essentielle de **lavande** et 3 gouttes de **camomille romaine** avec une cuillère à soupe **d'huile de noix de coco fractionnée**. Remplir la bouteille d'eau et bien visser le couvercle. Après avoir lavé et replacé vos draps, vaporisez généreusement la brume sur les oreillers et les couvertures pour un arôme apaisant et propre qui vous donnera envie de plonger tête première dans votre lit!





Désodorisant pour tapis:

Dans un pot en verre, combiner 2 tasses de bicarbonate de soude avec, au choix, 5 gouttes de mélange **On Guard®** et 5 gouttes d'huile essentielle de **citron** (pour l'ensemble de la maison) ou 10 gouttes de **dōTERRA Serenity®** (pour la chambre à coucher). Saupoudrer sur le tapis et laisser reposer pendant deux heures. Passer l'aspirateur pour profiter d'un arôme frais et réconfortant.

SALLE DE BAIN



Nettoyant pour la cuvette:

Dans un petit bol, mélanger 25 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, 4 cuillères à thé d'huile de noix de coco fractionnée et 3 cuillères à thé d'eau. Dans un autre bol, mélanger 1 tasse de bicarbonate de soude, ½ tasse d'acide citrique et ½ tasse de fécule de maïs. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger le tout avec une cuillère. Verser le mélange dans un bac à glaçons et laisser sécher à température ambiante pendant la nuit. Sortir les cubes de nettoyant du bac à glaçons, et en déposer un dans la cuvette. Laisser le nettoyant se dissoudre, puis frotter délicatement la toilette avant de tirer la chasse.



Nettoyant pour le bain:

Dans un pot en verre réutilisable, combiner ½ tasse de bicarbonate de soude, 2 cuillères à thé de nettoyant concentré On Guard® et 35 gouttes d'huile essentielle d'orange sauvage. Le bicarbonate de soude devrait être humide, mais pas mouillé. Rincer le bain à l'eau chaude et saupoudrer le nettoyant dans la baignoire. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes et utiliser une brosse douce ou une éponge rugueuse pour frotter le bain. Porter attention aux recoins, puis rincer à nouveau la baignoire avec de l'eau chaude. Votre baignoire sera aussi propre que vous le serez après votre prochain bain!



Brume nettoyante quotidienne:

Dans un flacon pulvérisateur de un demi-litre, mélanger 1 tasse d'eau, 1 tasse de vinaigre blanc, 20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Après votre douche quotidienne, vaporiser ce mélange sur le rideau et les murs de la douche pour une salle de bain propre et étincelante.



8 conseils pour une rentrée réussie

Pour bien des parents et des élèves, la rentrée des classes est une étape très importante. Voici quelques conseils pratiques pour vivre une rentrée réussie et se préparer à une nouvelle année d'apprentissage.

ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL.

À la fin de l'été, le retour à la routine du dodo peut être un défi pour les petits comme les grands. Plutôt que de mettre en péril votre bien-être et votre santé mentale lors de la première semaine d'école, revenez progressivement à l'heure du dodo normale une à deux semaines avant la rentrée pour assurer une transition en douceur. Décidez d'un moment pour ranger vos téléphones, choisissez une heure de coucher et respectez-la, et diffusez un arôme reposant comme l'huile essentielle de lavande, le mélange dōTERRA Serenity® ou l'huile essentielle de vétiver afin de créer l'ambiance parfaite pour favoriser le sommeil.

choses, il est normal d'être nerveux lors de la rentrée scolaire. Quelque temps avant le début des classes, visitez l'école alors qu'elle est encore vide pour simuler la première journée d'école. Expliquez le déroulement de cette première journée à votre enfant et aidez-le à trouver sa classe, les toilettes et la cafétéria. Pendant que vous arpentez les corridors, parlez de toutes les choses intéressantes et positives associées à une nouvelle année scolaire. Cette visite peut être juste ce dont votre enfant a besoin pour braver la première journée. Pour un coup de pouce supplémentaire, appliquez quelques gouttes du mélange équilibrant Steady™ ou du mélange encourageant Brave™ sur les poignets de votre enfant avant son départ. L'arôme doux et inspirant l'aidera à affronter cette première matinée.

VISITEZ L'ÉCOLE.

Les petites inquiétudes du premier jour peuvent rapidement se transformer en grandes angoisses. Comme la nouveauté fait toujours un peu peur, qu'il s'agisse de se faire des amis, de retrouverson chemin dans l'école, de rencontrer de nouveaux enseignants ou d'apprendre de nouvelles

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS.

Les objectifs individuels et familiaux peuvent aider tout le monde à maintenir le cap lorsque l'horaire est chargé et que les difficultés surgissent pendant l'année scolaire. Le mois précédant la rentrée, demandez à tous les membres de votre famille de se fixer un à deux objectifs réalisables pour l'année scolaire. Faites mentir l'adage « loin des yeux, loin du cœur » en affichant ces objectifs bien à la vue.

PRENEZ DE L'AVANCE.

Préparez les sacs à dos la veille pour éviter la cohue du matin. Réduisez votre anxiété en consacrant dix minutes chaque soir à la préparation du lendemain : devoirs, collations et autres articles nécessaires. Classez les documents

> dans les bonnes chemises, ajoutez un ou deux crayons de plus en cas d'urgence et glissez le vaporisateur On Guard® dans le sac à dos de votre enfant pour l'aider à garder les mains propres. La santé du dos et des muscles étant toute aussi importante, évitez de surcharger le sac à dos. En effet, son poids ne devrait pas dépasser 10 à 20 % du poids de votre enfant.

30 / MAGAZINE LIVING DE CANADA PRINTEMPS/ÉTÉ 2020



Mélange pour l'autobus : Dans un grand bol, mélangez des abricots séchés hachés, des noix de cajou, des bananes séchées et des pépites de chocolat semi-sucré ou noir, puis répartissez le mélange dans des sacs réutilisables pour obtenir une collation rapide et protéinée sans sucre ajouté.

INDIQUEZ-LE AU CALENDRIER. Lorsque vous ajoutez les activités parascolaires, il est facile de se perdre dans les horaires de tout un chacun. Procurez-vous un grand calendrier effaçable à sec et remettez un marqueur de couleur différente à chaque membre de la famille. Une fois par semaine, prenez dix minutes tous ensemble pour indiquer sur le calendrier les activités de la semaine à venir. N'oubliez surtout pas d'ajouter les nouveaux événements à mesure qu'ils se présentent. Ce qui semble complexe au premier abord se révèle plutôt simple, et c'est un excellent moyen de faire le suivi des activités de chacun. Si vos indications s'effacent un peu, versez une petite quantité d'huile essentielle de citron sur un chiffon doux et nettoyez bien le calendrier avant la prochaine séance de planification.

PLANIFIEZ LE TEMPS D'ÉTUDE.

Pour tirer le meilleur parti du temps d'étude, déterminez la manière, le lieu et le moment. Avec chaque enfant, choisissez un lieu d'étude et décidez ensemble de l'horaire d'étude (jours et heures, s'il y a lieu). Toujours ensemble, sélectionnez un arôme vivifiant et stimulant à diffuser pendant la période de devoirs. À l'instar de la routine du dodo qui appelle au calme, une routine d'étude rassurante associée à des arômes précis peut aider à créer un environnement positif!

- ♦ Menthe poivrée
- **♦ ♦** Romarin
- **♦ Lavande**
- ♦ ♦ Menthe poivrée
- ♦ Orange sauvage
- **♦** Basilic
- **♦ Citron**
- Sapin de Douglas
- Basilic

GÂTEZ-VOUS.

La rentrée scolaire est une période d'adaptation, tant pour les enfants que pour les mamans. Ce n'est pas une mince tâche de gérer les allers-retours à l'école, l'aide aux devoirs et la conciliation école et vie familiale. Lorsque vous faites les achats pour la rentrée, prévoyez un petit surplus pour vous gâter (p. ex., une carte-cadeau pour votre café ou votre bar à smoothies préféré). Tous les vendredis de l'année scolaire, vous aurez déjà l'argent pour récompenser une semaine bien remplie. Vous le méritez!





Doux pour toute la famille et pour l'environnement

On Guard®

Nettoyant concentré

38141713	355 ml	
\$24.67 prix public	\$18.50 prix de gros	10.5 PV

DEVENEZ UN PRO DES MELANGES



Les huiles essentielles recèlent déjà, chacune, une efficacité remarquable, mais lorsqu'elles sont combinées, leurs effets s'en trouvent décuplés. Apprendre à mélanger les huiles essentielles est plus simple que vous ne le croyez, et c'est là une agréable façon d'en découvrir davantage sur l'utilisation de ces

huiles. Nous nous sommes entretenus avec Véronique Golloher, qui a bien voulu partager avec nous son expertise dans le domaine. Elle nous a livré quatre astuces grâce auxquelles vous deviendrez votre propre mixologue en un rien de temps!

1. L'expérience est la clé

J'utilise les huiles dōTERRA depuis environ six ans. Grâce à mes nombreuses lectures et recherches sur les huiles et aux innombrables témoignages que j'ai recueillis, j'ai confiance en mes capacités lorsque vient le temps de choisir les éléments à combiner dans mon présentoir d'huiles. Au fil des ans et des recherches, j'ai acquis des connaissances sur :

- les principales propriétés de chaque huile,
- les expériences des autres personnes.

Le premier conseil que je donnerais est de commencer par utiliser les leurs propriétés. J'adore utiliser des livres et des ressources en ligne pour en savoir plus à ce sujet!

2. Faites des essais

Préparez d'abord vos mélanges en petites quantités au cas où vous ne les aimeriez pas. Dans le cas d'un mélange à diffuser ou à appliquer près du nez, choisissez des huiles dont l'arôme vous plaît plutôt qu'uniquement en fonction de leurs propriétés. Si vous n'aimez pas l'odeur du mélange, vous aurez tendance à moins l'utiliser.

3. Commencez en force

J'aime beaucoup utiliser l'huile de noix de coco fractionnée comme base dans tous mes mélanges topiques. La peau l'absorbe bien de sorte qu'elle ne reste pas grasse, aide à localiser l'effet de l'huile appliquée et réduit la sensibilité de la peau. L'huile de noix de coco fractionnée est la gagnante!

4. L'art des mélanges

quantité nécessaire les recettes qui fonctionnent le mieux pour moi et dont l'odeur me plaît le plus. Voici quelques questions qu'on me pose souvent:

Combien d'huiles essentielles devrais-je mélanger? Commencez pas distinguer ce qui vous plaît le plus ou ce qui fonctionne

Quelle est la concentration idéale? Le nombre de gouttes d'huile en sera faite (quotidienne ou à court terme). Par exemple, s'il s'agit d'un soin à utiliser quotidiennement sur le visage, j'emploierai beaucoup moins de gouttes. Vous devriez également connaître le degré de sensibilité de votre peau et diluer davantage le mélange, au besoin. C'est aussi simple que cela.



Recette de base pour rouleau à bille

Pour créer un mélange de base pour rouleau à bille, versez les huiles essentielles de votre choix dans un rouleau à bille de 10 ml puis remplissez-le avec de l'huile de noix de coco fractionnée. Pour vous aider à vous lancer, Véronique vous présente ses deux mélanges préférés pour rouleau à bille :

Mélange pour rouleau à bille On Guard® Plus*

10 gouttes d'origan 10 gouttes d'arbre à thé 10 gouttes d'On Guard® 10 gouttes de citron 10 gouttes d'encens 10 gouttes d'arborvitae 10 gouttes d'arborvitae

Mélange d'arômes relaxants pour rouleau à bille*

5 à 7 gouttes de bois de cèdre 5 à 7 gouttes de sapin de Sibérie

5 à 7 gouttes de vétiver

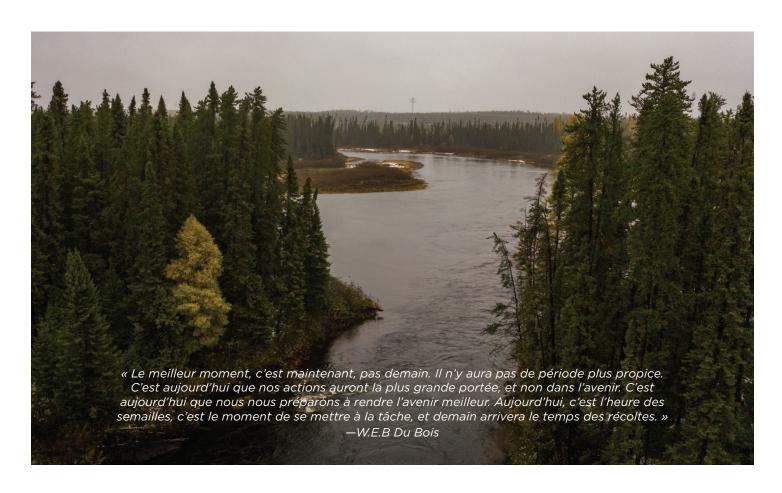
5 à 7 gouttes d'encens

5 à 7 gouttes de petitgrain

*Ces mélanges sont formulés pour les adultes. Utiliser moins de gouttes de chaque huile essentielle pour les enfants ou les personnes à la peau sensible. Si vous utilisez du citron ou d'autres huiles d'agrumes, évitez la lumière du soleil ou les rayons UV jusqu'à 12 heures après l'application du produit.

Une initiative digne de mention:

Le programme Cō-Impact Sourcing® et l'épinette noire



L'épinette noire croît en abondance dans les forêts canadiennes, mais cette profusion ne nous dispense pas de faire preuve de prudence pour en assurer la préservation. Chaque bouteille d'huile essentielle d'épinette noire dégage un arôme vivifiant et apaisant et procure des bienfaits topiques tout en douceur grâce aux principes actifs demeurés intacts. Au vu des efforts déployés dans le cadre de l'initiative Cō-Impact Sourcing de dōTERRA, l'épinette noire est promise à un avenir florissant.

TOUT COMMENCE PAR UNE MINUSCULE GRAINE

Appartenant à la famille des pins, l'épinette noire est issue d'une toute petite graine qui, miraculeusement, se transforme en un arbre majestueux qu'on retrouve en abondance dans toutes les provinces du Canada. Cette espèce robuste, capable de résister aux conditions les plus rudes, pousse partout, jusqu'aux abords de la toundra canadienne.

La riche histoire de cet arbre en apparence banal remonte à l'époque où les autochtones de la nation Dakelh utilisaient son bois pour fabriquer des pièges à poisson, des armatures de

raquettes et des étendoirs. De nos jours, le bois d'épinette est très prisé dans l'industrie de la construction en raison de son cycle de vie rapide. Les zones ayant fait l'objet de coupes se régénèrent rapidement, et de nouveaux arbres parviennent rapidement à maturité. Ce conifère présente des fibres longues caractéristiques qui en font également une espèce de choix pour les pâtes et papiers. Qu'elle serve à la fabrication de pièges à poisson ou de papier d'imprimante, l'épinette noire est une ressource polyvalente et précieuse, mais où vont les déchets que son utilisation génère?



DES EFFORTS QUI PORTENT FRUIT

Par le truchement de l'initiative Cō-Impact Sourcing, dōTERRA établit des liens solides avec ses partenaires canadiens et s'efforce avec eux de garantir la mise en marché d'un produit de grande qualité et durable sur le plan écologique. Les efforts déployés dans le cadre du programme Cō-Impact Sourcing visent le traitement équitable des agriculteurs, des distillateurs et de l'environnement. Les responsables du partenariat d'approvisionnement en huile d'épinette noire veillent donc à s'assurer que le plan de gestion forestière établi par dōTERRA, ses partenaires et le gouvernement canadien est exécuté à la lettre!

Le plan de gestion forestière englobe un ensemble de lignes directrices qui dictent le moment, l'endroit et la façon dont les arbres seront coupés afin de perturber le moins possible la faune locale et de favoriser la régénération de ces magnifiques et précieux conifères. Ce plan comprend une vision stratégique énonçant les procédures à suivre pour protéger les forêts pendant la phase d'exploitation; une évaluation de l'état actuel de la zone en question; une vision détaillée de l'état final de la forêt; ainsi que des plans de récolte, de distillation et de régénération. doTERRA veille à ce que les relations avec les partenaires d'approvisionnement soient bénéfiques pour tous et prend soigneusement en compte la santé et la vitalité de la planète.

La récolte et la distillation des aiguilles d'épinette noire ne font pas exception à cette règle.

Les aiguilles distillées proviennent uniquement d'arbres matures, laissant les arbres plus jeunes croître jusqu'à ce qu'ils aient atteint une taille suffisante pour être coupés. Lorsque les épinettes noires sont abattues, les troncs sont rapidement séparés des branches et transportés par camion en vue d'être transformés en bois d'œuvre. C'est là qu'interviennent les partenaires de dōTERRA, permis en main, pour recueillir les branches et les aiguilles laissées sur place. Les aiguilles ainsi récoltées sont ensuite distillées en vue de produire une huile essentielle à l'arôme riche et boisé. Ce processus redonne une seconde vie aux branches coupées d'épinette noire et aboutit à la création de cette huile essentielle si pure qui se retrouve dans votre collection.

Voilà ce que des efforts soutenus permettent de créer à partir de cet arbre aux propriétés toutes simples mais ô combien puissantes.





Un cycle optimal: Une fois complété le processus de distillation, les branches et aiguilles restantes sont transportées vers une centrale électrique environnante. Là, les résidus d'épinette noire, autrement inutilisés, sont brûlés pour produire de l'énergie et de la vapeur qui serviront à leur tour à alimenter le processus de distillation.

UNE RÉCOLTE TOURNÉE VERS L'AVENIR

Tout comme l'arbre lui-même, l'huile essentielle d'épinette noire a de multiples utilisations. Votre bouteille d'huile a parcouru un long chemin avant de se retrouver chez vous. L'efficacité prodigieuse de ce produit écologique n'a d'égal que son arôme à la fois apaisant et dynamisant. L'abattage de grandes quantités de bois d'œuvre suscite des préoccupations environnementales bien réelles, mais l'avenir de l'épinette noire demeure prometteur! Les épinettes repoussent rapidement, quoique la vitesse de repousse varie selon le type de sol et les conditions climatiques. Afin de réduire les déchets, dōTERRA prend grand soin de s'assurer que chaque débris d'arbre est utilisé. Les partenariats solides établis dans le cadre de l'initiative Cō-Impact Sourcing permettront à dōTERRA de continuer à produire une huile essentielle de la plus grande qualité tout en préservant la planète et ses nombreuses ressources. Vous aurez ainsi l'assurance que chaque goutte d'épinette noire fait tout autant de bien à l'environnement qu'à votre famille.

doterra.com/CA/fr 35

LA PILOSITÉ EN

Pousse des poils

Voici trois astuces essentielles pour la croissance de la barbe :

- 1. Régime alimentaire: Un régime alimentaire sain peut faire des miracles pour votre barbe! Un apport équilibré en vitamines A, B et E favorise la croissance de la barbe.
- 2. Entretien: Les poils du visage ne poussent pas toujours uniformément. De temps à autre, prenez le temps de les tailler pour présenter une barbe toujours soignée!
- 3. Huile à barbe: Votre barbe vous démange? Hydratez-la! L'emploi quotidien d'une huile à barbe (voir notre recette plus bas) peut vous aider à atténuer la démangeaison tout en favorisant la croissance de la pilosité.

Baume à barbe Ingrédients :

- 2 cuillères à thé de cire d'abeille 1 cuillère à thé de beurre de karité 3 cuillères à thé d'huile de
- noix de coco fractionnée
- ½ cuillère à thé d'huile de vitamine E
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
- 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 1 bocal en verre de 237 ml

Pot en verre de 50 ml ou boîte en métal avec couvercle

Instructions:

- 1. Combiner tous les ingrédients, sauf les huiles essentielles, dans un contenant en verre.
- 2. Placer le pot dans une casserole contenant de 5 à 8 cm d'eau bouillante.
- 3. Mélanger les ingrédients jusqu'à ce qu'ils fondent et soient bien amalgamés.
- 4. Retirer du feu et laisser reposer trois minutes.
- 5. Ajouter les huiles essentielles et mélanger.
- 6. Verser le mélange dans un pot vide en métal ou en verre muni d'un couvercle.
- 7. Laisser reposer pendant une à deux heures.



Pour que votre barbe demeure douce et brillante, il est important de la revitaliser en profondeur régulièrement. Appliquez une noisette de baume à barbe jusqu'à trois fois par jour pour rehausser et conserver l'hydratation, prévenir les frisottis et contrôler les poils rebelles. Les produits synthétiques nocifs contenus dans les baumes à barbe vendus sur le marché peuvent irriter la peau et abîmer votre barbe. Utilisez plutôt un baume de source naturelle pour un résultat magnifique.

Entretien

Assurez-vous de laver votre barbe quelques fois par semaine. N'utilisez jamais un savon en pain, car cela assécherait votre barbe et votre peau! Utilisez plutôt du shampoing et, une fois la barbe sèche, appliquez des huiles essentielles. Il est recommandé de tailler sa barbe tous les deux mois afin qu'elle reste en santé. Pour un look soigné, rasez votre cou et taillez les contours de votre barbe.

Huile à barbe

Ingrédients:

30 ml d'huile de noix de coco fractionnée
4 à 5 gouttes d'huile essentielle de romarin
3 à 4 gouttes d'huile essentielle d'encens
3 à 4 gouttes d'huile essentielle de sapin de Douglas
3 à 4 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
Une petite bouteille avec un compte-gouttes
ou un capuchon

Instructions:

- 1. Verser l'huile de noix de coco fractionnée dans la bouteille.
- 2. Ajouter les huiles essentielles de romarin, d'encens, de sapin de Douglas et de bois de cèdre.
- 3. Visser fermement le bouchon et bien agiter.
- 4. À l'aide de vos mains ou du compte-gouttes, appliquer quelques gouttes du mélange sur la barbe et les faire pénétrer en massant.
- 4. Brosser la barbe pour finaliser le look.

Assouplissez votre peau

Voici trois astuces essentielles pour le rasage :

- 1. Douche: Les poils sont plus fragiles lorsqu'ils absorbent de l'eau, ce qui facilite le rasage et prolonge la vie de votre rasoir. Appliquer une serviette chaude est la meilleure façon d'hydrater les poils de votre visage, mais les rincer abondamment à l'eau du robinet fonctionne aussi très bien.
- 2. Compresse: Appliquez une serviette chaude et humide sur votre visage quelques minutes avant le rasage. Cela permettra d'ouvrir les pores et de préparer la peau à un rasage de près tout en douceur.
- 3. Blaireau: Un blaireau de qualité étend généreusement la crème à raser tout en exfoliant délicatement la peau, ce qui atténue les irritations dues au rasage. Laissez la crème à raser sur votre visage au moins une minute pour assouplir votre peau et permettre au rasoir de glisser doucement.

Se raser en toute

Utilisez toujours une lame de rasoir aiguisée et de bonne qualité. Une lame émoussée peut blesser la peau et causer des irritations et des éruptions cutanées au rasage. Utilisez donc toujours un rasoir affilé. De plus, assurez-vous de raser dans le sens du poil. Commencez par les côtés, puis rasez la moustache et finissez par le menton. Les poils du menton sont les plus rigides. Ainsi, en terminant par cette section, ils auront plus de temps pour ramollir sous l'effet de la crème à raser. Rincez la lame à l'eau chaude avant de commencer le rasage et après quelques coups de rasoir.

Rincez et nettovez

Rincez votre visage à l'eau tiède et utilisez le nettoyant HD Clean® pour garder la peau propre. Ensuite, séchez la peau en la tapotant avec une serviette propre. N'essuyez pas votre peau en la frottant avec la serviette.

Crème à raser Ingrédients:

1/3 de tasse de beurre de karité

1/4 de tasse d'huile de noix de coco fractionnée

5 gouttes d'huile essentielle de bois de santal

5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

Instructions:

- 1. Verser tous les ingrédients, sauf les huiles essentielles, dans un bain-marie.
- 2. Une fois le mélange fondu, le retirer du feu et le laisser
- 3. Ajouter les huiles essentielles et remuer pour

Conseil: Mettez la crème au réfrigérateur pour

- 5. À l'aide d'un mélangeur, fouetter la crème à raser
- 6. Verser le mélange dans le contenant de votre choix.

Finissez en beauté

Le rasage peut causer une irritation sévère de la peau. Il est donc important de terminer la routine par une lotion après-rasage. La lotion après-rasage apaise et hydrate la peau au moment où elle en a le plus besoin. Utilisez une lotion de source naturelle et sûre pour prendre soin de vous et de votre peau!

Sérum après-rasage apaisant

Ingrédients:

½ tasse d'huile de noix de coco fractionnée

d'aliments naturels)

5 gouttes d'huile essentielle d'encens 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

5 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse

5 gouttes d'huile essentielle de myrrhe

Instructions:

- 1. Verser l'huile de noix de coco fractionnée et l'eau de rose dans une bouteille en verre munie d'un pulvérisateur ou d'une pompe.
- 2. Ajouter les huiles essentielles et secouer.
- 3. Pour utiliser le produit, le vaporiser directement sur la peau ou frotter l'équivalent de deux ou trois pompes d'après-rasage sur la peau.

JARDIN DE FINES HERBES INTÉRIEUR

La diffusion d'huiles essentielles de fines herbes, comme le basilic ou le romarin, dégage un arôme vivifiant qui favorise un environnement propice au ressourcement. Saviez-vous que les fines herbes qui permettent de produire ces huiles essentielles font également partie intégrante d'un régime alimentaire sain?

Ces herbes ont beau être fines, elles sont puissantes! Des études ont démontré que les fines herbes sont une source importante d'antioxydants, même davantage que les légumes et les épices! Tous ces antioxydants permettent de soutenir de façon importante une alimentation équilibrée.

En cultivant votre petit jardin à l'intérieur, vous pourrez savourer vos fines herbes toute l'année. Si vous n'avez pas encore commencé, n'attendez plus! Soutenez votre santé et embellissez votre maison de vos fines herbes préférées en créant un jardin de fines herbes simple et abondant.

CHOISIR VOS FINES HERBES ET EN PRENDRE SOIN

Chacune des herbes a des besoins différents en matière de soleil, d'eau et de drainage. Si vous les traitez avec les soins appropriés, vos fines herbes s'épanouiront. Parmi les meilleures herbes de départ figurent le romarin, le basilic, l'origan, la marjolaine et le thym. Choisissez vos fines herbes et commencez!



GUIDE DU JARDINIER EN HERBE

Les feuilles sont sèches et craquantes!

• Votre plant reçoit peut-être trop directement les rayons du soleil ou encore il manque d'eau. Placez-le dans un endroit un peu moins éclairé et augmentez graduellement la quantité d'eau.

Les feuilles sont jaunies et fanées!

• Voilà le signe habituel d'un plant qui reçoit trop d'eau. Diminuez les arrosages et assurez-vous que le plant est bien drainé.

La croissance semble ralentie!

• Des tailles régulières permettront à vos fines herbes de mieux s'épanouir. Toutefois, évitez de couper plus du quart du plant à la fois. Taillez votre plant et vérifiez son système de drainage : si les racines dépassent la base, il est temps de transplanter votre plant dans un pot plus grand.



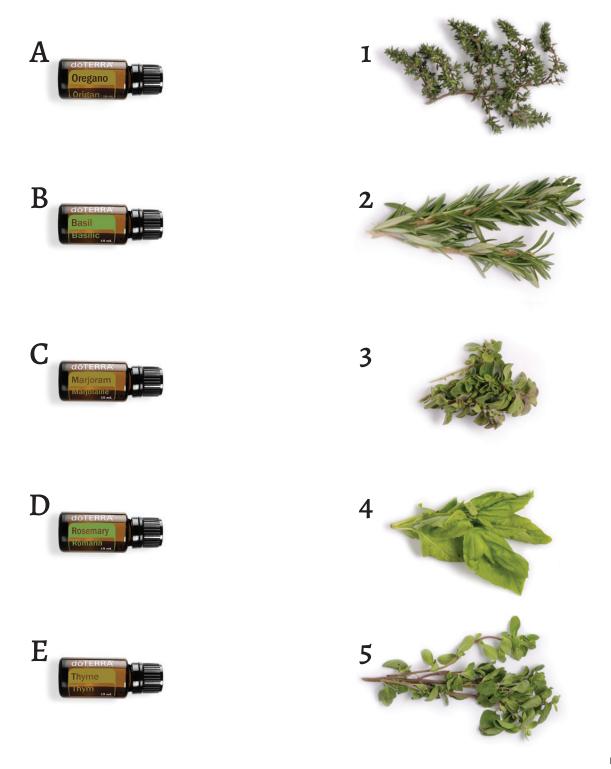
UN PETIT COUP DE POUCE VERT POUR VOS FINES HERBES

Verser 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre dans un flacon pulvérisateur de 237 ml rempli d'eau. Vaporiser délicatement les feuilles des fines herbes une fois par semaine pour leur donner un arôme boisé.

DU JARDIN AU FLACON

Toutes les huiles essentielles dōTERRA® sont distillées à partir de plantes fraîches et saines, comme celles de votre jardin de fines herbes. Chaque bouteille renferme toutes les propriétés de chaque plante aux bienfaits inestimables!

Sauriez-vous déterminer quelle herbe correspond à chacune des huiles essentielles? Testez vos connaissances en associant chaque plante à la bonne bouteille d'huile essentielle!



Key: A3, B4, C5, D2, E1

Salades d'été

Une salade croquante, savoureuse, sucrée et fraîche : voilà le repas idéal pour satisfaire votre appétit lorsqu'il fait trop chaud pour cuisiner au four. Ne vous contentez pas de la classique laitue romaine, tomate, croûtons et vinaigrette ranch! Les salades peuvent être autrement plus appétissantes et savoureuses! Les déclinaisons sont infinies et votre imagination est la seule limite.

Voici des recettes de salades et de vinaigrettes simplifiées que vous et votre famille pourrez agrémenter à votre goût, mais également quelques-unes de nos recettes préférées pour vous inspirer. N'attendez pas une minute de plus! À vos cuillères et touillez!

AU CŒUR DE LA SALADE

Pas besoin d'en faire tout un plat. Une salade est principalement composée de quatre éléments. Chacun de ces éléments se décline à son tour en de nombreuses possibilités. Assurez-vous simplement que votre salade comporte un élément :

Consistant:

Créez une bonne base pour votre salade. (P. ex., chou frisé, roquette, quinoa, haricots noirs ou pois chiches)

Sucré ou acidulé:

Apportez à votre salade un goût surprenant. (P. ex., abricots, mûres, poire, grenade ou concombre)

Savoureux:

Rehaussez la saveur de votre salade. (P. ex., surlonge de bœuf, fromage féta, fèves de soya vertes ou poulet)

Croquant:

Ajoutez de la texture à votre salade. (P. ex., pistaches, pacanes, graines de citrouille ou nouilles de riz croustillantes)









Huile

Acidité

Sel







Huile: Donnez du corps à votre salade. (P. ex., huile d'olive, d'avocat ou de sésame)

Acidité: Ajoutez-y de la personnalité. (P. ex., vinaigre balsamique ou de cidre, ou encore jus d'agrumes comme le citron ou l'orange)

LE SECRET EST DANS LA VINAIGRETTE

Pour préparer une bonne vinaigrette, l'équilibre idéal entre l'huile et l'acidité suit un ratio de 3:1. Salez ensuite le mélange au goût. À partir de cette base, laissez libre cours à votre imagination et surprenez vos papilles. Osez ajouter de la moutarde en grains, des fines herbes, des épices, des noix ou même du fromage à pâte ferme comme le parmesan.

Pour favoriser l'émulsion de votre vinaigrette, fouettez-la dans un bol, secouez-la dans un pot Mason ou passez-la simplement au robot culinaire.

SALADE DE QUINOA ET DE CHOUX DE BRUXELLES

Ingrédients pour la salade:

- ½ lb de choux de Bruxelles
- 1 tasse de quinoa cuit
- ¼ tasse de raisins dorés
- ¼ tasse d'amandes grillées
- Fromage de chèvre émietté, au goût

Ingrédients pour la vinaigrette:

- ½ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. vinaigre de cidre de pomme
- -1 c. mélasse de grenade
- 1 goutte d'huile essentielle
- d'orange sauvage
- ½ petite échalote
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1. Trancher finement les choux de Bruxelles crus pour leur donner l'aspect de chou râpé.
- 2. Dans un grand saladier, mélanger le chou, le quinoa, les raisins, les amandes et le fromage.
- 3. Déposer tous les ingrédients de la vinaigrette dans un robot culinaire et bien mélanger.
- 4. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade et touiller. Bon appétit!

SALADE DE POULET EFFILOCHÉ

Ingrédients pour la salade:

- ½ lb de poulet effiloché (pour gagner du temps, acheter un poulet déjà rôti)
- 140 g (5 oz) de roquette
- · 1 poire Bartlett, tranchée finement
- ¼ tasse de pistaches grillées, hachées grossièrement
- 2 c. à soupe de bacon cuit et émietté
- Copeaux de fromage parmesan, au goût

Ingrédients pour la vinaigrette:

- ½ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ·1 c. à soupe de miel
- 1 goutte d'huile essentielle de

pamplemousse

- Sel au goût



Préparation

- 1. Dans un grand saladier, déposer le poulet, la roquette et la poire.
- 2. Dans une tasse, fouetter vigoureusement les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **3.** Verser la vinaigrette sur le poulet, la roquette et la poire, puis touiller avant de servir.
- 4. Parsemer la salade de pistaches, de bacon et de parmesan. Et voilà!



UNE DEUXIÈME VIE POUR VOS BOUTEILLES

Donnez une touche d'éclat à votre décor printanier sans laisser d'empreinte. Voici quelques jolies astuces pour réduire vos déchets et économiser en récupérant vos bouteilles dōTERRA vides!



Vase à fleurs

Ce dont vous aurez besoin:

- Une bouteille de suppléments vide, sans son couvercle
- De la ficelle
- De la peinture en aérosol
- De la colle chaude

Instructions:

1. Peindre l'extérieur de la bouteille dans une pièce bien aérée. L'application de plusieurs couches pourrait être nécessaire pour obtenir un fini lisse, en prenant soin de laisser sécher chaque couche pendant au moins sept heures ou toute la nuit.

Place à la créativité: Une fois la peinture séchée, dessiner des motifs ou écrire un message à l'aide d'un marqueur permanent.

- 2. Coller de la ficelle en l'enroulant sur le col pour en cacher les rainures.
- 3. Remplir le vase d'environ 5 cm d'eau fraîche et y disposer de jolies fleurs fraîchement cueillies.

Astuces pour conserver la fraîcheur des fleurs: Ajouter à l'eau une cuillère à thé de vinaigre de cidre et une de sucre, puis mélanger pour conserver vos fleurs plus longtemps.



Ruche

Ce dont vous aurez besoin:

- Une bouteille de suppléments vide, avec son couvercle
- 15 m de corde ou de ficelle
- De la colle chaude

Instructions:

- 1. Percer un trou de 2.5 cm de diamètre sur le côté de la bouteille, à environ 2,5 cm de la base
- 2. Coller une petite boucle de ficelle au centre du couvercle.
- 3. En partant de la boucle jusqu'à la base, coller la ficelle en l'enroulant pour recouvrir toute la bouteille. Laisser sécher la colle, puis couper la ficelle qui cache l'ouverture préalablement percée.
- 4. À environ 5 cm sous la boucle, répéter l'étape d'enrouler la ficelle enduite de colle jusqu'à la base de la bouteille. Laisser sécher la colle, puis couper à nouveau la ficelle qui cache le trou.
- 5. À environ 2,5 cm sous le début de la deuxième couche, répéter l'étape d'enrouler la ficelle enduite de colle jusqu'à la base. Laisser sécher la colle, puis couper le trou.
- 6. Répéter jusqu'à l'obtention de l'effet désiré.
- 7. Couper un bout de ficelle pour encercler l'ouverture. Coller les extrémités pour former un cercle, puis coller la ficelle autour du trou.



Lapin

Ce dont vous aurez besoin:



- Un pompon blanc d'artisanat
- 21 bouteilles d'huiles essentielles vides de même format
- Du ruban de peintre
- De la colle chaude

Instructions:

- 1. Envelopper chaque bouteille de ruban de peintre, en ne laissant voir que la base, puis les peindre dans une pièce bien aérée.
- 2. Disposer les bouteilles pour former un lapin (voir la photo). Coller les bouteilles en rangées, puis coller les rangées en les superposant.
- 3. Coller le pompon sur une des rangées inférieures de la figurine de lapin pour donner l'image d'une queue.







GUIRLANDE

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN

Des pelotes de laine
 Une aiguille
 Du fil de broderie

INSTRUCTIONS:

- 1. Enfiler l'aiguille et passer le fil au centre de chaque pelote de laine.
- 2. Choisir la distance désirée entre chaque pelote et ajuster au besoin.
- 3. Nouer le fil à chaque extrémité de la guirlande.
- 4. Déployer la guirlande dans la pièce désirée pour une ambiance amusante!

Astuce: L'ajout d'une goutte ou deux de vos huiles essentielles préférées sur chacune des pelotes diffusera un arôme délicat pendant que vos enfants s'amusent!

TENTE

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN

- 4 planches de bois blanc de 3 x 48 po Une perceuse avec une
- Un goujon de 3/4 x 48 po
- De la peinture au choix (facultatif)
- mèche de 3/4 po
- Des attaches pour drap
- Un vieux drap

INSTRUCTIONS:

- 1. À environ 12,5 cm de l'extrémité en longueur d'une planche de bois, tracer une marque au centre de la largeur. Répéter pour chaque planche.
- 2. À l'aide de la mèche de 3/4 po, percer un trou sur la marque.
- 3. Placer deux planches l'une contre l'autre de sorte que les trous soient vis-à-vis vers le haut. Insérer le goujon dans les ouvertures jointes jusqu'à ce qu'il soit serré, puis faites de même à l'autre extrémité du goujon avec les deux autres planches. 4. Séparer les paires de planches pour former une tente triangulaire et la
- placer dans la pièce désirée.
- 5. Recouvrir la tente du drap en fixant les coins à chaque planche au moyen d'attaches pour drap.

Qu'est-ce qui vous tente? Découper une éponge de la forme d'un triangle, d'une étoile ou d'un cœur, tremper dans la peinture et appliquer l'éponge sur le drap pour décorer votre tente à votre goût!

JARDINIÈRE SUSPENDUE

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN

- Une bouteille de suppléments vide De la peinture en aérosol
- De la ficelle

INSTRUCTIONS:

- 1. Peindre la bouteille de la couleur de votre choix.
- 2. Pendant que la peinture sèche, couper 8 brins de ficelle d'environ 25 cm
- 3. Nouer ensemble les brins de ficelle à une extrémité. Séparer deux brins à la fois, et nouer chaque paire à environ 2,5 cm du nœud initial.
- 4. Séparer les paires de ficelles pour en former de nouvelles avec des brins voisins, et nouer de nouveau les brins à 2,5 cm des nœuds précédents.
 5. Répéter l'opération jusqu'à l'obtention de la taille et de la longueur
- désirée. Couper des brins de ficelle supplémentaires au besoin.
- 6. Planter une plante grasse dans la bouteille avec de la terre, puis arroser.
- 7. Placer le pot dans la jardinière, puis nouer l'extrémité. Suspendre près de votre tente ou à l'endroit désiré!

GLANDS DÉCORATIFS

CE DONT VOUS AUREZ BESOIN

- De la laine Du fil
- Une aiguille Un morceau de carton de 10 x 12 cm

INSTRUCTIONS:

- 1. Enrouler la laine autour du carton environ 30 fois.
- 2. Retirer le carton et nouer une extrémité du rouleau à l'aide d'un brin de laine de 7 cm. Couper l'autre extrémité en passant un ciseau à travers la
- 3. Renverser le tout et attacher un nouveau brin autour du gland.
- 4. Répéter les étapes 1 à 3 pour fabriquer d'autres glands.
- 5. Enfiler une aiguille et la passer dans chaque gland pour former une guirlande.

HUILES ESSENTIELLES SIMPLES

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

atilisees marviadellement od men	angees ann d'onni aux dinisateurs t	arie experience personnansee.		
ARBORVITAE HUILE ESSENTIELLE Truja plicata	ARBRE À THÉ (PSN) HUILE ESSENTIELLE Melaleuca alternifolia A 1 N 30152113 15 ml 336.00 PUB \$27.00 GR 22.5 PV NPN 80060950	BAIES DE GENÉVRIER HUILE ESSENTIELLE Juniperus communis A 1 1 N 49291813 5 ml \$32.33 PUB \$24.25 GR 20 PV	BASILIC HUILE ESSENTIELLE Ocimum basilicum A 1 N 30011813 15 ml \$41.00 PUB \$30.75 GR 25.5 PV	BERGAMOTE HUILE ESSENTIELLE Citrus bergamia A 1 0 5 30791813 15 ml \$51.33 PUB \$38.50 GR 32 PV
BOIS DE CÈDRE HUILE ESSENTIELLE Juniperus virginiana 49301713 15 ml 22.233 PUB \$16.75 GR 14 PV	BOIS DE SANTAL (PSN) HUILE ESSENTIELLE Santalum album 30212113 5 ml 5119.67 PUB \$89.75 GR 63.5 PV NPN 80060977	BOIS DE SANTAL, HAWAÏEN HUILE ESSENTIELLE Santalum paniculatum A T N 41861713 5 ml \$119.67 PUB \$89.75 GR 63.5 PV	CAMOMILLE ROMAINE (PSN) HUILE ESSENTIELLE Anthemis nobilis A 1 N 60200810 5 ml \$77.00 PUB \$57.75 GR 47.5 PV NPN 80072461	CANNELLE DE CHINE HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum cassia A 1 1 D 30021813 15 ml \$32.33 PUB \$24.25 GR 20 PV
CARDAMOME HUILE ESSENTIELLE Elettaria cardamomum A 1 N 49351813 5 ml \$44.33 PUB \$33.25 GR 27.5 PV	HUILE ESSENTIELLE CITRUS IIMON A 1 1 N 30121813 15 ml \$18.67 PUB \$14.00 GR	CITRON VERT HUILE ESSENTIELLE Citrus aurantifolia 30871813 15 ml \$22.33 PUB \$16.75 GR 14 PV	CITRONELLA HUILE ESSENTIELLE Copaifera spp. A 1 S 60209658 15 ml \$30.67 PUB \$23.00 GR 19 PV	CITRONNELLE HUILE ESSENTIELLE Cymbopogon flexuosus A 1 1 D 30131813 15 ml \$17.00 PUB \$12.75 GR 10.5 PV
CLOU DE GIROFLE HUILE ESSENTIELLE Eugenia caryophyllata O 1 0 30041813 15 ml \$27.33 PUB \$20.50 GR 17 PV	COPAÏER HUILE ESSENTIELLE Copaïfera spp. A 1 S 60202899 15 ml 560.00 PUB \$45.00 GR	CORIANDRE HUILE ESSENTIELLE Coriandrum sativum A 1 0 N 41851813 15 ml 544.33 PUB \$33.25 GR 27.5 PV	CURCUMA HUILE ESSENTIELLE Curcuma longa A 1 N 60207639 15 ml \$48.00 PUB \$36.00 GR 30 PV	CYPRÈS (PSN) HUILE ESSENTIELLE Cupressus sempervirens A 1 N 30052113 15 ml \$26.67 PUB \$20.00 GR 16.5 PV NPN 80060929
ÉCORCE DE CANNELLE HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum zeylanicum 30031813 5 ml \$41.00 PUB \$30.75 GR	HUILE ESSENTIELLE Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frerean A 1 1 N 30071713 15 ml \$116.33 PUB \$87.25 GR 67 PV	ÉPINETTE NOIRE HUILE ESSENTIELLE Picea mariana A 1 S 60209144 5 ml \$30.67 PUB \$23.00 GR 19 PV	EUCALYPTUS HUILE ESSENTIELLE Eucalyptus radiata A 1 S 30061713 15 ml \$29.00 PUB \$21.75 GR	EUCALYPTUS CITRONNÉ HUILE ESSENTIELLE Eucalyptus citriodora A 1 S 60210108 15 ml \$20.67 PUB \$15.50 GR 13 PV
FENOUIL HUILE ESSENTIELLE Foeniculum vulgare 41291813 15 ml \$25.67 PUB \$19.25 GR	GAULTHÉRIE ODORANTE HUILE ESSENTIELLE Gaultheria fragrantissima A 1 S 31621713 5 ml \$37.67 PUB \$28.25 GR 23.5 PV	GÉRANIUM HUILE ESSENTIELLE Pelargonium graveolens A 1 1 D 30091813 15 ml \$53.00 PUB \$39.75 GR 33 PV	GINGEMBRE HUILE ESSENTIELLE Zingiber officinale A 1 0 S 31631813 15 ml \$70.00 PUB \$52.50 GR 43.5 PV	GRAINE DE CÉLERI HUILE ESSENTIELLE Apium graveolens A 1 1 S 60210109 15 mL \$6133 PUB \$46.00 GR 38 PV
GRAINE DE CORIANDRE HUILE ESSENTIELLE Coriandrum sativum A T N 30781813 15 ml \$42.67 PUB \$32.00 GR 26.5 PV	HÉLICHRYSE (PSN) HUILE ESSENTIELLE Helichnysum italicum 30412113 5 ml 5119.67 PUB \$89.75 GR 63.5 PV NPN 80060963	LAVANDE HUILE ESSENTIELLE Lavandula angustifolia A 1 0 N 3011813 15 ml 339.33 PUB \$29.50 GR 24.5 PV	MANDARINE VERTE HUILE ESSENTIELLE Citrus nobilis A 1 0 N 60207636 15 ml \$48.00 PUB \$36.00 GR 30 PV	MARJOLAINE HUILE ESSENTIELLE Origanum majorana A T N 30141813 15 ml \$32.33 PUB \$24.25 GR 20 PV
MÉLISSE HUILE ESSENTIELLE Melissa officinalis 30851813 5 ml \$196.67 PUB \$147.50 GR	MENTHE POIVRÉE (PSN) HUILE ESSENTIELLE Mentha piperita A 1 0 N 30192113 15 ml 303767 PUB \$28.25 GR 23.5 PV NPN 80061370	MENTHE VERTE HUILE ESSENTIELLE Mentha spicata A 1 0 S 31611813 15 ml \$48.00 PUB \$36.00 GR	MILLEFEUILLE GRENADIER HUILE ESSENTIELLE A 1 N 60207955 30 ml \$162.33 PUB \$121.75 GR 100.5 PV	MYRRHE (PSN) HUILE ESSENTIELLE Commiphora myrrha 30162113 15 ml \$101.00 PUB \$75.75 GR 53 PV NPN 80060962
NARD HUILE ESSENTIELLE Nardostachys jatamansi OCOUNTY 60200723 5 ml \$84.67 PUB \$63.50 GR 52.5 PV	ORANGE SAUVAGE HUILE ESSENTIELLE Citrus sinensis A 1 1 N 30171813 15 ml \$17.00 PUB \$12.75 GR	ORIGAN HUILE ESSENTIELLE Origanum vulgare A 1 1 D 30181813 15 ml \$37.67 PUB \$28.25 GR 23.5 PV	PAMPLEMOUSE HUILE ESSENTIELLE Citrus X paradis 30101813 15 ml 330.67 PUB \$23.00 GR 19 PV	PATCHOULI (PSN) HUILE ESSENTIELLE Pogostemon cablin A T N 30892113 15 ml \$48.00 PUB \$36.00 GR 30 PV NPN 80060989



MÉLANGES TOUCH





MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES EXCLUSIFS

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



35 PV



25.5 PV





25.5 PV

COLLECTIONS D'HUILES ESSENTIELLES



COLLECTION PRODUIT VEDETTE **D'INTRODUCTION**

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

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

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



COLLECTION TECHNIQUE AROMATOUCH®

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

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

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



LES ESSENTIELS PRODUIT VEDETTE DE LA FAMILLE

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

• 10 bouteilles de 5 ml d'huiles essentielles et mélanges

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

• Liste des utilisations suggérées pour les huiles

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



COLLECTION doTERRA **ESSENTIAL AROMATICS®**

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

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

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



dōTERRA MOTIVATE®

MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



31741713 bouteille de 5 ml \$39.33 PUB \$29.50 GR 24 5 PV



dōTERRA **CHEER®**

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIELLES**



31721713 bouteille de 5 ml \$32.00 GR \$42.67 PUB 26.5 PV



dōTERRA PASSION®

MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



31761713 bouteille de 5 ml \$57.89 PUB \$43.42 GR 36 PV



dōTERRA FORGIVE*

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIELLES**



31751713	bouteille de 5 m
\$34.33 PUB	\$25.75 GR
21.5 PV	



dōTERRA CONSOLE

MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



31731713	bouteille de 5 n	
\$63.33 PUB	\$47.50 GR	
39.5 PV		



dōTERRA PEACE®

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIELLES**



31711713	bouteille de 5 ml
\$51.33 PUB	\$38.50 GR
32 PV	



COLLECTION dōTERRA TOUCH®

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

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

60200639	Neuf applicateurs à bille de 10 ml

\$296.33 Prix public \$222.25 Prix de gros



dōTERRA TOUCH® EASY

MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES

60200456	applicateur à bille 10 ml	
\$24.00 PUB	\$18.00 GR	
15 D\/		

dōTERRA TOUCH® **DEEP BLUE®**

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIELLES**



60200458 applicateur à bille 10 ml \$73.67 PUB \$55.25 GR 45.5 PV



dōTERRA TOUCH® 7FNGFST*

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIELLES**



60200463 applicateur à bille 10 ml \$37.67 PUB \$28.25 GR 23.5 PV

П	dōTERRA TOUCH ENCENS
831	MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



60200575	applicateur à bille 10 ml
\$77.67 PUB	\$58.25 GR
48 PV	



dōTERRA TOUCH® LAVANDE

MÉLANGE D'HUILES ESSENTIFI LES



60200459	applicateur à bille 10 ml
\$25.67 PUB	\$19.25 GR
16 PV	



dōTERRA TOUCH® ARBRE À THÉ

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIFILES**



60200460 applicateur à bille 10 ml \$21.33 PUB \$16.00 GR

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



60200461 applicateur à bille 10 ml \$24.67 PUB \$18.50 GR







dōTERRA TOUCH® ORIGAN

MÉLANGE D'HUILES **ESSENTIELLES**



60200462 applicateur à bille 10 ml \$24.67 PUB \$18.50 GR 15.5 PV



15.5 PV

COLLECTION YOGA

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

60207904	Trois bouteilles de 5 ml	
\$89.00 Prix public	\$66.75 Prix de gros	53 PV







60207903 | bouteille de 5 ml \$32.33 PUB \$24.25 GR 20 PV



dōTERRA ANCHOR®

MÉLANGE DE STABILISANT







dōTERRA AFFIRM™

MÉLANGE DE CENTRAGE



60207902	bouteille de 5 ml
\$29.00 PUB	\$21.75 GR
18 PV	



dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS® TOUCH

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

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





UTILISATION ESSENTIELLE

UTILISATION ESSENTIELLE



CAPSULES VÉGÉTALES

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

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

	160 capsules HPMC	
\$7.00 Prix public	\$5.25 Prix de gros	0 PV

UTILISATION TOPIQUE



HUILE DE NOIX DE COCO FRACTIONNÉE



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

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

31641713	115 ml	
\$20.67 Prix public	\$15.50 Prix de gros	13 PV



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



LOTION ROSE POUR LES MAINS dŌTERRA® SPA

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

60200781	100 ml	
\$25.75 Prix public	\$25.75 Prix de gros	0 PV



dōTERRA HOPE® TOUCH

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



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

60202235	applicateur à bille 10 ml	
\$25.75 Prix public	\$25.75 Prix de gros	0 PV

UTILISATION AROMATIQUE



COLLECTION PETAL ESSENTIALS

La collection Petal Essentials associe le diffuseur Petal 2.0, compact mais puissant, à deux huiles essentielles des plus populaires, l'orange sauvage et la lavande, pour vous permettre de tirer le maximum de votre expérience aromatique.

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

60211633		
\$80.33 Prix public	\$60.25 Prix de gros	21 PV



DIFFUSEUR VOLO™ FINI ONYX NOUVEAU

D'une puissance et d'un raffinement inégalés, Volo est la touche qui rehausse tout environnement grâce aux bienfaits aromatiques des huiles essentielles CPTG.

60211701

\$100.67 Prix public \$75.50 Prix de gros 0 PV



COLLECTION LUMO® DREAM NOUVEAU

Inspirée par la sérénité de la nature, la collection Lumo Dream combine le magnifique diffuseur Lumo et le mélange doTERRA Serenity® pour vous offrir, en un seul ensemble, tous les éléments d'une soirée de rêve et de détente ultime.

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

00211034		
\$119.67 Prix public	\$89.75 Prix de gros	42.5 P
dotura a		

DIFFUSEUR VOLO™ FINI MARBRE

60211674

D'une puissance et d'un raffinement inégalés, Volo est la touche qui rehausse tout environnement grâce aux bienfaits aromatiques des huiles essentielles CPTG.

60211700		
\$100.67 Prix public	\$75.50 Prix de gros	0 PV



AROMA LITE DIFFUSER

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

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

33131713		
\$153.67 Prix public	\$115.25 Prix de gros	42.5 PV



DIFFUSEUR PILŌT™ NOUVEAU

Voici Pilot™, le diffuseur portatif qui vous suit partout! Emportez-le dans la voiture, au bureau ou d'une pièce à l'autre. Partout où vous irez, votre Pilott™ vous suivra, toujours prêt à diffuser vos huiles essentielles préférées. Fait de matériaux écologiques, il est le compagnon idéal pour un mode de vie responsable.

60212216		
\$64.00 Prix public	\$48.00 Prix de gros	0 PV

PRODUITS ON GUARD®



ON GUARD® PRODUIT VEDETTE

MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



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

31101813	bouteille de 15 ml	
\$58.00 Prix public	\$43.50 Prix de gros	36 PV

BAIN DE BOUCHE ON GUARD™

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

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

60207971	473 ml	
\$24.67 Prix public	\$18.50 Prix de gros	10 PV

DENTIFRICE ON GUARD™

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

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

38911713	125 g	
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros	5.5 PV

ON GUARD™ DENTIFRICE PAQUET DE 10

60206826 \$6.00 Prix public \$4.50 Prix de gros 0 PV

DÉTERGENT À LESSIVE ON GUARD®

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

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

38981713	947 ml	
\$42.00 Prix public	\$31.50 Prix de gros	21.50 PV

VAPORISATEUR ON GUARD®

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

déplacements.

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

60206797	27 ml	
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros	5 PV

NETTOYANT CONCENTRÉ ON GUARD®

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

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

38141713	355 ml	
\$24.67 Prix public	\$18.50 Prix de gros	10.5 PV

MOUSSE NETTOYANTE POUR LES MAINS ON GUARD®

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

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

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

60200596	0596 \$38.33 Prix public \$28.75 Prix de gro		s 19.5 PV
RECHARGE SIMPLE			
38011713	\$31.67 Prix public	\$23.75 Prix de gros	19.5 PV

DOUBLE PAQUET RECHARGE

60200778	\$57.33 Prix public	\$43.00 Prix de gros	35.5 PV

PRODUITS DEEP BLUE®

DEEP BLUE® PRODUIT VEDETTE ATS

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

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

31051713	bouteille de 5 ml	
\$56.33 Prix public	\$42.25 Prix de gros	35 PV
60201831	applicateur à bille 10 ml	
\$101.00 Prix public	\$75.75 Prix de gros	58.5 PV

DEEP BLUE® RUB LOTION

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

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

38901713	120 ml	
\$54.67 Prix public	\$41.00 Prix de gros	32 PV



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX® (PSN)

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

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

34361813	60 capsules	
\$101.67 Prix public	\$76.25 Prix de gros	63 PV



SOIN DES CHEVEUX

SYSTÈME DE SOINS POUR LES CHEVEUX SALON ESSENTIALS®

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

60200654		
\$132.33 Prix public	\$99.25 Prix de gros	74 PV

- 1

SHAMPOING PROTECTEUR SALON ESSENTIALS®

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

- •Élimine délicatement les impuretés qui s'accu mulent sur les cheveux et le cuir chevelu
- •Hydrate légèrement la chevelure, qui devient aussi douce et malléable qui si elle avait été traitée en salon

36221713	250 ml	
\$33.33 Prix public	\$25.00 Prix de gros	20.5 PV
60203210	946 ml	
\$77.00 Prix public	\$57.75 Prix de gros	37 PV

REVITALISANT LISSANT SALON ESSENTIALS

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

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

36231/13	250 ml	
\$39.33 Prix public	\$29.50 Prix de gros	24.5 PV
60203212	946 ml	
\$85 67 Prix public	\$64.25 Prix de aros	42 5 PV

SALON ESSENTIALS ROOT TO TIP SERUM®

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

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

36211713	30 ml	
\$60.00 Prix public	\$45.00 Prix de gros	37 PV

SHAMPOOING ET REVITALISANT LISSANT 10 PK

60206511	Paquet de 10	
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros	0 PV



SHAMPOING PROTECTEUR 2 PK

60200743	\$42.00 Prix public	\$31.50 Prix de gros	19.5 PV
----------	---------------------	----------------------	---------

ENSEMBLE DE 2 REVITALISANTS LISSANTS

60200742 \$48.00 Prix public \$36.00 Prix de gros 23 PV

SHAMPOOING ET LISSANT

60200741	\$48.00 Prix public	\$36.00 Prix de gros	23 PV

dōTERRA® SPA



dōTERRA® SPA GEL DE DOUCHE RAFRAÎCHISSANT

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

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

37461713	250 ml	
\$21.67 Prix public	\$16.25 Prix de gros	10.5 PV

dōTERRA® SPA BEURRE CORPOREL RÉPARATEUR

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

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

60200796	198 g	
\$30.00 Prix public	\$22.50 Prix de gros	16 PV

MASQUE DE BOUE CLARIFIANT SPA dŌTERRA®

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

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

37491713	113.4 g	
\$24.67 PUB	\$18.50 GR	12.5 PV

VAPORISATEUR HYDRATANT

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

- Vaporiser sur les zones de la peau qui ont besoin d'une hydratation revigorante de longue durée.
- Appliquer sur le corps pour un parfum revigorant et énergisant.

60207704	125 ml	
\$42.67 Prix public	\$32.00 Prix de gros	23.5 PV

CRÈME POUR LES MAINS ET LE CORPS dŌTERRA® SPA

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

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

60200795	200 ml	
\$24.67 Prix public	\$18.50 Prix de gros	15.5 PV

CRÈME POUR LES MAINS ET LE CORPS dŌTERRA® SPA PAQUET DE 3

60203471			
\$51.00 Prix public	\$38.25 Prix de gros	26.5 PV	

LOTION POUR LES MAINS dōTERRA® SPA CITRUS BLISS®

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

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

60200730	75 ml		
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros	5 PV	

dōTERRA® SPA GOMMAGE EXFOLIANT POUR LE CORPS

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

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

60200724	226 g	
\$33.33 Prix public	\$25.00 Prix de gros	16 PV

BAUME POUR LES LÈVRES dŌTERRA® SPA

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

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

ORIGINAL

60200725	4.5 g	
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros	5 PV
TROPICAL		

60200727	4.5 g	
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros	5 PV

BOTANIQUE

60200726	4.5 g	
\$11.00 Prix public	\$8.25 Prix de gros	5 PV

PAQUET DE 3

60203481		
\$25.00 Prix public	\$18.75 Prix de gros	10 PV

SAVON DE BAIN HYDRATANT dōTERRA® SPA

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

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

37451713	113 g	
\$11.67 Prix public	\$8.75 Prix de gros	5.5 PV

SOINS DE LA PEAU



NETTOYANT VISAGE dōTERRA®

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

60203376	118 ml	
\$28.33 Prix public	\$21.25 Prix de gros	17.5 PV

GOMMAGE REVIGORANT dōTERRA®

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

60203373	70 g	
\$30.67 Prix public	\$23.00 Prix de gros	19 PV

TONIFIANT RÉDUCTEUR DE PORES

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

60203356	118 ml	
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros	22.5 PV

GEL ÉCLAIRCISSANT

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

60203375	30 ml	
\$59.00 Prix public	\$44.25 Prix de gros	36.5 PV

SÉRUM RAFFERMISSANT dŌTERRA®

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

60203354	30 ml	
\$84.67 Prix public	\$63.50 Prix de gros	52.5 PV

CRÈME POUR LES YEUX

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

60203357	15 ml	
\$77.00 Prix public	\$57.75 Prix de gros	47.5 PV

HYDRATANT ANTI-ÂGE dōTERRA®

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

60203371	50 ml	
\$59.00 Prix public	\$44.25 Prix de gros	36.5 PV

CRÈME HYDRATANTE

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

60203359	48 g	
\$61.67 Prix public	\$46.25 Prix de gros	38 PV

IMMORTELLE®

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



60205381	applicateur à bille 10 ml	
\$119.00 Prix public	\$89.25 Prix de gros	74 PV



HD CLEAN® MÉLANGE D'HUILES ESSENTIELLES



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

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

60201145	applicateur à bille 10	ml
\$36.00 Prix public	\$27.00 Prix de gros	22.5 PV

COLLECTION DES SOINS POUR LE VISAGE HD CLEAN®

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

60200752		
\$80.33 Prix public	\$60.25 Prix de gros	43.5 PV



COLLECTION DE SOINS DE LA PEAU VERÁGE®

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

42691713		
\$144.00 Prix public	\$108.00 Prix de gros	73.5 PV

TONIFIANT VERÁGE®

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

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

37391713	50 ml	
\$37.67 Prix public	\$28.25 Prix de gros	23.5 PV

NETTOYANT VERÁGE®

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

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

37381713	60 ml	
\$42.67 Prix public	\$32.00 Prix de gros	26.5 PV

LOTION POUR LE VISAGE HD CLEAN®

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

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

49411713	50 ml	
\$58.00 Prix public	\$43.50 Prix de gros	36 PV

NETTOYANT MOUSSANT POUR LE VISAGE HD CLEAN®

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

49421713	50 ml	
\$37.67 Prix public	\$28.25 Prix de gros	23.5 PV

SÉRUM HYDRATANT IMMORTELLE VERÁGE®

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

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

37401713	15 ml	
\$111.00 Prix public	\$83.25 Prix de gros	69 PV

LA CRÈME HYDRATANTE VERÁGE®

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

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

37411713	30 g	
\$48.00 Prix public	\$36.00 Prix de gros	30 PV

SOINS PERSONNELS



DÉODORANT BALANCE™ NOUVEAU

Ce déodorant qui porte la fragrance chaude et boisée du mélange d'huiles essentielles Balance® est conçu pour vous apporter fraîcheur et confiance tout au long de la journée, tout en étant doux pour l'environnement.

60210052	75 g	
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros	5 PV



CRÈME CONTRE L'ÉRYTHÈME FESSIER dōTERRA® (PSN) NOUVEAU

Infusé d'huiles essentielles CPTG® de lavande, de graine de carotte et d'arbre à thé, ce mélange unique aide à équilibrer et à apaiser la peau alors que le riche beurre de karité muyao hydrate la peau, la laissant douce et lisse. L'oxyde de zinc sans nanoparticules forme une barrière qui protège de l'humidité excessive et qui aide à prévenir l'érythème fessier. Protégez vos petits êtres chers avec cette crème douce conçue spécialement pour la peau sensible de bébé. NPN 80078640

60203052	6 g	
\$14.67 Prix public	\$11.00 Prix de gros	5.5 PV



CORRECT-X® ONGUENT ESSENTIEL

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

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

60111713	15 ml	
\$20.67 Prix public	\$15.50 Prix de gros	10.5 PV



GEL CORPS ET CHEVEUX POUR BÉBÉS dŌTERRA® NOUVEAU

Ce nettoyant moussant sans larmes combine des ingrédients simples et doux qui nourrissent et hydratent la peau même après le rinçage. Le mélange d'extrait de vanille et d'huiles essentielles CPTG® de lavande et de camomille romaine dégage un arôme apaisant qui laisse un parfum léger et réconfortant sur la peau des bébés, des tout-petits et même des enfants plus grands. Doté d'une pompe pratique et facile à utiliser, le gel corps et cheveux pour bébés de doTERRA rend l'heure du bain agréable, ce qui laisse plus de temps pour jouer dans l'eau!

60203050	295 ml	
\$22.33 Prix public	\$16.75 Prix de gros	10.5 PV



SÉRUM RÉGÉNÉRANT POUR LE CORPS MILLEFEUILLE | GRENADIER NOUVEAU

Vous rayonnerez de la tête aux pieds grâce à la synergie de l'huile essentielle d'achillée millefeuille et de l'huile de graine de grenade pressée à froid. Le sérum régénérant pour le corps Millefeuille|Grenadier devient un incontournable en procurant à la peau une apparence saine et éclatante. Il se compose d'un puissant mélange herbacé actif et d'autres huiles essentielles CPTG Certified Pure Tested Grade® et extraits de plantes dans un sérum pour le corps riche et soyeux, enrichi de puissants composés bioactifs et de protéines. L'huile essentielle d'achillée millefeuille revitalise la peau mature tandis que l'huile de graine de grenade renforce la barrière naturelle de la peau en ralentissant la dégradation normale des protéines cutanées occasionnée par le vieillissement. Les huiles essentielles CPTG® de camomille romaine, de yuzu, de menthe poivrée et de cananga apaisent la peau et dégagent un arôme positif et relaxant. L'huile d'avocat protège l'hydratation de la peau en réduisant la perte d'eau pour une peau d'apparence lisse et plus jeune. Les huiles de jojoba, de tournesol, de pépins de raisin et de noyau d'argan procurent une hydratation en profondeur pour aider à atténuer les signes prématurés du vieillissement. L'extrait de graines de café et les esters de grenade favorisent la luminosité, donnant à la peau cette apparence ferme, lisse, éclatante et radieuse tant recherchée.

60211285	100 ml	
\$111.33 Prix public	\$83.50 Prix de gros	63.5 PV

SUPPLÉMENTS



dōTERRA LIFELONG VITALITY® CONVENIENCE PACK (PSN)

Conçus pour être utilisés en conjonction avec des habitudes saines comme l'exercice physique, une alimentation saine, un repos approprié et une bonne gestion du stress, chaque produit de ce paquet offre des bienfaits importants pour votre vitalité. Le Microplex VMz* fournit des vitamines et minéraux essentiels (NPN 80075879). L'Alpha CRS+® protège contre les dégâts causés par les radicaux libres (NPN) 80082975. Le xEO Mega® soutient la santé cardiovasculaire et cérébrale (NPN 80074456).

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



TERRAZYME® (PSN) PRODUIT VEDETTE

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

35111813	90 capsules végétales	
\$64.00 Prix public	\$48.00 Prix de gros	39.5 PV
FAIT AVEC DES CAPSULES VÉGÉTALES SANS SLS		



TRIEASE® (PSN) NOUVEAU

Le TriEase est un mélange unique de citron, lavande et menthe poivrée et est le produit idéal pour vous soutenir en voyage ou à la maison pendant les changements de saisons. NPN 80079883

49311813	60 capsules végétales	;
\$39.33 Prix public	\$29.50 Prix de gros	21 PV
FAIT AVEC DES CAPSULES VÉGÉTALES SANS SLS		

COLLECTIONS D'INSCRIPTION



DES SOLUTIONS SIMPLES

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

60211361		
\$179.67 Prix public	\$134.75 Prix de gros	74 PV



UN DÉBUT SAIN

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

60211338		
\$273.67 Prix public	\$205.25 Prix de gros	116.5 PV



HABITUDES SAINES

- Bouteilles de 5 ml : Balance®, citron, encens, lavande, On Guard®
- Autres produits: Deep Blue® Rub Lotion, dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack, TerraZyme®, 30 gélules végétales

60211370		
\$333.33 Prix public	\$250.00 Prix de gros	132.5 PV



SANTÉ DE BASE

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

60213382		
\$426.00 Prix public	\$319.50 Prix de gros	215 PV



UNE MAISON SAINE

- Bouteilles de 5 ml : Deep Blue®
- Bouteilles de 15 ml : Arbre à thé, citron, Easy Air®, encens, lavande, menthe poivrée, On Guard®, origan, ZenGest®
- Autres produits : Diffuseur en pierre Brevi™, dentifrice On Guard™, mousse nettoyante pour les mains On Guard® avec distributeur, nettoyant concentré On Guard®, revitalisant lissant Salon Essentials®, vaporisateur On Guard®

60211339 \$598.67 Prix public \$449.00 Prix de gros 265 PV



LES SOLUTIONS DE LA NATURE

- Bouteilles de 15 ml : AromaTouch®, arbre à thé, Balance®, citron, Easy Air®, encens, lavande, menthe poivrée, On Guard®, orange sauvage, dōTERRA Serenity®, ZenGest®
- Rouleau a bille 10 ml : PastTense®
- Produits On Guard®: Dentifrice On Guard™, mousse nettoyante pour les mains On Guard® avec 2 distributeurs
- Autres produits: dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack, TerraZyme®, Correct-X®, perles de menthe poivrée, Deep Blue® Rub lotion, Diffuseur Lumo® dōTERRA, huile de noix de coco fractionnée (115 ml), dōTERRA Salon Essentials® shampooing protecteur, dōTERRA Salon Essentials® revitalisant lissant, livret des essentiels dōTERRA, coffret en bois

60203900		
\$800.00 Prix public	\$600.00 Prix de gros	400 PV

REMARQUES				



dōTERRA*

389 South 1300 West Pleasant Grove, UT 84062 1800 411 8151 doterra.com/CA/fr

TerraShield®

Mélange d'huiles essentielles Terrashield



TerraShield® Spray

60201693 30 ml Spray \$33.33 prix public: \$25.00 prix de gros : 18 PV

TerraShield®

60201692	15 ml	
\$18.00 prix public :	\$13.50 prix de gros :	11 PV





