

A woman in a long, flowing yellow lace dress stands on a sandy beach, holding a young child in a white lace dress. The child is smiling and looking towards the camera. The background shows a beach with some greenery and a clear sky.

LIVING

MAGAZINE

24
—

Beauté :
Bonjour, beauté!

ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

06

Behind The Bottle :
Eucalyptus citronné

42

Maison :
En cas d'urgence

dōTERRA® | CANADA 2022



Le marché des huiles essentielles
« est inondé de produits dangereux
et adultérés. Toutefois, chez
doTERRA, notre norme de pureté
est supérieure à celle des autres
entreprises d'huiles essentielles. »

—
Dr Osguthorpe, médecin chef



24 **Beauté :**
Bonjour, beauté!



12 **Demandez aux experts :**
Prendre soin de l'intimité



34 **Voix du vétérinaire**
Pour l'amour des petits animaux



50 **dōTERRA Healing Hands Foundation®:**
Espoir et guérison au Somaliland

ō
PROMO

**Pleins feux sur une
huile essentielle**



Huile de cyprès

Cupressus sempervirens and lusitanica

Également dans ce numéro

06 **Behind The Bottle :**
Eucalyptus citronné

14 **Mélanges à diffuser :**
Il y a de l'amour dans l'air

16 **Derrière les coulisses :**
De la récolte à la bouteille, de l'agriculteur à votre famille

28 **Pour enfants :**
Place au jeu!

38 **Pour hommes :**
Comment tisser des liens

42 **Maison :**
En cas d'urgence

54 **Santé et forme physique :**
À chacun sa peine

59 **dōTERRA**
Guide des produits

Méthode de distillation : Distillation à la vapeur
Description aromatique : Propre, frais, boisé et herbacé
Partie de la plante : Branches et feuilles

Diffusez de l'huile de cyprès dans votre maison et plongez dans l'ambiance d'un spa. Son arôme propre crée une ambiance paisible qui invite à la détente en fin de journée. Agréable seule, elle se marie également bien avec des huiles d'agrumes. Son parfum profond et boisé sert de base solide aux notes sucrées des huiles d'agrumes.

Notre huile de cyprès provient du Kenya, où le climat est favorable à l'épanouissement de ces arbres et où nous soutenons aussi les petits exploitants agricoles des régions rurales. Tout comme les huiles d'encens et de copaïer, l'huile de cyprès provient de plusieurs espèces. Le fait de combiner deux espèces de cyprès rehausse la puissance de l'huile essentielle et offre un équilibre optimal de ses constituants chimiques. Cette huile est vraiment unique en son genre!

Fait intéressant

On peut observer une paire de cyprès à l'avant-plan de la scène du village dans le tableau La Nuit étoilée de Vincent van Gogh.

Utilisation de l'huile de cyprès

Topique

- + Appliquez-en sur les pieds et les jambes avant une longue randonnée pour profiter d'un arôme stimulant.
- + Ajoutez une ou deux gouttes à un tonique pour améliorer l'apparence de la peau grasse.

Aromatique

- + Diffusez-la pour savourer son arôme revigorant.
- + Appliquez-la sur les points de pulsation pour dégager un parfum subtil et envoûtant.

BEHIND THE BOTTLE

Huile d'eucalyptus citronné

Bienvenue à Lunga Lunga

Près de la côte de l'océan Indien, l'océan le plus chaud du monde, se trouve Lunga Lunga, à quelques kilomètres de la frontière entre le Kenya et la Tanzanie. La région de Lunga Lunga est géographiquement isolée du reste du Kenya et historiquement mal desservie. Nichées au cœur de Lunga Lunga, une ferme et une installation de distillation d'une superficie de 121 hectares offrent des services de soutien coopératif aux petits exploitants agricoles qui produisent des huiles essentielles. C'est dans cette région que l'eucalyptus citronné est cultivé, récolté et distillé pour fabriquer de l'huile essentielle distilled.



Le Kenya en croissance

Le Kenya abrite une vaste étendue de paysages exploitables, des régions côtières à l'arrière-pays dont les terres entourant le mont Kenya vont de 6 000 à 9 000 pieds d'altitude. Chaque région est adaptée à différents types d'agriculture et le fait d'être près de l'équateur permet au Kenya de recevoir 12 heures d'ensoleillement par jour, toute l'année! Les fermes bien gérées peuvent être exploitées plusieurs fois par année. Grâce à ses conditions agricoles idéales et au fait que 80 % des agriculteurs kenyans possèdent deux hectares de terre ou moins, le Kenya est un endroit de choix pour le modèle Cō-Impact Sourcing®, qui y a déjà une incidence positive énorme.

Le projet Lunga Lunga travaille directement avec les petits exploitants agricoles de la communauté locale pour cultiver des plantes aromatiques tropicales, dont l'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). Ce groupe d'agriculteurs forme une coopérative de plus de 1 400 petits exploitants agricoles de la région, qui complètent la culture de plantes aromatiques cultivées dans la ferme modèle de Lunga Lunga. Une équipe d'agronomes travaille en étroite collaboration avec eux afin d'assurer la qualité des produits, d'améliorer les rendements et de maximiser les revenus des agriculteurs pour leur récolte. Les agronomes collaborent également pour mettre en œuvre des techniques d'agriculture régénératrice au moyen d'un modèle d'agriculture adapté au climat, ainsi que par le maintien et l'augmentation durables de la productivité, de l'atténuation, de l'adaptation et de la résilience de l'eucalyptus citronné et des cultures alimentaires.

En plus de créer et de maintenir des milliers d'emplois agricoles dans la communauté et d'offrir une rémunération équitable, fiable et en temps opportun, le projet Lunga Lunga aide également ces petits exploitants agricoles à devenir des propriétaires fonciers légaux. De nombreux agriculteurs de Lunga Lunga ne possèdent pas les terres qu'ils cultivent. Quelques-uns louent souvent la terre à d'autres propriétaires fonciers, mais beaucoup d'entre eux cultivent la terre en « squatteurs ». Parmi les obstacles majeurs qui empêchent les petits exploitants agricoles de devenir officiellement propriétaires, mentionnons l'acquisition du capital nécessaire et la présentation de pièces d'identité officielles et de documents exigés pour l'achat de la propriété. Le processus est souvent coûteux et excessivement long.

Le projet Lunga Lunga collabore étroitement avec les petits exploitants agricoles pour les habiliter sur le plan économique afin qu'ils puissent se payer une parcelle de terre. Le projet vise également à fournir aux agriculteurs le soutien juridique nécessaire pour garantir l'acquisition d'une documentation authentique. D'autres dispositions comprennent la formation sur la gestion financière, les associations d'épargne et de crédit pour le village et d'autres programmes liés aux moyens de subsistance. Toutes ces étapes peuvent permettre aux agriculteurs de passer du statut de squatteurs à celui de propriétaires fonciers – un changement qui a le pouvoir de transformer la trajectoire économique et sociale d'une famille d'une manière très positive.



Aussi connu sous le nom de gommier à odeur de citron, l'eucalyptus citronné est une variété d'eucalyptus, un grand arbre à l'écorce lisse. Il adore la lumière du soleil et les environnements tropicaux humides. Lorsque les conditions sont favorables à son épanouissement, un eucalyptus citronné peut atteindre environ 18 m de haut. Il arbore de petites feuilles gris-vert en forme de lance et de minuscules fleurs blanches. Pour récolter les arbres d'eucalyptus citronné en vue de produire de l'huile essentielle, toute la pousse est coupée à la base de la tige. Mais il ne s'agit pas de la fin de vie de l'arbre pour autant. Connue sous le nom de recépage, cette méthode soignée d'élagage permet de donner une nouvelle jeunesse à de nombreuses espèces en stimulant la croissance de nouvelles pousses à partir de la souche. Le recépage permet aux arbres d'atteindre un âge avancé tout en restant à l'état juvénile et de produire le profil d'huile essentielle voulu. Certaines espèces d'arbres, comme l'arbre à thé, la cannelle et l'eucalyptus, sont particulièrement bien adaptées au recépage en raison de la rapidité avec laquelle elles poussent.

L'huile essentielle d'eucalyptus citronné, à l'arôme vivifiant et aux propriétés nettoyantes, provient des feuilles distillées à la vapeur de l'espèce *Eucalyptus citriodora*. Il faut environ 1,1 kg de feuilles pour produire 15 ml d'huile d'eucalyptus citronné, selon la saison, l'année et d'autres variables environnementales.

Plantation d'eucalyptus citronné

Imaginez un massif de dix arbres. Multipliez ce massif par dix et observez le boisé en croissance. Prenez cette centaine d'arbres et multipliez-les de nouveau par dix. Vous voilà entouré de verdure, et ce n'est pas fini.

Multipliez ces milliers d'arbres non par dix cette fois, mais par cent. Écoutez le bruissement des feuilles au milieu de cette forêt de 100 000 arbres et faites aller votre imagination une fois de plus pour multiplier votre forêt par sept.

Vous voilà entouré de 700 000 arbres. Respirez profondément et profitez de l'air frais au doux parfum citronné qui émane des feuilles. Jusqu'à maintenant, nous avons planté 700 000 arbres d'eucalyptus citronné dans la région de Lunga Lunga. Et 700 000, ce n'est même pas le cinquième de notre objectif. En effet, nous prévoyons planter au moins 5 000 000 arbres en collaboration avec les petits exploitants agricoles!

La prochaine fois que vous ouvrirez une bouteille d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, savourez son parfum un peu plus longtemps en sachant que ce cadeau de la Terre a été produit avec beaucoup d'amour.



En savoir plus
sur l'agriculteur
de Lunga Lunga,
Mwatumbi Dena.

dōTERRA
healinghands®

La fondation américaine Healing Hands Foudation de dōTERRA a financé de nombreux projets au Kenya, notamment :

École primaire Mwamose (1 050 élèves et 21 enseignants) :

- Construction d'une salle de classe, d'une bibliothèque, d'une passerelle communautaire et d'un système de récupération de l'eau de pluie avec réservoir de 10 000 litres d'eau potable.
- Don de bureaux et de meubles de bibliothèque.
- Construction d'une salle du personnel, de toilettes et d'habitations pour les enseignants.
- Construction d'un puits et installation d'un système d'approvisionnement en eau pour l'assainissement et l'hygiène des écoliers.

École de maternelle Majengo Mapya :

- Construction d'une nouvelle école pour plus de 200 enfants.

Centre communautaire :

- Construction d'une installation de formation et de ressources pour les agriculteurs et la tenue d'événements communautaires.

Organisme Trust for Indigenous Culture and Health (TICAH) :

- Formations sur la culture autochtone et la santé à plus de 2 000 élèves.

École primaire Kiwegu (950 élèves et 18 enseignants) :

- Construction d'une salle de classe, d'une bibliothèque et d'un système de récupération de l'eau de pluie avec réservoir de 10 000 litres d'eau potable.
- Raccordement de l'école à une source d'eau propre pour la consommation, l'assainissement et l'hygiène.
- Don d'une clôture périphérique, de bureaux et de toilettes.

Projets de systèmes d'eau collectifs :

- Services d'entretien et de réparation de plus de 95 points d'eau communautaires, pour garantir l'accès à de l'eau potable salubre à plus de 15 000 personnes.
- Construction d'un puits et d'un réservoir d'eau communautaires pour le bétail et l'hygiène.
- Construction d'un système d'épuration de l'eau par osmose inverse pour fournir de l'eau potable salubre, fiable et abordable aux agriculteurs et à toute la communauté.

Organisme Colobus Conservation :

- Formation sur les arbres indigènes et reboisement.

ō
PROMO

Pleins feux sur une
huile essentielle

Huile d'eucalyptus citronné

Eucalyptus citriodora

Méthode de distillation : Distillation à la vapeur

Description aromatique : Frais et citronné

Partie de la plante : Feuilles

Propre. Frais. Revigorant. Ces mots nous viennent à l'esprit en inhalant l'arôme incroyablement rafraîchissant et vif de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Malgré ce que son nom indique, l'eucalyptus citronné n'est pas une huile d'agrumes. Comme les huiles de myrte citronné et de citronnelle, elle dégage tout simplement ce parfum citronné vif que tout le monde aime tant.

Un seul effluve d'huile d'eucalyptus citronné, et vous aurez l'impression d'entrer dans la tranquillité d'un spa, car l'odeur rafraîchissante de l'eucalyptus est souvent associée à des ambiances de sérénité et de calme. Ou peut-être que son parfum vous transportera en pleine nature, où vous pourrez prendre de profondes respirations d'air frais et propre. Peu importe ce que l'huile d'eucalyptus citronné évoque pour vous, son arôme unique et puissant ajoutera assurément un peu de lumière à votre journée.

En plus de son profil aromatique remarquable, l'huile d'eucalyptus citronné procure des bienfaits pour la peau, nettoie les surfaces et rafraîchit l'air ambiant.

Fait intéressant

Les fleurs de l'eucalyptus citronné sont une excellente source de nectar pour les abeilles et les papillons.

Utilisation de l'huile d'eucalyptus citronné

Topique

- + Mélangez une ou deux gouttes à votre nettoyant préféré dans le cadre de votre routine de soins de la peau.
- + Versez une ou deux gouttes dans la paume, frottez les mains et inhalez pour un coup de fraîcheur citronnée dans votre journée.
- + Mélangez quelques gouttes avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage revitalisant et revigorant.

Aromatique

- + Ajoutez à l'eau d'un flacon pulvérisateur en verre pour nettoyer les surfaces et rafraîchir l'air ambiant.
- + Diffusez dans l'air pour créer une ambiance positive dégageant un parfum vif et frais.

Demandez aux experts : Prendre soin de l'intimité

Imaginez l'amour et l'attention que nécessite la culture d'un jardin. L'eau, l'air, la lumière du soleil et un bon terreau sont tous essentiels à l'épanouissement des plantes. Le jardinier travaille tous les jours, inlassablement, à arroser, à désherber et à tailler. Il s'agit d'un marathon, pas d'un sprint. Pour récolter les fruits de son labeur, le jardinier déploie des efforts constants et significatifs. À l'image du jardinier, les deux partenaires d'un couple doivent consacrer du temps et des efforts à prendre soin d'eux-mêmes et de leur tendre moitié pour entretenir des liens significatifs.

Cultiver la proximité

Les relations nécessitent une attention particulière aux détails pour arriver à créer un lien intime et personnel. La proximité émotionnelle renforce le lien entre les partenaires, qui peut se traduire par une vie sexuelle heureuse et épanouissante. Prenez le temps d'écouter, de comprendre et de soutenir votre partenaire. Si vous avez l'impression que votre relation a atteint un plateau, ce qui est normal de temps à autre, évaluez le temps que vous consacrez aux conversations émotionnellement profondes. Plus vous exprimerez ensemble ce que vous pensez, vivez et ressentez, plus vous vous sentirez proches l'un de l'autre. L'intimité a souvent un sens différent pour chacun, alors communiquez clairement vos attentes personnelles à votre être cher.

Rechercher l'harmonie

On entend beaucoup parler de l'importance d'être « dans l'ambiance » pour l'intimité, mais cette notion ne se limite pas à l'excitation ou au désir. Une grande part de l'intimité positive consiste à être présent physiquement et mentalement non seulement à votre partenaire, mais également à vous-même. Cette qualité de présence peut toutefois être difficile à atteindre si les différents aspects de votre bien-être ne sont pas en harmonie. En revanche, lorsque votre bien-être général est équilibré, vous êtes plus libre de vous concentrer sur la création de liens sains et satisfaisants.

Un moyen de favoriser votre bien-être consiste à modifier votre mode de vie de façon modeste, mais importante. Ann Shipley, ancienne infirmière praticienne des cliniques Prime Meridian®, offre son expertise sur les produits qui appuient les changements de mode de vie favorisant l'intimité. « Pour soutenir votre corps, dit-elle, il est essentiel d'avoir des bases solides, comme une saine alimentation, de bonnes habitudes de sommeil et une gestion efficace du stress. » Plusieurs produits dōTERRA® offrent du soutien à cet effet.

dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack Ann suggère d'intégrer les trois suppléments qui composent le **dōTERRA Lifelong Vitality Convenience Pack** dans votre alimentation complémentaire. « Le dōTERRA Lifelong Vitality Convenience Pack peut servir de base à une bonne nutrition lorsqu'il est jumelé à des aliments riches en nutriments. » Combinés à de bonnes habitudes d'exercice, d'alimentation, de repos et de gestion du stress, les trois suppléments du dōTERRA Lifelong Vitality Convenience Pack offrent tous des bienfaits importants pour favoriser la vitalité à long terme.

Filer le parfait amour

Brannick Riggs, Ph. D., recommande l'huile de vanille de Madagascar pour mettre de l'ambiance dans la chambre à coucher. « Nous connaissons tous le doux parfum de la vanille. En plus d'être agréable en général, il favorise une atmosphère de calme et de réconfort. » Prisé depuis des milliers d'années, le parfum de vanille peut être utile dans l'intimité pour créer une ambiance absolument envoûtante et romantique.

« L'odorat est le sens qui est le plus lié à la mémoire. C'est pourquoi les odeurs sont si puissantes pour nous aider à tisser des liens solides et à renforcer le sentiment de confiance. » Un arôme précis a le pouvoir de créer une atmosphère apaisante, excitante ou romantique. Pour leurs parfums, Ann recommande le mélange dōTERRA Touch Whisper®, le mélange dōTERRA Passion® et l'huile de sauge sclarée.

Mélange dōTERRA Touch Whisper

Le mélange dōTERRA Touch Whisper est une sublime combinaison d'huiles essentielles de patchouli, de bergamote, de bois de santal, d'absolue de gousses de vanille, de rose, de jasmin, d'écorce de cannelle, de vétiver, de labdanum, de graines de cacao et d'ylang-ylang, le tout dilué dans de l'huile de noix de coco fractionnée. En utilisation topique, elle s'agence à la chimie unique de la peau pour créer un parfum personnalisé. Appliquez-la sur la peau si vous recherchez un arôme chaud, sucré et doux.

Mélange dōTERRA Passion®

Ce mélange riche est composé d'huiles essentielles de cardamome, d'écorce de cannelle, de gingembre, de clou de girofle, de bois de santal, de jasmin, d'absolue de gousses de vanille et de damiana, ainsi que d'huile de noix de coco fractionnée. En diffusion ou en utilisation topique, il dégage un parfum joyeux, stimulant et inspirant. Voilà le mélange d'huiles idéal pour susciter l'enthousiasme.

Huile de sauge sclarée

L'huile de sauge sclarée est reconnue pour son arôme calmant et relaxant. En utilisation topique, elle apaise la peau. C'est une excellente huile essentielle pour vous envelopper d'une atmosphère paisible.

En plus de ces merveilleuses suggestions, Ann

recommande d'essayer de nouvelles huiles essentielles pour découvrir celles qui vous feront vibrer. « Profitez-en pour miser sur les huiles essentielles qui évoquent la saison en cours. » Chacun est unique. Écoutez votre intuition lorsque vous cherchez les arômes qui vous conviennent le mieux.

Par-dessus tout, lorsqu'il est question de lien et d'intimité, favorisez une communication ouverte, sollicitez une aide professionnelle au besoin et tissez un réseau de soutien actif pour vous permettre d'atteindre ensemble le plein potentiel de votre relation. En cas de doute, faites preuve de bienveillance envers vous et votre partenaire et appuyez-vous sur des produits de confiance pour vous soutenir.



Il y a de l'amour dans l'air

L'arôme idéal a le pouvoir de transformer n'importe quel espace. Il permet de détendre ou de dynamiser l'atmosphère. Il peut créer une ambiance empreinte de sérénité ou de sensualité. L'effet de l'arôme parfait peut-être puissant. Essayez ces mélanges à diffuser pour créer des expériences aromatiques qui inspirent l'amour et l'affection.



Rendez-vous doux

- 6 gouttes d'huile de bois de santal
- 2 gouttes d'huile d'écorce de cannelle
- 2 gouttes d'huile de patchouli
- 2 gouttes d'huile de romarin
- 2 gouttes d'huile d'ylang-ylang



Feu ardent

- 2 gouttes d'huile de sapin de Douglas
- 1 goutte de mélange dōTERRA Passion®
- 1 goutte d'huile de bois de santal



Parfait amour

- 3 gouttes d'huile de bergamote
- 3 gouttes d'huile de patchouli
- 3 gouttes d'huile d'ylang-ylang



Amour toujours

- 3 gouttes d'huile de lavande
- 3 gouttes d'huile de sauge sclarée
- 3 gouttes de mélange dōTERRA Cheer®



Philtre d'amour

- 3 gouttes d'huile de sauge sclarée
- 2 gouttes d'huile de sapin de Douglas
- 2 gouttes d'huile de pamplemousse
- 1 goutte d'huile de baie de genévrier



Charme fou

- 3 gouttes d'huile d'encens
- 1 goutte d'huile d'écorce de cannelle
- 1 goutte d'huile de myrrhe
- 1 goutte d'huile de bois de santal

De la récolte à la bouteille, de l'agriculteur à votre famille

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui se passe après la récolte? Les processus de raffinage et d'embouteillage des huiles essentielles de dōTERRA® sont plus complexes que vous ne le croyez. Il faut beaucoup d'efforts et de collaboration pour apporter les huiles essentielles provenant d'un jardin, d'un champ ou d'une forêt jusqu'à vous.

Prenons l'exemple de **l'huile de copaïer**. Après avoir été récoltée des arbres qui poussent dans des profondeurs de la forêt tropicale de l'Amazonie, l'huile essentielle est placée en barils et expédiée du Brésil à l'une de nos installations de fabrication mondiales. Dans ce cas-ci, l'expédition se dirige vers Pleasant Grove, en Utah, aux États-Unis.

L'huile essentielle subit ensuite une étape cruciale : le test de la pureté. Une fois que l'huile arrive à nos installations, elle passe une série de tests. Les scientifiques s'assurent que les huiles essentielles dōTERRA sont exemptes de matières synthétiques ou indésirables. Si l'huile essentielle ne répond pas aux normes élevées de qualité de dōTERRA, elle fera l'objet d'un processus de raffinage pour éliminer les sédiments et les contaminants potentiels.

Une fois les tests terminés, l'huile essentielle est transférée dans des cuves en acier inoxydable, un matériau qui empêche les bactéries de se développer. À partir de cette étape du processus, l'huile essentielle peut être envoyée à l'une des installations de fabrication que dōTERRA possède à l'étranger ou rester à l'usine de Pleasant Grove.

Si une huile essentielle, comme l'huile de clou de girofle, entre dans la composition d'un mélange d'huiles, comme On Guard®, elle sera versée dans le réservoir de mélange. Cette machine géante peut mélanger jusqu'à 10 000 kilogrammes d'huiles essentielles à la fois. Une fois le mélange d'huiles créé, il peut être raffiné pour éliminer l'excès d'eau produit pendant le processus de mélange. Ce raffinage peut prendre jusqu'à deux semaines.



Pendant qu'une huile essentielle est mise à l'essai et raffinée, les bouteilles, les bouchons et les étiquettes sont fabriqués avant de s'aligner dans un magnifique ballet en vue de la mise en bouteille. Les bouteilles arrivent à la chaîne d'embouteillage sur des plateaux scellés avec du plastique pour assurer leur qualité. Si les bouteilles sont déballées à l'extérieur de la chaîne d'embouteillage, elles seront considérées comme étant contaminées et ne pourront plus être utilisées. Une fois que les bouteilles entrent dans la chaîne, qui est considérée comme une salle propre, elles sont déballées et chargées dans la machine de mise en bouteille sur plusieurs plateaux. Les bouteilles sont ensuite remplies d'huile essentielle pure dans la machine, deux à la fois. Une fois remplies, les bouteilles sont dirigées vers la partie de la chaîne où les bouchons sont appliqués mécaniquement. Un mécanisme de torsion applique le couple approprié au bouchon pour s'assurer que chacun est correctement vissé.

Les bouteilles passent ensuite par un capteur qui garantit que les bouchons sont bien en place et que les bouteilles contiennent la bonne quantité d'huile essentielle. Il est alors temps d'apposer les étiquettes. Une fois les bouteilles étiquetées, elles sont acheminées vers la courroie transporteuse suivante à un poste de contrôle de la qualité.

Un contrôleur de la qualité retire les bouteilles de la chaîne

et effectue une vérification visuelle, car parfois même les meilleures machines font des erreurs. Ces contrôleurs de la qualité déterminent si les bouteilles contiennent suffisamment d'huile essentielle et si les étiquettes ont été correctement apposées. Une fois la vérification terminée, le lot est chargé dans des boîtes recyclables. Les boîtes sont empilées sur une palette et expédiées au centre de traitement de dōTERRA à Lindon, dans l'Utah (États-Unis). C'est là que les huiles essentielles seront sélectionnées pour composer les collections et les commandes individuelles, avant d'être acheminées jusqu'à chez vous.

La fabrication d'huiles essentielles pures exige beaucoup d'attention et d'efforts. Des centaines de personnes contribuent à la production d'une seule bouteille. dōTERRA a mis en œuvre les meilleurs processus et procédures, car nous croyons que vous et ces trésors de la Terre méritez autant de soin. La prochaine fois que vous ouvrirez votre bouteille d'huile essentielle préférée, en plus de profiter de son arôme et de ses bienfaits remarquables, nous espérons que vous sentirez aussi tout l'amour que dōTERRA a pour vous et votre famille.



Apprenez-en plus
sur qualité des
produits de l'équipe
scientifique dans le
laboratoire dōTERRA.





ō
PROMO

Pleins feux sur une
huile essentielle

Huile de vanille de Madagascar

Vanilla planifolia



Méthode de distillation : Extraction par CO₂

Description aromatique : Sucré, riche et chaud

Partie de la plante : Gousse de vanille

Le parfum de vanille est adoré de tous depuis des siècles. Il est à la fois complexe, élégant et riche. L'extraction de l'essence du vanillier est un procédé délicat qui exige énormément de temps, mais le résultat est si sublime que l'effort en vaut la peine. Et, pour la toute première fois, vous pouvez faire l'expérience d'une absolue de vanille pure grâce à dōTERRA.

L'huile de vanille de Madagascar contient une quantité optimale d'huile de noix de coco fractionnée, ce qui la rend idéale pour une utilisation topique. Son arôme sucré et puissant vous envoûtera au point de ne plus pouvoir vous en passer.

Fait intéressant

La fleur de vanillier ne fleurit qu'un jour par année.

Utilisation de l'huile de vanille de Madagascar

Topique

- + Déposez une ou deux gouttes sur les points de pulsation.
- + Intégrez l'huile à un massage apaisant.
- + Créez un parfum personnel irrésistible en la combinant à une huile de bois ou de résine ou au mélange **dōTERRA Whisper® Touch**.

Aromatique

- + Versez deux ou trois gouttes dans un diffuseur pour savourer son arôme chaleureux et réconfortant.
- + Déposez une goutte sur votre paume et inhalez pour profiter de son parfum vivifiant et sucré.



« Tu es imparfait, définitivement
et inévitablement défectueux.
Et tu es magnifique. »

—
Amy Bloom, Auteur américaine

Bonjour, beauté!

Si l'on vous parle de beauté, peut-être pensez-vous à une jolie fleur, à un magnifique coucher de soleil ou à votre famille adorée. Mais pourquoi ne pas simplement associer ce mot à vous-même? Vous êtes unique; personne d'autre au monde n'est comme vous. Vous possédez des talents, des qualités et des expériences qui n'appartiennent qu'à vous. Vous devriez célébrer votre singularité.

Tu es magnifique : Comment recevoir des compliments

Les compliments peuvent prendre différentes formes, qu'ils viennent d'une personne qui aime votre chandail, qui apprécie votre sens de l'humour ou qui vous trouve magnifique. Avez-vous du mal à recevoir ces compliments? Vous n'êtes certainement pas la première personne. Parfois, lorsque le moral est bas, les pensées négatives ont tendance à prendre le dessus sur les positives, donnant l'impression de ne pas mériter les compliments.

Au lieu de vous laisser piéger par cette impression que vous n'en valez pas la peine, essayez d'adopter un point de vue différent et dites-vous qu'un compliment est comme un cadeau.

Repensez à ce moment où un être cher vous a offert un objet simplement parce qu'il lui faisait penser à vous, ou encore à cette fois où un étranger a payé votre café pendant que vous attendiez en file. Ces marques de gentillesse sont faciles à accepter, et ce devrait être la même chose avec les compliments.

L'art de recevoir des compliments peut sembler difficile à

Ces marques de gentillesse sont faciles à accepter, et ce devrait être la même chose avec les compliments.

maîtriser au début, mais en les voyant comme des cadeaux qui vous sont offerts, vous arriverez plus facilement à renverser vos pensées négatives.

Si les personnes que vous aimez et en qui vous avez confiance sont les mieux placées pour cibler vos traits de personnalité et vos qualités qui dégagent de la beauté, même quelqu'un qui ne vous connaît pas peut les déceler. En apprenant à accueillir les compliments avec confiance et avec grâce, vous vous libérerez de votre croyance que vous ne les méritez pas et vous constaterez combien votre beauté est remarquable.

Parfois, les compliments semblent pleuvoir comme des confettis. Au lieu de les balayer du revers de la main, acceptez-les et voyez-les comme des rayons de soleil dans votre journée. La prochaine fois que quelqu'un vous dira « J'adore ton style » ou « Tu es formidable », croyez cette affirmation, car elle est vraie.



Je suis magnifique : Réciter des affirmations quotidiennes

Nous sommes constamment bombardés de messages et d'images qui cherchent à dicter les règles de beauté. Il n'est donc pas étonnant que vous oubliiez parfois d'écouter la seule voix qui compte : la vôtre. Aucune tendance mode ni aucune astuce de maquillage ne peut remplacer votre confiance en votre valeur personnelle et en vos besoins. Le fait de commencer et de terminer la journée avec un discours positif envers vous-même donnera de la valeur à votre vie et rehaussera votre confiance en votre beauté.

Vos affirmations quotidiennes n'ont pas besoin d'être grand. Choisissez des phrases simples, mais qui ont un sens pour vous. Pour optimiser l'efficacité de l'exercice, déterminez un moment précis de votre journée pour réciter vos affirmations à voix haute. Le fait de répéter ces phrases souvent et de façon régulière renforcera votre croyance en leur authenticité dans votre vie.

Créez chaque fois une atmosphère propice à la détente en diffusant vos huiles essentielles préférées pour rendre cette expérience encore plus agréable. Les arômes revigorants des mélanges Balance®, dōTERRA Console® et Adaptiv™ vous plongeront dans une ambiance idéale pour réciter vos affirmations quotidiennes. Chaque fois que vous respirez les parfums de ces trésors de la terre, songez au sens de vos affirmations et prenez conscience de votre véritable beauté.



Commencez par ajouter une portion de légumes par jour, ou variez vos recettes de smoothies aux fruits chaque matin. Vous pouvez aussi essayer de verser une goutte d'huile de citron dans votre bouteille d'eau réutilisable pour en rehausser la saveur et vous donner envie de vous hydrater toute la journée.

Il suffit de gestes simples pour apporter des changements considérables à votre mode de vie et vous aider à mieux prendre soin de vous. Alors que vous apprendrez à faire preuve de bienveillance envers vous-même, vous constaterez à quel point votre corps est capable de choses magnifiques.

Voir la beauté du monde

L'une des meilleures façons de mettre en lumière votre beauté intérieure est de célébrer celle qui vous entoure. Faites une randonnée, passez l'après-midi avec vos proches ou encore, observez le soleil qui se couche alors que vous écrivez vos réflexions dans votre journal. Remarquez aussi ce que vous trouvez de beau chez les autres et offrez-leur des compliments comme des cadeaux. Ce sont ces moments tout simples qui rendent la vie si belle. En y portant une attention consciente, vous constaterez que vous y jouez un rôle.

Bien sûr, ce ne sera pas toujours facile de reconnaître votre beauté, mais rappelez-vous que même dans vos moins bons jours, vous êtes toujours magnifique et vous méritez le meilleur. Soyez indulgent envers vous-même et savourez l'expérience. Le monde est plus beau parce que vous en faites partie.

Un corps magnifique : Savoir prendre soin de soi

Pour cultiver son amour-propre et prendre soin de soi, il faut d'abord valoriser les capacités de son corps et pas seulement son apparence. Le chemin vers la gratitude commence par l'établissement de routines de soins personnels et d'objectifs de bien-être avec l'intention de forger la meilleure version de vous-même.

L'activité physique régulière est une façon simple de prendre soin de votre corps. En établissant une routine d'exercice, il est important que vous preniez conscience de vos limites. Vous serez ainsi en mesure de célébrer toutes les possibilités que vous offre votre corps tout en prenant soin de vous à un rythme sain. De bonnes habitudes alimentaires nourrissent sainement votre corps magnifique. Au lieu de changer votre régime de façon radicale, apportez vos changements graduellement pour faciliter leur adoption en douceur.

Beauté rayonnante, de la tête aux pieds

Le mélange Millefeuille|Grenadier, conçu de mains d'experts, est composé d'huile essentielle d'achillée millefeuille et d'huile de graine de grenade pressée à froid. Assez léger pour le contour du visage, il offre une solution naturelle tout simplement sublime pour les soins de la peau aux huiles essentielles.

- L'huile essentielle d'achillée millefeuille revitalise la peau mature.
- 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.
- Le riche sérum régénérant pour le corps Millefeuille|Grenadier contient de puissants composés bioactifs et protéines qui favorisent une peau d'apparence ferme, lisse et plus jeune.
- L'huile d'avocat protège l'hydratation de la peau en réduisant la perte d'eau.
- 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 une apparence plus ferme.



Place au jeu!

Vous arrive-t-il souvent de vous asseoir par terre avec vos enfants, petits-enfants, nièces ou neveux? Vos tout-petits ne se souviendront pas du dernier jouet qu'ils ont reçu ni du plus beau, mais ils se souviendront des histoires racontées mille fois, des forts construits dans le salon et des heures passées à jouer avec vous. Créez des souvenirs inoubliables avec vos enfants en réunissant tout le monde pour une soirée amusante de jeux en famille.

La plus belle soirée de jeux en famille

Le secret d'une soirée de jeux réussie réside dans la variété des jeux, mais également dans les collations qui les accompagnent. Préparez en un tournemain ces délicieux chocolats à la menthe poivrée qui plairont à toute la famille tout en tentant de remporter la couronne et le titre de grand maître de jeu!

« Les enfants n'ont pas besoin d'objets. Le meilleur jouet qu'un enfant puisse avoir, c'est un parent qui prend le temps de jouer avec lui.them. »

Bruce Perry



Chocolats à la menthe poivrée

Ingrédients :

- 1 tasse de pépites de chocolat noir ½ tasse d'amandes
 1 c. à thé d'huile de noix de coco 1 goutte d'huile de **menthe poivrée**

Préparation :

1. Déposer les pépites de chocolat et l'huile de noix de coco dans un bol allant au micro-ondes et faire fondre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Ajouter l'huile essentielle et mélanger. (Une goutte ou moins devrait suffire.)
3. Verser le chocolat fondu sur un papier ciré déposé sur une plaque à biscuits et étendre le chocolat à l'aide d'une cuillère pour former une couche uniforme.
4. Écraser les amandes et les saupoudrer sur le chocolat.
5. Placer au réfrigérateur et laisser refroidir.
6. Couper en morceaux et servir en collation. Bonne dégustation!



Devinettes

Les devinettes sont un classique qui plaira à vos enfants. Faites preuve de créativité et amusez-vous!

Matériel requis :

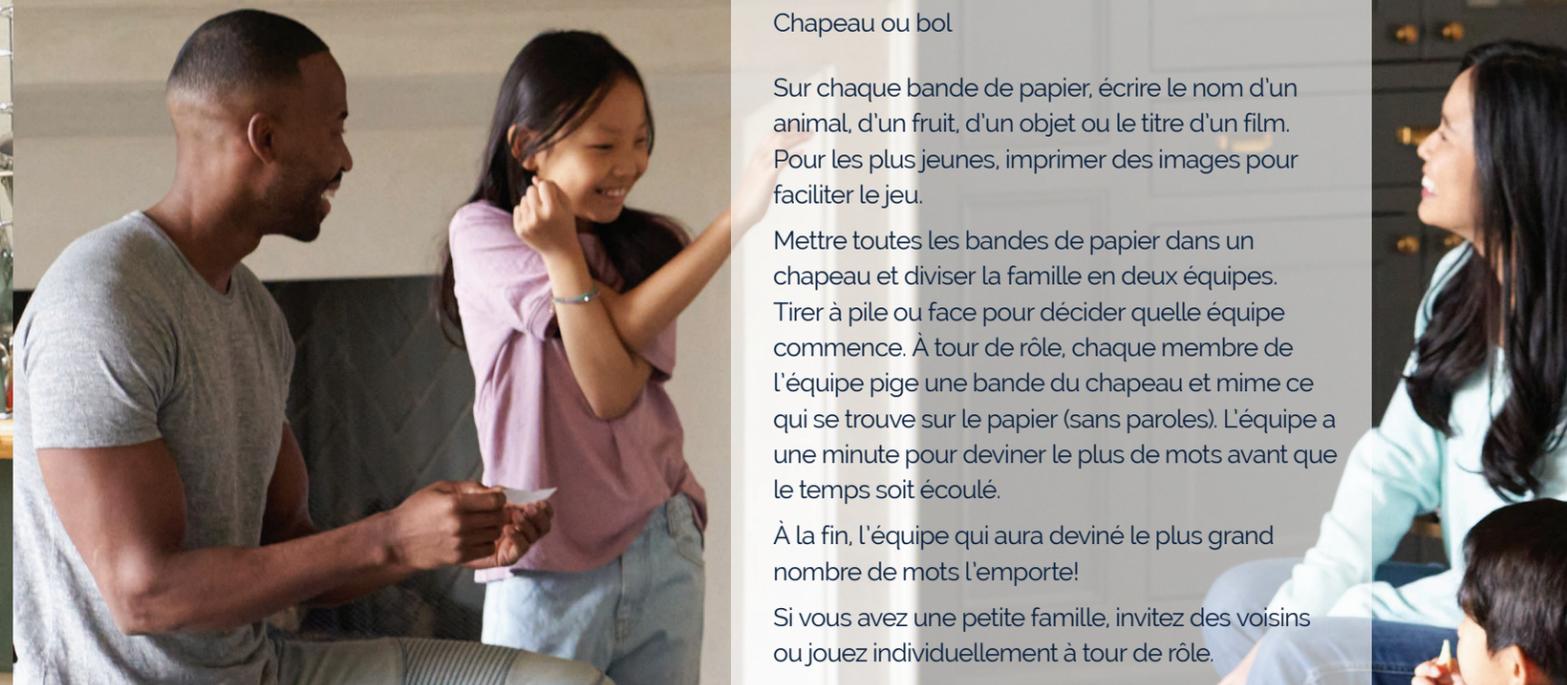
- Stylo ou crayon
- Papier coupé en bandes
- Chapeau ou bol

Sur chaque bande de papier, écrire le nom d'un animal, d'un fruit, d'un objet ou le titre d'un film. Pour les plus jeunes, imprimer des images pour faciliter le jeu.

Mettre toutes les bandes de papier dans un chapeau et diviser la famille en deux équipes. Tirer à pile ou face pour décider quelle équipe commence. À tour de rôle, chaque membre de l'équipe pige une bande du chapeau et mime ce qui se trouve sur le papier (sans paroles). L'équipe a une minute pour deviner le plus de mots avant que le temps soit écoulé.

À la fin, l'équipe qui aura deviné le plus grand nombre de mots l'emporte!

Si vous avez une petite famille, invitez des voisins ou jouez individuellement à tour de rôle.



Du plaisir en cuisine

Amusez-vous dans la cuisine et laissez tout le monde participer à la préparation d'une délicieuse gâterie. Voilà une trempette crémeuse au canelle de Chine au beurre de noix à savourer avec vos fraises, pommes, biscuits et craquelins préférés en famille.

Trempette crémeuse au beurre de noix et à la cannelle de Chine

Ingrédients :

- | | |
|--|--|
| ½ tasse de yogourt grec à la vanille | ½ tasse de garniture fouettée, congelée |
| ½ tasse de beurre de noix crémeuxutter | 1 goutte d'huile de cannelle de Chine |

Préparation :

1. Mélanger le yogourt, le beurre de noix et la garniture fouettée.
2. Ajouter l'huile de cannelle de Chine et mélanger.



Je m'en vais au marché

Ce jeu peut être joué presque n'importe où, que ce soit autour de la table de cuisine ou dans la voiture.

Le premier joueur commence à dire : « Je m'en vais au marché, je mets dans mon petit panier... » Il doit ensuite nommer un aliment commençant par la première lettre de l'alphabet : A. Par exemple : « Je m'en vais au marché, je mets dans mon petit panier un abricot. »

La personne suivante répète la phrase : « Je m'en vais au marché, je mets dans mon petit panier... » Elle doit répéter le premier article – un abricot – et nommer un aliment commençant par la deuxième lettre de l'alphabet : B. Donc, « Je m'en vais au marché, je mets dans mon petit panier un abricot et une banane. »

Et ainsi de suite : à tour de rôle, les joueurs répètent tous les éléments mentionnés précédemment et ajoutent un élément de la lettre alphabétique suivante.

Voilà un jeu amusant pour aider les enfants à apprendre l'alphabet et une excellente façon de garder l'esprit vif à tout âge.

Peu importe quel jeu vous choisirez ou qui gagnera la partie. Ce qui compte, c'est de passer du bon temps en famille.



Voix du vétérinaire

Pour l'amour des petits animaux

—
Comment aimer ses animaux de compagnie
et recevoir leur affection



La Dre Janis Fisher est diplômée du Collège vétérinaire de l'Atlantique à l'Île-du-Prince-Édouard (Canada) et exerce la médecine vétérinaire depuis plus de 20 ans. Après avoir constaté les bienfaits des huiles essentielles sur ses propres animaux, la Dre Fisher a commencé à les intégrer dans son cabinet de réadaptation vétérinaire. Elle diffuse désormais tous les jours des huiles essentielles dōTERRA dans son cabinet et aime faire connaître à ses collègues les différentes utilisations thérapeutiques des huiles essentielles auprès de leurs patients animaux. La Dre Fisher vit à Dartmouth (Nouvelle-Écosse), au Canada, avec sa femme et sa fille de huit ans, deux chiens (Quick et Wow) et trois chats (Flynn, Friend et Zephyr).

Vous êtes-vous déjà demandé si vos animaux de compagnie vous aiment vraiment? En fait, les animaux de compagnie montrent leur affection de différentes façons. Une des façons évidentes est lorsque vos animaux de compagnie veulent rester près de vous, vous toucher ou se frotter contre vous. Ils peuvent vous suivre partout, essayer de se placer sous votre main pour vous inviter à les flatter ou se frotter contre vos jambes. Même certains petits animaux en cage se placeront près de la grille lorsque vous vous approchez et essaieront d'interagir avec vous.

Si votre animal de compagnie vous a déjà apporté son jouet préféré, vous avez vécu une



autre façon de montrer de l'affection. Selon moi, s'il essaie de partager un objet important pour lui, c'est pour vous montrer que vous comptez à ses yeux. Lorsque vous intégrez un nouvel animal de compagnie dans votre maison, assurez-vous de porter attention et de reconnaître la façon dont votre compagnon manifeste son affection.

De plus, essayez de lui offrir le meilleur environnement pour créer des liens affectifs avec vous. Le fait de diffuser des huiles d'encens et de copaïer ou les mélanges dōTERRA Serenity® et Balance® peut être utile et cela permet de créer un environnement apaisant et relaxant favorisant l'établissement de liens affectifs.

Montrer son affection en pleine conscience

Comme pour les humains, la meilleure façon de montrer votre affection à vos animaux de compagnie est de le faire de la manière dont ils aiment la recevoir. Portez attention à leurs réactions envers vous. Adoptez l'approche à laquelle ils réagissent le plus positivement. Si votre animal de compagnie n'aime pas trop les câlins, le fait de le flatter ne sera probablement pas très efficace. S'il aime plutôt jouer ou être à l'extérieur, le fait de prendre le temps d'aller dehors ou de jouer avec lui vous permettra de bâtir une belle relation. Vos animaux de compagnie ont un langage amoureux propre à eux. En apprenant à parler leur langage, vous tisserez des liens affectifs solides avec eux.

Les gens me demandent souvent ceci : « La nourriture est-elle une façon appropriée de montrer mon affection à mes animaux de compagnie? » Avec modération, absolument! La nourriture peut être particulièrement utile pour établir une relation avec un nouvel animal de compagnie. Par exemple, quand j'ai un nouveau chiot, je garde souvent des gâteries dans ma poche. Une gâterie peut être divisée en petits morceaux, ce qui me permet d'offrir une gâterie chaque fois que le chiot vient vers moi, même si je n'appelais pas. Je veux que mes nouveaux animaux domestiques apprennent dès le début que toute bonne chose vient de moi.

Enfants et animaux domestiques

Une autre question que beaucoup me posent est la suivante : « Comment enseigner aux enfants à montrer leur affection aux animaux de compagnie de façon appropriée? » Il est essentiel d'enseigner aux enfants comment interagir adéquatement avec les animaux. Les enfants devraient toujours être supervisés lorsqu'ils sont avec des animaux de compagnie. Peu importe le comportement d'un animal, vous n'êtes jamais à l'abri d'un incident. Si un enfant est trop rude, l'animal va réagir. Aidez vos enfants à comprendre pourquoi il est important d'être doux et gentil avec les animaux de compagnie. J'aime montrer aux enfants qu'ils doivent rester presque immobiles et laisser les animaux s'approcher d'eux. Ils peuvent ensuite approcher leur main et interagir doucement. Les enfants sont parfois très enthousiastes à l'idée de montrer de l'affection aux animaux, alors aidez-les à agir de façon adéquate pour que les animaux ne se sentent pas attaqués. En suivant les consignes appropriées, les enfants peuvent développer des relations incroyables et positives avec les animaux.

La présence d'animaux autour des enfants est également une autre excellente occasion d'utiliser vos huiles essentielles. Vous pourriez essayer d'appliquer les huiles sur la peau de vos enfants. Appliquez le mélange **Steady™** de la collection d'huiles pour enfants afin de créer un environnement apaisant pour l'enfant et l'animal. Pour ma part, j'utilise un mélange composé du **mélange Balance**, du mélange **dōTERRA Serenity**, d'**huile de lavande** et d'**huile de noix de coco fractionnée**. Il s'agit d'un mélange fantastique à vaporiser dans la pièce ou même sur votre enfant pour favoriser une atmosphère calme.

Peu importe le type d'animal que vous avez, la chose la plus importante que j'aimerais que vous reteniez est la suivante : lorsque vous manifestez de l'affection à vos animaux de compagnie, rappelez-vous que chaque animal est différent. Trouvez les marques d'affection auxquelles ils répondent le mieux et intégrez-les à votre routine quotidienne!



ō
PROMO

Pleins feux sur une
huile essentielle

Huile de copaïer

Copaifera



Méthode de distillation : Distillation à la vapeur

Description aromatique : Épicé, boisé

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

L'huile essentielle de copaïer est produite à partir de la résine du copaïer, un arbre qui pousse abondamment dans les forêts tropicales de l'Amérique du Sud. Ce grand arbre peut atteindre une hauteur de plus de 30 m (100 pi) et vivre jusqu'à 400 ans. En raison de sa proximité avec l'équateur, la forêt amazonienne profite de douze heures d'ensoleillement par jour, peu importe la saison. Combinées à une humidité excessive et à des précipitations annuelles, les conditions de croissance de l'Amazonie sont exceptionnelles et les arbres de copaïer s'épanouissent dans ce climat unique.

L'huile de copaïer contient la teneur la plus élevée en bêta-caryophyllène, un constituant chimique, de toutes les huiles essentielles connues actuellement. En diffusion, elle dégage un arôme qui favorise le calme et la détente et ajoute une note douce et terreuse à tout mélange d'huiles de menthe, d'agrumes ou de fleurs. Utilisez l'huile de copaïer dans vos soins de la peau pour apaiser et hydrater la peau en douceur et favoriser un teint d'apparence claire.

Fait intéressant

Les Autochtones du nord et du nord-est du Brésil utilisent l'huile essentielle de copaïer depuis le XVI^e siècle dans leurs pratiques traditionnelles pour favoriser le bien-être.

Utilisation de l'huile de copaïer

Topique

- + Appliquez deux ou trois gouttes et recouvrez de **crème Deep Blue®** pour une expérience apaisante.
- + Ajoutez une goutte à votre lotion pour le visage **HD Clean®** pour une peau d'apparence saine.

Aromatique

- + Diffusez trois gouttes combinées avec trois gouttes du mélange **Easy Air®** pour un arôme apaisant et rafraîchissant.
- + Diffusez deux gouttes combinées avec deux gouttes de chacune des huiles de **vétiver**, de **lavande** et d'**orange sauvage** pour créer une ambiance reposante.



Comment tisser des liens

« *Nous sommes comme des îles dans l'océan, séparées à la surface, mais toutes reliées en profondeur.* » — William James

Les liens sont au cœur de l'expérience humaine. Nous avons tous besoin d'avoir un sentiment d'appartenance. Certaines des peurs psychologiques les plus profondes naissent de l'absence d'un ancrage significatif : ne pas avoir de maison, être mal compris, se sentir seul.

L'établissement de liens affectifs avec les personnes les plus chères est essentiel pour trouver la joie et s'épanouir dans la vie. Parfois, les liens se tissent naturellement, et d'autres fois, ils exigent certains efforts. Pour tisser des liens solides, il faut une intention et une détermination continues, même avec les personnes que nous côtoyons tous les jours.

Alors, comment sortir de sa zone de confort pour arriver à établir et à renforcer des liens affectifs importants? Même s'il n'existe pas de formule magique, voici quelques suggestions concrètes pour vous aider à vous rapprocher des autres.

Communication intentionnelle et positivité

Dans le chaos organisé de la vie, la communication finit souvent par se diluer pour ne devenir qu'une gestion d'horaires chargés. Bien sûr, il est important de bien se coordonner. Mais une discussion approfondie et réfléchie sur les objectifs, les sentiments, les idées, les préférences, les différends, les rêves, les désirs et les attentes est encore plus essentielle.

Les relations profondes exigent des efforts et de la constance, et elles sont aussi différentes que les personnes qui les entretiennent. Appuyez-vous sur ce caractère unique pour développer une communication nourrie d'intention. Malgré votre horaire chargé, prenez de 15 à 20 minutes plusieurs fois par semaine pour discuter avec votre partenaire de vie. Cela vous permettra de regarder ensemble vers l'avenir, de réserver des moments pour vous retrouver et d'accorder la priorité à votre relation.

Rehaussez l'expérience du moment en massant les pieds ou les épaules de l'autre pendant que vous discutez. Mélangez quelques gouttes d'huile de **lavande**, d'huile d'encens ou de mélange Balance® avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour profiter en plus d'un arôme apaisant et calmant.

En apprenant à communiquer de façon plus intentionnelle avec les personnes qui vous tiennent à cœur, vous constaterez peut-être que vous êtes plus à l'écoute de vos propres sentiments et besoins. Assumez-les! À mesure que vous découvrez ce qui vous aide à vous sentir connecté et apprécié dans une relation, faites-en part à l'autre et exprimez vos besoins.

Tout yeux tout oreilles

Dans un angle plus subtil de la communication, il ne faut pas négliger les indices non verbaux et les aptitudes à l'écoute. Le langage corporel, les expressions faciales, le ton de la voix, notamment, influencent le propos que nous communiquons. Parfois, ces indices non verbaux parlent beaucoup plus que les mots réels. Soyez à l'affût des signaux que l'autre personne envoie. Ces indices peuvent vous aider à reconnaître, par exemple, qu'une personne exprime quelque chose de plus important pour elle que vous ne l'auriez pensé. Ils ouvrent des fenêtres sur les émotions ou les sentiments sous-jacents auxquels vous pouvez alors être plus sensible et réactif.

L'écoute est un autre aspect souvent négligé de la discussion. Lorsque nous tentons d'améliorer la communication dans une relation, nous nous concentrons trop souvent à analyser ce qui est dit au lieu de simplement écouter. Dans une discussion, écoutez-vous pour mieux comprendre l'autre ou pour choisir ce que vous allez dire ensuite? Posez-vous des questions de suivi? Une écoute attentive et réfléchie peut aider une personne à se sentir profondément appréciée et à tisser des liens.

Toute personne précieuse dans votre vie a besoin de votre écoute attentive, et cela est particulièrement vrai avec les enfants. Les enfants ont besoin de temps et d'attention, et la communication est essentielle à leur développement. Au coucher, écoutez votre enfant tout en frictionnant délicatement le mélange d'huiles **Calmer™** sur ses pieds. Posez des questions ouvertes sur le déroulement de sa journée. Quels ont été ses moments préférés et ceux plus difficiles? Demandez-lui ce qu'il pense de différents sujets. Certains soirs, votre enfant aura plus de choses à raconter que d'autres. Vous êtes là pour l'écouter et l'aider à se sentir entendu et aimé.



« Les interactions du quotidien permettent de tisser de petits liens. »



Bienveillance dans chaque interaction

Les interactions du quotidien permettent de tisser de petits liens. Lorsque la communication est nourrie d'intention, même une courte minute peut suffire à établir un lien.

À la maison, créez une atmosphère qui favorise les liens positifs et l'amour dans chaque interaction. Par exemple, la **diffusion du mélange d'huiles Adaptiv™** crée une ambiance relaxante et paisible. Une huile d'agrumes au parfum vif (comme l'**orange sauvage** ou le **citron**) favorise un environnement joyeux, tandis qu'une huile de bois (comme le **sapin de Douglas**, le **bois de cèdre** ou le **sapin de Sibérie**) dégage un arôme qui inspire la paix et le ressourcement. Vous pouvez toujours compter sur une huile de fleurs (comme la **lavande**, la **camomille**

romaine ou le **dōTERRA Touch® magnolia**) pour créer un environnement apaisant grâce à leur doux parfum floral. Une huile de menthe (comme la **menthe poivrée** ou la **menthe verte**) ou une huile de fines herbes (comme le **romarin** ou le **basilic**) rafraîchira et renouvellera l'air ambiant.

Il existe de nombreuses façons de tisser des liens affectifs solides avec vos proches. Le plus important est de faire preuve de constance et de nourrir la communication d'intention. Si vous déployez des efforts sincères et constants pour montrer votre amour et nouer des liens précieux, vous n'obtiendrez que des résultats positifs.

En cas d'urgence

Soyez prêts à tout grâce aux huiles essentielles

Comment prévoir l'imprévu

Comme son nom l'indique, l'imprévu se produit toujours lorsqu'on s'y attend le moins : le mauvais temps, la maladie, un manque d'accès aux ressources, une perte de revenus ou même un changement de saison. Au fil du temps et des cultures, les êtres humains ont appris à se préparer aux événements de la vie et aux urgences. Une bonne préparation peut en effet radicalement changer la donne lorsque le malheur frappe.

Dans sa pièce *La Spiritata* datant du milieu du XVI^e siècle, le dramaturge italien A. F. Grazzini écrivait : « Épargnez en prévision des mauvais jours ». Cette phrase fait encore écho de nos jours alors que nous prenons les moyens d'assurer notre sécurité et celle de notre famille au cas où la vie basculerait.

Les besoins fondamentaux

Même si vous ne pouvez pas empêcher les catastrophes naturelles ou les événements mondiaux de se produire, le fait de rassembler ce dont vous auriez besoin pour survivre et même prospérer en cas d'urgence vous procurera réconfort et tranquillité d'esprit, aujourd'hui et demain.

Nous vous recommandons de prévoir environ au moins 3,5 litres d'eau par personne par jour pour la consommation et l'hygiène de base. Pour ce qui est de la nourriture, comptez qu'il faut fournir un minimum de 2000 calories par personne par jour. Que vous vous sentiez déjà prêt pour l'imprévu ou que vous ayez encore de la préparation à faire, aujourd'hui est le jour idéal pour réévaluer votre situation ou établir un bon plan.

Les autres besoins importants

La nourriture et l'eau sont essentielles, mais vous aurez besoin de bien d'autres articles pour rendre la vie plus que simplement supportable : piles, radios sans fil, allumettes, lampes de poche, chandelles, cartes à jouer, jeux non électroniques pour les enfants, livres... et ce n'est que le début de la liste. Vous aurez aussi besoin de couvertures, d'un ouvre-boîte, d'ustensiles et, bien sûr, d'une trousse de premiers soins contenant des pansements, un couteau, de la gaze, des bandages, sans oublier vos huiles essentielles.

Demandez à n'importe quel utilisateur d'huiles essentielles, il vous répondra qu'il a toujours en réserve quelques incontournables. Il en va de même lors des catastrophes. Une petite réserve d'huiles essentielles vous apportera le réconfort et la tranquillité d'esprit dont vous aurez besoin. Comme les huiles offrent de nombreux bienfaits que vous connaissez déjà, elles procureront à votre famille un soutien réconfortant en période d'incertitude.



Une petite bouteille aux effets puissants

Que vous prépariez un sac à emporter ou que vous prévoyiez vous abriter chez vous, les huiles essentielles prennent très peu de place, mais offrent une multitude de bienfaits. De plus, elles sont très utiles. Une seule bouteille durera longtemps, même en cas d'urgence.

Les huiles essentielles ont également une longue durée de conservation. Conservée à température ambiante et à l'abri du soleil ou d'autres sources de chaleur, une bouteille d'huile essentielle non ouverte peut se conserver des années. Lorsque vous constituez une trousse d'urgence, vous voulez y inclure des articles qui n'expireront pas avant d'avoir besoin de les utiliser.

Peu importe où vous en êtes dans votre préparation, voici quelques-unes des huiles essentielles incontournables à inclure dans votre trousse. Lorsque l'un de ces produits est en vente, pensez à en acheter deux ou trois bouteilles supplémentaires pour votre trousse d'urgence.



Les huiles essentielles incontournables pour votre trousse d'urgence

Huile de citron : Agent nettoyant puissant pour les surfaces, l'huile essentielle de citron est un incontournable de votre trousse d'urgence. Pour profiter des propriétés nettoyantes de l'huile de citron, versez quelques gouttes dans un petit flacon pulvérisateur en verre rempli d'eau à votre trousse d'urgence pour un nettoyant tout usage pratique.

Mélange On Guard® : Combinaison unique d'huiles essentielles d'orange sauvage, de clou de girofle, d'écorce de cannelle, d'eucalyptus et de romarin, le mélange On Guard possède de solides propriétés nettoyantes topiques, ce qui en fait un autre produit formidable pour les situations d'urgence. Une seule goutte suffit pour dégager un arôme fortifiant et aider à nettoyer les mains. Pour profiter d'autres bienfaits ciblés, vous pouvez ajouter vos autres produits de la gamme On Guard dans votre trousse d'urgence.

Huile d'arbre à thé : Cette huile présente une grande polyvalence, mais elle est particulièrement bénéfique pour la peau. Dans l'Antiquité, les peuples autochtones d'Australie écrasaient les feuilles d'arbre à thé et les appliquaient pour aider à rafraîchir et à apaiser la peau. Vous pouvez utiliser l'huile essentielle de la même façon. Elle peut aider à hydrater et à apaiser la peau sèche et craquelée, ce qui en fait une excellente ressource pour votre trousse.
NPN : 80060950

Huile d'encens : Bien des gens ne peuvent se passer de la « reine des huiles ». Que vous soyez déjà un adepte de cette huile essentielle ou que vous ne connaissiez pas encore ses bienfaits topiques, ajoutez-la sans faute à votre liste de survie. L'huile d'encens aide à purifier, à apaiser et à hydrater la peau en plus de nettoyer les cuticules et les lits d'ongles.

Huile de lavande : Autre produit dōTERRA très populaire, l'huile

de lavande offre une myriade de bienfaits en cas d'urgence. Elle dégage un arôme relaxant qui favorise une ambiance apaisante et réconfortante dans les moments d'incertitude. Si une situation malheureuse survient, il y a de fortes chances que vous vous sentiez stressé, dépassé et inquiet pour votre famille. Vous ne regretterez pas d'avoir glissé de l'huile de lavande dans votre trousse d'urgence pour profiter d'un arôme doux et calmant en période de détresse.

Huile de menthe poivrée : En cas d'urgence, la menthe poivrée est l'une des huiles essentielles les plus fiables. Son goût frais et mentholé est idéal pour l'hygiène buccale (sur une base régulière ou de façon ponctuelle). De plus, son arôme énergisant peut vous donner un coup de fouet aromatique plus que bienvenu dans des circonstances difficiles.

NPN : 80061370

Mélange dōTERRA Purify® : Ce mélange exclusif est particulièrement utile pour purifier l'air ambiant et éliminer les mauvaises odeurs. En situation d'urgence, vous n'aurez peut-être pas accès à une laveuse, une sècheuse, un lave-vaisselle, etc. Quelques gouttes du mélange dōTERRA Purify peuvent vous aider à rafraîchir vos vêtements, votre vaisselle, vos surfaces et d'autres articles tout en dissipant les odeurs fortes et indésirables.

Huile de noix de coco fractionnée : En préparant votre réserve d'urgence d'huiles essentielles, n'oubliez pas d'inclure une huile de support pour la dilution. L'huile de noix de coco fractionnée est une excellente option à considérer, car contrairement aux autres huiles de support, elle ne s'oxyde pas aussi rapidement (c'est l'avantage du processus de fractionnement). Si vous craignez de manquer d'espace, sachez qu'un flacon de 30 ml d'huile de noix de coco fractionnée peut suffire.

Mettez en réserve ce que vous utilisez et utilisez ce que vous avez en réserve. Cela vaut pour la nourriture, l'eau et les huiles essentielles. Une rotation de vos fournitures vous permettra de garder vos réserves prêtes à toute éventualité.

ō
PROMO

Pleins feux sur une
huile essentielle

Huile d'arbre à thé

Melaleuca alternifolia

Méthode de distillation : Distillation à la vapeur

Description aromatique : Herbacé, vert, notes de cuir

Partie de la plante : Feuilles

Reconnue pour ses propriétés nettoyantes topiques, l'huile d'arbre à thé offre une expérience unique et rafraîchissante des huiles essentielles. Elle contient plus de 90 composés chimiques différents, qui procurent une myriade de bienfaits exceptionnels.

Notre huile essentielle d'arbre à thé provient du Kenya et d'Australie. En fait, les peuples autochtones d'Australie utilisent des feuilles d'arbre à thé pour apaiser la peau depuis des siècles. Vous adorerez cette huile essentielle au puissant pouvoir nettoyant à la maison.

NPN 80060950

Fait intéressant

Il faut environ un kilo et demi de feuilles d'arbre à thé pour produire 15 ml d'huile essentielle*.

Utilisation de l'huile d'arbre à thé

Topique

- + Appliquez une ou deux gouttes sur la zone désirée pour apaiser la peau de façon ciblée.
- + Ajoutez une ou deux gouttes à votre nettoyant pour le visage afin d'optimiser son efficacité, ou appliquez-en après le rasage.
- + Frottez sur les ongles de doigts et d'orteils après la douche pour les nettoyer et leur donner un aspect sain.

Aromatique

- + Diffusez pour rafraîchir votre espace de vie.
- + Appliquez sur les points de pulsation pour dégager un parfum frais tout au long de la journée.

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



« L'espoir, c'est d'être capable de voir la lumière malgré l'obscurité. »

Desmond Tutu, Prêtre, Militant social



Espoir et guérison au Somaliland :

L'hôpital spécialisé de Sanaag



Le parcours au Somaliland de la Healing Hands Foundation® de dōTERRA, un organisme de bienfaisance américain, a commencé il y a plus de sept ans lorsque David Stirling et Emily Wright, dirigeants fondateurs, ont atterri sur une piste poussiéreuse de la Corne de l'Afrique. Leur mission était pour le moins particulière : trouver la meilleure résine d'encens au monde. Non seulement ils ont trouvé ce qu'ils recherchaient, mais ils ont découvert beaucoup plus : une région magnifique, un peuple incroyable et une mission encore plus inspirante.

Le Somaliland a été déchiré au fil des ans par de multiples conflits qui ont détruit environ 95 % des bâtiments. Comme les hôpitaux sont parfois bombardés et que les professionnels de la santé doivent souvent fuir pour assurer leur sécurité pendant ces conflits, le fait de tomber enceinte est l'une des choses les plus dangereuses qui puissent arriver à une femme. En mars 2018, le Fonds des Nations unies pour la population rapportait qu'à l'époque la Somalie présentait le risque de mortalité le plus élevé au monde en matière de décès maternels.

David et Emily se sont alors entretenus avec des Somaliennes et ont entendu des histoires absolument déchirantes de femmes donnant naissance sans assistance médicale sur des planchers en terre battue ou transportant leur enfant malade ou blessé sur des kilomètres pour obtenir de l'aide. À leur retour aux États-Unis, ils savaient tous les deux qu'ils mettraient tout en œuvre pour aider ces femmes.

En 2017, dōTERRA a décidé de construire un hôpital par l'entremise de sa Healing Hands Foundation® et de son partenaire d'approvisionnement local. La perspective était toutefois de nature à décourager. La région manquait de ressources fiables en eau potable, en électricité ou en routes pavées, et les efforts internationaux de mise en place de soins de santé dans la Corne de l'Afrique ont échoué à plusieurs reprises. Néanmoins, dōTERRA était déterminée et puisait sa motivation dans les paroles des mères du Somaliland : « Là où il y a de l'amour et du courage, il y a toujours une solution. »

Des personnes clés ont rendu ce projet possible. Matthew Reid, directeur des initiatives spéciales de l'équipe d'approvisionnement stratégique mondial de dōTERRA®, est l'une de ces personnes. Matthew a travaillé en étroite collaboration avec le partenaire d'approvisionnement de dōTERRA pour trouver l'approche adéquate et l'emplacement idéal qui allaient profiter au plus grand nombre d'habitants de la région de Sanaag, où sont récoltés l'encens et la myrrhe. D'importants efforts de coordination et d'établissement de relations ont été déployés pour que l'hôpital soit un succès et que ce rêve puisse devenir réalité. Pendant la phase complexe de la construction, mais aussi de la composition et de la mobilisation de l'équipe médicale et administrative, un deuxième joueur important s'est joint à l'initiative : Sheldon Wardwell. Sheldon est devenu le coordonnateur principal sur le terrain des dernières phases du projet, appuyé par l'équipe médicale et l'équipe d'approvisionnement de dōTERRA. L'un de ses défis les plus délicats fut de coordonner le conseil de gouvernance de l'hôpital afin d'y réunir différents dirigeants de clans qui étaient en désaccord

depuis longtemps, ce qui pourrait jouer un rôle clé dans la réussite à long terme de l'hôpital. Malheureusement, Sheldon est décédé peu de temps après l'ouverture officielle de l'hôpital spécialisé de Sanaag. Ce projet n'aurait pas été possible sans son travail acharné. Sa mémoire vivra à travers l'espoir et à la guérison que l'hôpital pourra apporter aux habitants du Somaliland.

« Là où il y a de l'amour et du courage, il y a toujours une solution. »



Regardez la convention conversation entre Edna Adan Ismail, le Dr Osguthorpe et David Stirling.



La troisième personne importante est Edna Adan Ismail. Affectueusement surnommée la mère Teresa musulmane, Edna a consacré sa vie à l'amélioration de la santé des enfants et des mères au Somaliland. Elle a grandi à une époque où il n'y avait pas d'école pour les filles dans le Somaliland britannique, alors a appris par elle-même à lire et à écrire. Elle a persuadé ses parents de l'envoyer dans une école avoisinante de Djibouti, puis a suivi une formation d'infirmière et de sage-femme à Londres avant de retourner au Somaliland et de devenir la première sage-femme praticienne au pays. Edna a mené une vie incroyablement accomplie, notamment à titre de première dame du Somaliland. Mais les réalisations les plus chères à son cœur sont la construction de l'hôpital Edna Adan à Hargeisa, à 14 heures de route de Sanaag, et la fondation d'un collège pour former des sages-femmes. Presque toutes les infirmières et sages-femmes embauchées à l'hôpital spécialisé Sanaag ont été formées par Edna, une partie de son merveilleux héritage.

La quatrième personne à avoir joué un rôle de premier plan dans la conception et la réalisation réussies de cet hôpital est le Dr Russell Osguthorpe, l'actuel chef médical de dōTERRA. Lorsque David Stirling a rencontré le Dr Osguthorpe, il travaillait comme médecin spécialisé en maladies infectieuses pédiatriques et était directeur médical pédiatrique dans l'un des plus grands hôpitaux de l'Utah. En apprenant le plan de construction de l'hôpital spécialisé de Sanaag, il a été touché de l'initiative et s'est joint peu après à l'équipe dōTERRA.

L'expertise du Dr Osguthorpe était inestimable, car Sheldon et lui travaillaient à trouver le meilleur équipement, les meilleurs médecins et le meilleur personnel hospitalier. En mai 2021, le Dr Osguthorpe a assisté à l'inauguration officielle de l'hôpital spécialisé de Sanaag, et il y a vécu une expérience incroyable. Le premier patient qu'il a vu est un garçon de sept ans qui avait été projeté par un chameau sur un rocher, où il s'était cogné la tête. L'enfant courrait un énorme risque : au mieux, il allait souffrir de trouble convulsif prolongé, et au pire, d'une infection possiblement mortelle. Le médecin de l'hôpital spécialisé Sanaag a pu effectuer une délicate intervention chirurgicale d'urgence, et le jeune garçon est miraculeusement en pleine forme aujourd'hui.

Grâce au soutien de la Healing Hands Foundation de dōTERRA, de notre partenaire d'approvisionnement du Somaliland et de nombreux membres incroyables de dōTERRA, l'histoire de ce garçon compte parmi beaucoup d'autres. En août 2021, l'hôpital comptait 3 600 patients en consultation externe. Quatre cliniques satellites ont également été créées, où le personnel a traité 94 patients présentant une affection aiguë, effectué 46 interventions chirurgicales, procédé à huit transfusions de plasma (pour la toute première fois au Somaliland), réalisé plus de 8 600 interventions et tests diagnostiques et facilité l'accouchement par césarienne de nombreuses mères et nourrissons à risque. L'établissement de santé sauve des vies et apporte espoir et guérison. L'hôpital spécialisé Sanaag permet d'améliorer de façon importante la santé des habitants du Somaliland, et ce n'est qu'un début.



À chacun sa peine

Comment remonter la pente après une perte

On dit que la gratitude est un acte de foi. Nous vivons tous des moments difficiles. À chacun de choisir la façon de les traverser, dans la reconnaissance ou le découragement. Allez-y lentement. Accrochez-vous à une lueur d'espoir, puis remontez doucement la pente.

Il ne s'agit pas de nier la situation, mais plutôt de faire preuve de gratitude envers ce que vous avez vécu, la personne que vous avez aimée ou ce que vous possédiez autrefois, et de croire que l'avenir peut se construire autrement.

En faisant de petits pas vers la reconstruction, vous vous rappellerez peu à peu ce qui est bien dans la vie et vous serez plus à même de laisser le passé derrière vous et de retrouver de l'espoir en l'avenir.

Prendre soin de soi

La période de deuil est un moment où vous aurez peut-être besoin d'une dose de réconfort supplémentaire. En traversant cette expérience difficile, entourez-vous de gens qui se soucient de vous et dont la compagnie est agréable. N'oubliez pas qu'il est correct de demander de l'aide aux autres. Qu'ils soient en mesure de comprendre tout à fait ce que vous vivez ou non, ils sont prêts à vous soutenir de la meilleure façon possible et sont là pour offrir leur amour et leur sympathie.

Même si la bienveillance chaleureuse des amis et de la famille est réconfortante, vous aurez aussi besoin de prendre du recul par rapport aux événements actuels et d'apprendre à prendre soin de vous-même. Vous pourriez profiter d'un moment de détente en recréant une ambiance de spa à la maison ou simplement en passant une soirée tranquille. Savourez les arômes apaisants des huiles d'arbre à thé, d'eucalyptus ou de bois de santal hawaïen pendant un massage personnel relaxant, ou encore, prélasssez-vous dans l'eau d'un bain chaud parfumé aux arômes calmants de l'huile de camomille romaine ou du mélange Adaptiv™.

Le processus de guérison n'est pas facile, mais déjà, le fait de vous droloter vous aidera à mieux vivre cette expérience éprouvante. Un équilibre sain entre la compagnie réconfortante des autres et de brefs moments de solitude bienveillante peut vous aider à poursuivre votre chemin vers la guérison.



Faire preuve de bienveillance

Le deuil n'est pas réservé uniquement à la personne qui subit une perte. Il est aussi vécu par ceux qui aiment et se soucient de cette personne. Prenez un instant pour appliquer le mélange **dōTERRA Peace® Touch** sur vos poignets et le cou. Alors que vous cherchez à offrir votre amour et votre attention à un proche en deuil, pensez à la bienveillance dont cet être cher aura besoin au cours des mois et des années à venir. Nous réagissons tous différemment à la perte. Même si vous ne comprenez pas tout à fait le degré de souffrance de la personne ou la façon dont elle l'exprime, faites au moins preuve de bienveillance envers elle comme vous aimeriez que les autres fassent en retour si vous viviez une période difficile.

S'il vous arrivait à votre tour de vivre un deuil, n'oubliez pas de vous accorder la même bienveillance. Servez-vous des mélanges **dōTERRA Console® Touch** ou **Easy Air®** tout au long de la journée; leurs arômes apaisants vous accompagneront sur le chemin de la guérison. La bienveillance offerte aux autres vous aidera à surmonter votre propre perte. En même temps, comprenez et accueillez le fait que les autres font aussi preuve de bienveillance envers vous.

Trouver la paix

Trouver la paix dans les moments difficiles peut être aussi simple que de mettre le nez dehors et de profiter d'un contact avec la nature. Le concept japonais de shinrin yoku, aussi connu sous le nom de « bain de forêt », suggère que du temps passé en pleine nature, comme une promenade en forêt, peut contribuer à enrichir nos vies et à créer un

sentiment de bien-être. Surtout dans les moments où la vie semble perdre son sens, le fait de profiter de la simplicité de la nature et de donner à son corps l'occasion de bouger peut aider à offrir un peu de répit et une nouvelle perspective. Lorsque vous en ressentez le besoin, sortez, allez marcher et laissez la nature vous inspirer.

Si vous n'avez pas le temps, l'énergie ou les moyens de sortir en pleine nature, faites-la plutôt entrer à l'intérieur de chez vous. Laissez-vous transporter au cœur d'une forêt paisible grâce aux huiles de **cyprés** ou de **sapin de Douglas** ainsi qu'au mélange **Balance®**. Imaginez que vous vous allongez dans un champ de **lavande** douce en diffusant de l'huile essentielle de lavande ou le mélange **dōTERRA Serenity®**. Créez une atmosphère de paix et d'équilibre dans tous vos espaces de vie en diffusant un mélange comme le **dōTERRA Peace®**.

L'écrivaine américaine Anne Roiphe a dit un jour : « Le deuil se déroule en deux temps : d'abord, il y a la perte, ensuite, le renouveau. » Que vous soyez à l'une ou l'autre des étapes – ou quelque part entre les deux –, ne perdez pas courage. Même si la vie vous semble morne en ce moment, gardez l'espoir. Vous profiterez à nouveau de la beauté et des bienfaits de la vie. Vous découvrirez d'autres pistes à explorer et entamerez avec joie de nouveaux chapitres. Vous retrouverez votre élan.

Découvrez les bienfaits du mélange TerraShield®

Plongez dans vos aventures estivales tout en profitant de l'arôme rafraîchissant et terreux du mélange d'huiles essentielles TerraShield. Grâce à son parfum qui dure tout au long de vos activités extérieures, le mélange TerraShield en formule améliorée est le parfait compagnon de votre été!

- Nouvelle formule améliorée.
- Dégage un arôme âcre et boisé qui persistera durant vos activités extérieures.
- Favorise une atmosphère revigorante à l'arôme terreux à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Convient à toute la famille.



« Le deuil se déroule en deux temps : d'abord, il y a la perte, ensuite, le renouveau. »

Anne Roiphe



PROMO

Pleins feux sur une
huile essentielle

Huile d'hélichryse

Helichrysum italicum

Méthode de distillation : Distillation à la vapeur

Description aromatique : Herbacé, notes de miel et de foin

Partie de la plante : Fleurs

Parfois appelée « éternelle » ou « immortelle », la fleur d'hélichryse a résisté à l'épreuve du temps. Cette fleur, dont le nom évoque ses pétales dorés, est droite et brillante au soleil – signe de sa résilience et de sa force puissantes et magnifiques. Les Grecs de l'Antiquité célébraient ces qualités et utilisaient la fleur éternelle pour les soins de la peau et les pratiques à base de plantes.

De nos jours, l'hélichryse occupe une place de choix dans l'industrie des soins personnels en raison de ses effets apaisants puissants sur la peau. Pour un teint aussi jeune et radieux que la fleur d'hélichryse dorée, intégrez cette huile essentielle incroyable à votre routine de soins de la peau.

NPN 80060963

Fait intéressant

Le nom « hélichryse » provient des mots grecs helios, qui signifie soleil, et chrysos, qui signifie « or », en référence à la vibrante couleur dorée des fleurs de la plante.

Utilisation de l'huile d'hélichryse

Topique

- + Appliquez sur la peau pour améliorer son apparence et favoriser un teint radieux et jeune.
- + Mélangez quelques gouttes d'huiles d'hélichryse et de lavande à de l'huile de noix de coco fractionnée pour une expérience apaisante après le rasage.
- + Massez sur les tempes et la nuque pour une sensation apaisante.

Aromatique

- + Profitez de l'arôme unique de l'huile d'hélichryse grâce à ces mélanges à diffuser.

Paix intérieure

3 gouttes d'huile d'hélichryse
3 gouttes d'huile de lavande
2 gouttes d'huile de copaier

Fraîcheur des prés

2 gouttes d'huile d'hélichryse
3 gouttes d'huile de bergamote
3 gouttes d'huile de pamplemousse

Guides de produits

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



Méthodes d'application

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

Peau sensible

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

Collection d'inscription

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



Des solutions simples

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

60222616
 75 PV
 \$180.00 PUB
 \$135.00 GR



Un début sain

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

60219458
 100 PV
 \$233.33 PUB
 \$175.00 GR



Les arômes essentiels

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

60222618
 115 PV
 \$266.67 PUB
 \$200.00 GR



Santé de base

Bouteilles de 15 ml : Arbre à thé Balance®, citron, copaïer, Easy Air®, lavande, menthe poivrée, On Guard®, ZenGest®
Bouteille de 5 ml : Deep Blue®
Autres produits : Petal Diffuser® 2.0

60219132
 250 PV
 \$466.67 PUB
 \$350.00 GR



Habitudes saines

Bouteilles de 5 ml : Balance®, encens, lavande, On Guard®, tangerine
Autres produits : Deep Blue® Rub Lotion, dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack, ZenGest® TerraZyme®, capsules végétales

60211370
 132.5 PV
 \$333.33 PUB
 \$250.00 GR



Les solutions de la nature

Bouteilles de 15 ml : Arbre à thé, AromaTouch®, Balance®, citron, Easy Air®, encense, gauthérie odorante, lavande, menthe poivrée, On Guard®, orange sauvage, dōTERRA Serenity®, ZenGest®
On Guard® Collection : Bain de bouche, dentifrice, savon à mains avec 2 distributeurs, vaporisateur.
Autres produits : Coffret en bois, Correct-X®, Crème pour les mains et le corps dōTERRA® SPA, Deep Blue® Rub Lotion, diffuseur Laluz™, huile de noix de coco fractionnée (115 ml), dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack, TerraZyme®

60211337
 350 PV | \$733.33 PUB | \$550.00 GR

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



Huiles essentielles simples

Arborvitae
 Huile essentielle
 Thuja Plicata
 A T N
 49364713
 5 ml | 23.5 PV
 \$37.67 PUB
 \$28.25 GR

Arbre à thé (PSN)
 Huile essentielle
 Melaleuca alternifolia
 A T N
 30152113
 15 ml | 24 PV
 \$38.67 PUB
 \$29.00 GR
 NPN 80060950

Baie de genévrier
 Huile essentielle
 Juniperus communis
 A T I N
 49291813
 5 ml | 21 PV
 \$33.33 PUB
 \$25.00 GR

Basilic
 Huile essentielle
 Ocimum basilicum
 A T I N
 30011813
 15 ml | 28 PV
 \$44.67 PUB
 \$33.50 GR

Bergamote
 Huile essentielle
 Citrus bergamia
 A T I S
 30791813
 15 ml | 34 PV
 \$54.67 PUB
 \$41.00 GR

Bois de cèdre
 Huile essentielle
 Salvia sclarea
 A T S
 49301713
 15 ml | 14 PV
 \$22.67 PUB
 \$17.00 GR

Bois de santal (PSN)
 Huile essentielle
 Santalum album
 A T N
 30212113
 5 ml | 70 PV
 \$129.33 PUB
 \$97.00 GR
 NPN 80060977

Bois de santal, hawaïen
 Huile essentielle
 Santalum paniculatum
 A T N
 41864713
 5 ml | 66 PV
 \$120.00 PUB
 \$90.00 GR

Camomille romaine (PSN)
 Huile essentielle
 Anthemis nobilis
 A T N
 60200810
 5 ml | 47 PV
 \$74.67 PUB
 \$56.00 GR
 NPN 80072461

Cannelle de Chine
 Huile essentielle
 Cinnamomum cassia
 A T I D
 30021813
 15 ml | 22 PV
 \$34.67 PUB
 \$26.00 GR

Cardamome
 Huile essentielle
 Elettaria cardamomum
 A T I N
 49351813
 5 ml | 30 PV
 \$48.00 PUB
 \$36.00 GR

Citron
 Huile essentielle
 Citrus limon
 A T I N
 30121813
 15 ml | 12 PV
 \$19.33 PUB
 \$14.50 GR

Citron vert
 Huile essentielle
 Citrus aurantifolia
 A T I S
 30871813
 15 ml | 15 PV
 \$24.00 PUB
 \$18.00 GR

Citronella
 Huile essentielle
 Cymbopogon winterianus
 A T I S
 60209658
 15 ml | 21 PV
 \$33.33 PUB
 \$25.00 GR

Citronnelle
 Huile essentielle
 Cymbopogon flexuosus
 A T I D
 30131813
 15 ml | 11 PV
 \$18.00 PUB
 \$13.50 GR

Clou de girofle
 Huile essentielle
 Eugenia caryophyllata
 A T I D
 30041813
 15 ml | 18 PV
 \$28.67 PUB
 \$21.50 GR

Copaïer
 Huile essentielle
 Copaifera reticulata
 A T S
 60202899
 15 ml | 39 PV
 \$62.67 PUB
 \$47.00 GR

dōTERRA Touch® copaïer
 Huile essentielle
 A T N
 60219289
 10 mL | 25 PV
 \$41.33 PUB
 \$31.00 GR

Coriandre
 Huile essentielle
 Coriandrum sativum
 A T I N
 41851813
 15 ml | 27.5 PV
 \$44.33 PUB
 \$33.25 GR

Curcuma
 Huile essentielle
 Curcuma longa
 A T I N
 60207639
 15 ml | 32 PV
 \$50.67 PUB
 \$38.00 GR

Cyprés
 Huile essentielle
 Cupressus sempervirens
 A T N
 60210999
 15 ml | 16.5 PV
 \$29.33 PUB
 \$22.00 GR

Écorce de cannelle
 Huile essentielle
 Cinnamomum zeylanicum
 A T I D
 30031813
 5 ml | 27 PV
 \$44.00 PUB
 \$33.00 GR

Encens
 Huile essentielle
 Boswellia carterii, sacra, papyrifera, et frereana
 A T I N
 30071713
 15 ml | 72 PV
 \$122.67 PUB
 \$92.00 GR

Épinette noir
 Huile essentielle
 Picea mariana
 A T I S
 60209144
 5 ml | 21 PV
 \$33.33 PUB
 \$25.00 GR

Eucalyptus
 Huile essentielle
 Eucalyptus radiata
 A T I S
 30061713
 15 ml | 19.5 PV
 \$30.67 PUB
 \$23.00 GR

Huiles essentielles simples

 <p>Eucalyptus citronné Huile essentielle Eucalyptus citriodora A T S 60210108 15 ml 14 PV \$22.00 PUB \$16.50 GR</p>	 <p>Fenouil Huile essentielle Foeniculum vulgare A T L S 41291813 15 ml 17 PV \$28.00 PUB \$21.00 GR</p>	 <p>Gaulthérie odorante Huile essentielle Gaultheria fragrantissima A T S 31621713 15 ml 25 PV \$40.00 PUB \$30.00 GR</p>	 <p>Géranium Huile essentielle Pelargonium graveolens A T L S 30091813 15 ml 38 PV \$61.33 PUB \$46.00 GR</p>	 <p>Gingembre Huile essentielle Zingiber officinale A T L S 60215186 15 ml 51 PV \$81.33 PUB \$61.00 GR</p>
 <p>Graine de céleri Huile essentielle Apium graveolens A T L S 60210109 15 ml 38 PV \$61.33 PUB \$46.00 GR</p>	 <p>Graine de coriandre Huile essentielle Coriandrum sativum A T L N 30781813 15 ml 26.5 PV \$42.67 PUB \$32.00 GR</p>	 <p>Hélichryse (PSN) Huile essentielle Helichrysum italicum A T N 30412113 5 ml 69 PV \$126.67 PUB \$95.00 GR NPN 80060963</p>	 <p>Lavande Huile essentielle Lavandula angustifolia A T L N 30111813 15 ml 27 PV \$42.67 PUB \$32.00 GR</p>	 <p>Mandarine verte Huile essentielle Citrus nobilis A T L N 60207636 15 ml 31 PV \$49.33 PUB \$37.00 GR</p>
 <p>Marjolaine Huile essentielle Origanum majorana A T L N 30141813 15 ml 22 PV \$34.67 PUB \$26.00 GR</p>	 <p>Mélisse Huile essentielle Melissa officinalis A T L N 30851813 5 ml 90 PV \$161.33 PUB \$121.00 GR</p>	 <p>Menthe poivrée (PSN) Huile essentielle Mentha piperitas A T L S 30192113 15 ml 25 PV \$40.00 PUB \$30.00 GR NPN 80061370</p>	 <p>Menthe verte Huile essentielle Mentha spicata A T L S 31611813 15 ml 32 PV \$50.67 PUB \$38.00 GR</p>	 <p>Millefeuille Grenadier Huile essentielle Active Botanical Nutritive Duo A T N 60207955 30 ml 104 PV \$166.67 PUB \$125.00 GR</p>
 <p>Myrrhe Huile essentielle Commiphora myrrha A T N 30162113 15 ml 57 PV \$106.67 PUB \$80.00 GR NPN 80060962</p>	 <p>Nard Huile essentielle Nardostachys A T N 60200723 5 ml 53 PV \$88.00 PUB \$66.00 GR</p>	 <p>Orange sauvage Huile essentielle Citrus sinensis A T L N 30171813 15 ml 12 PV \$40.00 PUB \$14.00 GR</p>	 <p>Origan Huile essentielle Origanum vulgare A T L D 30181813 15 ml 25 PV \$40.00 PUB \$30.00 GR</p>	 <p>Pampleousse Huile essentielle Citrus X paradisi A T L N 30101813 15 ml 20 PV \$32.00 PUB \$24.00 GR</p>
 <p>Patchouli (PSN) Huile essentielle Pogostemon cablin A T N 30892113 15 ml 32 PV \$50.67 PUB \$38.00 GR NPN 80060989</p>	 <p>Perles de menthe poivrée (PSN) Huile essentielle Melissa officinalis I 60213375 125 ct. 15 PV \$24.00 PUB \$18.00 GR NPN 80078395</p>	 <p>Petitgrain (PSN) Huile essentielle Citrus aurantium A T S 60200722 15 ml 26.5 PV \$42.67 PUB \$32.00 GR NPN 80072499</p>	 <p>Poivre noir Huile essentielle Piper nigrum A T L S 41041813 5 ml 23.5 PV \$37.67 PUB \$28.25 GR</p>	 <p>Poivre noir Huile essentielle Piper nigrum A T L N 60205308 5 ml 27.5 PV \$44.33 PUB \$33.25 GR</p>
 <p>Romarin Huile essentielle Rosmarinus officinalis A T L N 30201813 15 ml 18 PV \$29.33 PUB \$22.00 GR</p>	 <p>Rose Huile essentielle Rosa damascena A T S 31591713 5 ml 23 PV \$36.00 PUB \$27.00 GR</p>	 <p>Sapin de Douglas Huile essentielle Pseudotsuga menziesii A T N 31621713 15 ml 25 PV \$40.00 PUB \$30.00 GR</p>	 <p>Sapin de Sibérie Huile essentielle Abies sibirica A T N 60203586 15 ml 21.5 PV \$34.33 PUB \$25.75 GR</p>	 <p>Sauge Sclarée (PSN) Huile essentielle Juniperus virginiana A T N 30422113 15 ml 41 PV \$66.67 PUB \$50.00 GR NPN 80060984</p>
 <p>Tanaïse annuelle Huile essentielle Tanacetum annuum A T N 60203634 5 ml 85 PV \$145.33 PUB \$109.00 GR Peut tacher les surfaces, les vêtements, la peau</p>	 <p>Tangerine Huile essentielle Melissa officinalis A T L N 60202904 15 ml 16 PV \$25.67 PUB \$19.25 GR</p>	 <p>Thym Huile essentielle Citrus aurantium A T L D 30221813 15 ml 33 PV \$53.33 PUB \$40.00 GR</p>	 <p>Tulsi (basilic sacré) Huile essentielle Ocimum sanctum A T L D 41041813 5 ml 23.5 PV \$37.67 PUB \$28.25 GR</p>	 <p>Vanille de Madagascar Huile essentielle Vanilla planifolia A T N 60218204 5 ml 37 PV \$59.33 PUB \$44.50 GR</p>
<p>Vétiver Huile essentielle Vetiveria zizanioides A T N 30162113 15 ml 57 PV \$106.67 PUB \$80.00 GR NPN 80060962</p>	<p>Ylang-ylang Huile essentielle Cananga odorata A T N 30241713 15 ml 42 PV \$68.00 PUB \$51.00 GR</p>			

Mélanges dōTERRA Touch®

 <p>dōTERRA Touch® Jasmin Huile essentielle A T N 60202907 Applicateur à bille 10 ml 44.5 PV \$71.67 PUB \$53.75 GR</p>	 <p>dōTERRA Touch® Magnolia Huile essentielle A T N 60207637 Applicateur à bille 10 ml 27 PV \$36.00 PUB \$32.40 GR</p>	 <p>dōTERRA Touch® Néroli Huile essentielle A T N 60202906 Applicateur à bille 10 ml 55 PV \$88.00 PUB \$66.00 GR</p>	 <p>dōTERRA Touch® Rose Huile essentielle A T N 60202901 Applicateur à bille 10 ml 69 PV \$119.67 PUB \$89.75 GR</p>	 <p>dōTERRA Touch® Hélichryse Huile essentielle A T N 60210311 Applicateur à bille 10 ml 55 PV \$98.67 PUB \$74.00 GR</p>
---	---	---	--	---

Mélanges d'huiles essentielles exclusifs

 <p>abode™ Mélange d'huiles essentielles A T N 60217631 15 ml 26 PV \$41.33 PUB \$31.00 GR</p>	 <p>Adaptiv™ Mélange d'huiles essentielles A T N 60210107 15 ml 42 PV \$66.67 PUB \$50.00 GR</p>	 <p>Adaptiv™ Touch Mélange d'huiles essentielles A T N 60210121 Applicateur à bille 10 ml 23 PV \$37.33 PUB \$28.00 GR</p>	 <p>Air-X® Mélange d'huiles essentielles A T S 60215610 15 ml 34 PV \$54.57 PUB \$41.00 GR</p>	 <p>AromaTouch® Mélange d'huiles essentielles A T N 31201713 15 ml 32 PV \$50.67 PUB \$38.00 GR</p>
 <p>Balance® Mélange d'huiles essentielles A T N 31011713 15 ml 22.5 PV \$36.00 PUB \$27.00 GR</p>	 <p>Citrus Bliss® Mélange d'huiles essentielles A T N 31021713 15 ml 21 PV \$33.33 PUB \$25.00 GR</p>	 <p>Citrus Bloom™ Mélange d'huiles essentielles A T N 60208780 15 ml 26 PV \$42.00 PUB \$31.50 GR</p>	 <p>ClaryCalm® Mélange d'huiles essentielles A T N 60201141 Applicateur à bille 10 ml 31 PV \$49.33 PUB \$37.00 GR</p>	 <p>Deep Blue® Mélange d'huiles essentielles A T S 31051713 5 ml 37.5 PV \$60.00 PUB \$45.00 GR</p>
 <p>Deep Blue® Applicateur à bille Mélange d'huiles essentielles A T S 60201831 10 ml 60 PV \$101.33 PUB \$76.00 GR</p>	 <p>DDR Prime® Mélange d'huiles essentielles A T L S 60213040 15 ml 34.5 PV \$54.67 PUB \$41.00 GR</p>	 <p>Easy Air® Mélange d'huiles essentielles A T N 60200204 15 ml 25.5 PV \$40.67 PUB \$30.50 GR</p>	 <p>HD Clean® Mélange d'huiles essentielles T N 60201145 Applicateur à bille 10 ml 24 PV \$36.67 PUB \$27.50 GR</p>	 <p>Immortelle® Mélange d'huiles essentielles T N 60205381 Applicateur à bille 10 ml 75 PV \$126.67 PUB \$95.00 GR</p>
 <p>InTune® Mélange d'huiles essentielles A T N 60201832 Applicateur à bille 10 ml 39 PV \$61.33 PUB \$46.00 GR</p>	 <p>On Guard® Mélange d'huiles essentielles A T L S 31101813 15 ml 38 PV \$60.00 PUB \$45.00 GR</p>	 <p>Northern Escape Mélange d'huiles essentielles A T N 60215099 15 ml 29.5 PV \$51.33 PUB \$38.50 GR</p>	 <p>PastTense® Mélange d'huiles essentielles A T N 60201161 Applicateur à bille 10 ml 21.5 PV \$34.00 PUB \$25.50 GR</p>	 <p>dōTERRA Purify® Mélange d'huiles essentielles A T N 31061713 15 ml 23.5 PV \$37.33 PUB \$28.00 GR</p>
 <p>dōTERRA Serenity® Mélange d'huiles essentielles A T N 60200721 15 ml 37 PV \$68.67 PUB \$44.00 GR</p>	 <p>Smart & Sassy® Mélange d'huiles essentielles A T L S 31371813 15 ml 27.5 PV \$44.33 PUB \$33.25 GR</p>	 <p>TerraShield® Mélange d'huiles essentielles A T N 60215884 15 ml 14 PV \$22.67 PUB \$17.00 GR</p>	 <p>TerraShield® Mélange d'huiles essentielles A T N 60215885 30 ml 20 PV \$36.33 PUB \$27.50 GR</p>	 <p>dōTERRA Whisper® Touch Mélange d'huiles essentielles A T N 60214826 10 ml 27.5 PV \$48.00 PUB \$36.00 GR</p>
 <p>Zendocrine® Mélange d'huiles essentielles A T L N 31461813 15 ml 28 PV \$44.00 PUB \$33.00 GR</p>	 <p>ZenGest® Mélange d'huiles essentielles A T L N 60214434 15 ml 36 PV \$57.33 PUB \$43.00 GR</p>			

Collections d'huiles essentielles



Collection dōTERRA Touch®

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



Collection dōTERRA Essential Aromatics® Touch

60200720
Six applicateurs à bille 10 ml
106 PV | \$178.67 PUB | \$134.00 GR



Collection dōTERRA Essential Aromatics®

60203916
Six bouteilles de 5 ml
164 PV | \$280.00 PUB | \$210.00 GR

dōTERRA Touch® Easy Air®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200456
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$25.33 PUB
\$19.00 GR

dōTERRA Touch® Deep Blue®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200458
Applicateur à bille
10 ml | 46 PV
\$74.00 PUB
\$55.50 GR

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

dōTERRA Touch® Encens
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200575
Applicateur à bille
10 ml | 51 PV
\$81.33 PUB
\$61.00 GR

dōTERRA Touch® Lavande
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200459
Applicateur à bille
10 ml | 17.5 PV
\$27.33 PUB
\$20.50 GR

dōTERRA Touch® On Guard®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200457
Applicateur à bille
10 ml | 24 PV
\$38.67 PUB
\$29.00 GR

dōTERRA Touch® Origan
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200462
Applicateur à bille
10 ml | 17 PV
\$26.67 PUB
\$20.00 GR

dōTERRA Touch® Menthe poivrée
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200461
Applicateur à bille
10 ml | 17 PV
\$26.67 PUB
\$20.00 GR

dōTERRA Touch® Arbre à thé
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200460
Applicateur à bille
10 ml | 14 PV
\$22.67 PUB
\$17.00 GR

dōTERRA Cheer® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200715
Applicateur à bille
10 ml | 19 PV
\$29.33 PUB
\$22.00 GR

dōTERRA Console® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200719
Applicateur à bille
10 ml | 27 PV
\$42.67 PUB
\$32.00 GR

dōTERRA Forgive® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200716
Applicateur à bille
10 ml | 15 PV
\$24.00 PUB
\$18.00 GR

dōTERRA Motivate® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200717
Applicateur à bille
10 ml | 18 PV
\$28.00 PUB
\$21.00 GR

dōTERRA Passion® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200713
Applicateur à bille
10 ml | 30 PV
\$48.00 PUB
\$36.00 GR

dōTERRA Peace® Touch
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60200718
Applicateur à bille
10 ml | 22 PV
\$36.00 PUB
\$27.00 GR

dōTERRA Motivate®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31741713
5 ml | 25 PV
\$40.00 PUB
\$30.00 GR

dōTERRA Cheer®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31721713
5 ml | 28 PV
\$43.33 PUB
\$32.50 GR

dōTERRA Passion®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31761713
5 ml | 40 PV
\$62.67 PUB
\$47.00 GR

dōTERRA Forgive®
Mélange d'huiles essentielles
A T S
31751713
5 ml | 23 PV
\$37.33 PUB
\$28.00 GR

dōTERRA Console®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
31731713
5 ml | 41 PV
\$66.67 PUB
\$50.00 GR

dōTERRA Peace®
Mélange d'huiles essentielles
A T N
31711713
5 ml | 34 PV
\$54.67 PUB
\$41.00 GR

Collections d'huiles essentielles



Collection yoga

60207904
Trois bouteilles de 5 ml
53 PV | \$92.00 PUB | \$69.00 GR

dōTERRA Anchor®
Mélange de stabilisant
A T N
60207901
5 ml | 22 PV
\$34.67 PUB
\$26.00 GR

dōTERRA Affirm™
Mélange de centrage
A T N
60207902
5 ml | 20 PV
\$30.67 PUB
\$23.00 GR

dōTERRA Arise®
Mélange éclairant
A T N
60207903
5 ml | 22 PV
\$34.67 PUB
\$26.00 GR



Collection pour enfants

60211161
Sept applicateurs à billes de 10 ml
106 PV | \$194.67 PUB | \$146.00 GR

Thinker™
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60207645
Applicateur à bille
10 ml | 19 PV
\$29.33 PUB
\$22.00 GR

Calmer™
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60207640
Applicateur à bille
10 ml | 21 PV
\$33.33 PUB
\$25.00 GR

Tamer™
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60210258
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$26.00 PUB
\$19.50 GR

Brave™
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60207641
Applicateur à bille
10 ml | 23 PV
\$37.33 PUB
\$28.00 GR

Rescuer
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60207642
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$26.00 PUB
\$19.50 GR

Stronger™
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60207644
Applicateur à bille
10 ml | 16 PV
\$26.00 PUB
\$19.50 GR

Steady™
Mélange d'huiles essentielles
A T N
60207643
Applicateur à bille
10 ml | 17 PV
\$28.00 PUB
\$21.00 GR



Collection d'introduction

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



Les essentiels de la famille

60204086
Dix bouteilles de 5 ml d'huiles essentielles :
Lavande, citron, menthe poivrée, arbre à thé, origan, encens,
Deep Blue®, Easy Air®, ZenGest®, On Guard®
126 PV | \$220.00 PUB | \$165.00 GR



Collection Technique AromaTouch®

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

Produits On Guard®



Produit vedette
On Guard®
 Mélange d'huiles essentielles
 A T I S
 31101813
 15 ml | 38 PV
 \$60.00 PUB
 \$45.00 GR

Nouvelle formule
Dentifrice On Guard™
 60213770
 125 g | 5 PV
 \$16.00 PUB
 \$12.00 GR

Nouvelle formule
Paquet d'échantillons de Dentifrice On Guard™
 60214284
 Paquet de 10 | 2 g | 0 PV
 \$8.00 PUB
 \$6.00 GR

Détergent à lessive On Guard®
 38981713
 947 ml | 23 PV
 \$45.33 PUB
 \$34.00 GR

dōTERRA Touch® On Guard®
 60200457
 10 ml | 24 PV
 \$38.67 PUB
 \$29.00 GR

On Guard™ lingettes pour les mains
 60215543
 20 lingettes
 6,5 PV
 \$16.00 PUB
 \$12.00 GR

Vaporisateur On Guard™
 60206797
 27 ml | 5,5 PV
 \$11.33 PUB
 \$8.50 GR

Mousse nettoyante pour les mains On Guard® recharge deux emballages
 60200778
 2 x 473 ml | 35,5 PV
 \$57.33 PUB
 \$43.00 GR

Distributeur de savon On Guard®
 60217540
 1 distributeur | 0 PV
 \$4.67 PUB
 \$3.50 GR

Nettoyant concentré On Guard®
 38141713
 355 ml | 10,5 PV
 \$24.67 PUB
 \$18.50 GR

Mousse nettoyante pour les mains On Guard® Recharge unique
 38011713
 473 ml | 19,5 PV
 \$31.67 PUB
 \$23.75 GR

Bain de bouche On Guard™
 60207971
 473 ml | 11 PV
 \$25.33 PUB
 \$19.00 GR

Mousse nettoyante pour les mains On Guard® avec 2 distributeurs
 60217318
 473 ml | 19,5 PV
 \$41.00 PUB
 \$30.75 GR

Produits Millefeuille | Grenadier

Millefeuille | Grenadier
 Mélange d'huiles essentielles
 Duo Nutritif Botanique Actif
 A T
 60207955
 30 ml | 104 PV
 \$166.67 PUB
 \$125.00 GR

Millefeuille | Grenadier
 Sérums de renouvellement corporel
 60211285
 100 ml | 63,5 PV
 \$111.33 PUB
 \$83.50 GR



dōTERRA Bébés

Gel corps et cheveux pour bébés dōTERRA
 60203050
 295 ml | 10,5 PV
 \$22.33 PUB
 \$16.75 GR

Crème contre l'érythème fessier dōTERRA (PSN)
 60203052
 60 g | 5,5 PV
 \$14.67 PUB
 \$11.00 GR
 NPN 80078640

Produits Deep Blue®

Produit vedette
Deep Blue®
 Mélange d'huiles essentielles
 A T I S
 31051713
 5 ml | 37,5 PV
 \$60.00 PUB
 \$45.00 GR

Deep Blue® Rub Lotion
 38901713
 120 ml | 33 PV
 \$56.00 PUB
 \$42.00 GR

Deep Blue Polyphenol Complex® (PSN)
 60217026
 60 capsules végétales | 55 PV
 \$80.00 PUB
 \$60.00 GR
 NPN 80071413

Deep Blue® Applicateur à bille
 Mélange d'huiles essentielles
 A T I S
 60201831
 Applicateur à bille
 10 ml | 60 PV
 \$101.33 PUB
 \$76.00 GR

dōTERRA Touch® Deep Blue®
 Mélange d'huiles essentielles
 A T N
 60200458
 Applicateur à bille
 10 ml | 46 PV
 \$74.00 PUB
 \$55.50 GR

Paquet de 10 échantillons de lotion Deep Blue®
 T
 60215824
 10 pack | 0 PV
 \$9.33 PUB
 \$7.00 GR



Soin des cheveux

Nouveau Collection de soins capillaires dōTERRA

60219305
1 Collection | 59 PV
\$124.67 PUB
\$93.50 GR



Protecting Shampoo
Shampooing protecteur
Colour Safe & Gentle
Couleur sûre et douce

500 mL

Nouveau Shampooing protecteur dōTERRA

60215832
500 mL | 21.5 PV
\$45.33 PUB
\$34.00 GR



Daily Conditioner
Revitalisant quotidien
Condition & Protect
Revitaliser et protéger

500 mL

Nouveau Revitalisant quotidien dōTERRA

60215833
500 mL | 21.5 PV
\$45.33 PUB
\$34.00 GR



Leave-in Conditioner
Revitalisant sans rinçage
Detangle & Heat Protection
Démêlage et protection contre la chaleur

237 mL

Nouveau Revitalisant sans rinçage dōTERRA

60215834
237 mL | 16 PV
\$34.00 PUB
\$25.50 GR

dōTERRA® Spa



Collection de spa complète

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

60220815
122 PV | \$262.67 PUB | \$197.00 GR

dōTERRA® Spa gel de douche rafraichissant

37461713
250 mL | 10.5 PV
\$21.67 PUB
\$16.25 GR

Masque de boue clarifiant dōTERRA® Spa

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

dōTERRA® Spa Lotion Citrus Bliss®

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

Le savon Balance™ de dōTERRA® SPA

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

dōTERRA® Spa beurre corporel réparateur

60200796
198 mL | 16 PV
\$30.00 PUB
\$22.50 GR

Crème pour les mains et le corps dōTERRA® Spa

60200795
200 mL | 14 PV
\$26.67 PUB
\$20.00 GR

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

60203471
26.5 PV
\$51.00 PUB
\$38.25 GR

dōTERRA SPA Gommage exfoliant pour le corps

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

Savon de bain hydratant dōTERRA® Spa

37451713
113 g | 5.5 PV
\$11.67 PUB
\$8.75 GR

dōTERRA® Spa Vaporisateur hydratant

60207704
125 mL | 23.5 PV
\$42.67 PUB
\$32.00 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® Spa (original)

60214338
4.5 g | 5 PV
\$12.00 PUB
\$9.00 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® Spa (botanique)

60214340
4.5 g | 5 PV
\$12.00 PUB
\$9.00 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® Spa (tropical)

60214341
4.5 g | 5 PV
\$12.00 PUB
\$9.00 GR

Baume pour les lèvres dōTERRA® SPA - Paquet de 3

60220814
12 PV
\$32.00 PUB
\$24.00 GR

Savon dōTERRA Serenity® dōTERRA® SPA

60213923
113 g | 5.5 PV
\$13.00 PUB
\$9.75 GR

Savon Citrus Bliss dōTERRA® SPA

60213922
113 g | 5.5 PV
\$13.00 PUB
\$9.75 GR

Soins personnels



Déodorant Balance™
60210052
75 g | 5 PV
\$14.67 PUB
\$11.00 GR



Déodorant aux huiles essentielles de sapin de Douglas et d'orange grecque dōTERRA
60213921
75 g | 6.5 PV
\$14.67 PUB
\$11.00 GR



Correct-X®
Pommade aux huiles essentielles
60111713
15 ml | 10.5 PV
\$20.67 PUB
\$15.50 GR



Huile de noix de coco fractionnée
Cocos nucifera
31641713
115 ml | 13 PV
\$20.67 PUB
\$15.50 GR



Huile de noix de coco fractionnée 30 ml
Cocos nucifera
60213907
30 ml | 10 PV
\$8.00 PUB
\$6.00 GR



Huile pour peau sensible
60217249
30 ml | 16 PV
\$28.00 PUB
\$21.00 GR

Soins de la peau



HD Clean®
Mélange d'huiles essentielles
60201145
Applicateur à bille
10 ml | 24 PV
\$36.67 PUB
\$27.50 GR

Lotion pour le visage HD Clean®
49411713
50 ml | 36 PV
\$58.67 PUB
\$44.00 GR

Collection des soins pour le visage HD Clean®
60200752
48 PV
\$86.67 PUB
\$65.00 GR

Nettoyant moussant pour le visage HD Clean®
49421713
50 ml | 23 PV
\$38.00 PUB
\$28.50 GR



Collection de soins de la peau Verâge®
42691713
74 PV
\$152.00 PUB
\$114.00 GR

Tonifiant Verâge®
60215071
50 ml | 18 PV
\$37.33 PUB
\$28.00 GR

La Crème hydratante Verâge®
37411713
30 ml | 30 PV
\$48.67 PUB
\$36.50 GR

Sérum Hydratant Immortelle Verâge®
37401713
15 ml | 69 PV
\$111.33 PUB
\$83.50 GR

Nettoyant Verâge®
37381713
60 ml | 27 PV
\$43.33 PUB
\$32.50 GR

Soins de la peau continué



Kit de soins essentiels pour la peau personnalisable

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

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

Nettoyant visage soins essentiels de la peau
60203376
118 ml | 17.5 PV
\$28.67 PUB
\$21.50 GR

Gommage revigorant soins essentiels de la peau
60203373
70 g | 19 PV
\$31.00 PUB
\$23.25 GR

Sérum raffermissant soins essentiels de la peau
60203354
30 ml | 53 PV
\$85.33 PUB
\$64.00 GR

Crème pour les yeux
60203357
15 ml | 48 PV
\$77.33 PUB
\$58.00 GR

Gel éclaircissant
60213029
30 ml | 36.5 PV
\$59.33 PUB
\$44.50 GR

Crème hydratante
60203359
48 g | 38 PV
\$62.00 PUB
\$46.50 GR

Tonifiant réducteur de pores
60203356
118 ml | 23 PV
\$36.67 PUB
\$27.50 GR

Hydratant anti-âge
60203371
48 g | 36.5 PV
\$59.00 PUB
\$44.25 GR

Suppléments



Smart & Sassy™ gomme à mâcher

60207623
32 pièces | 5,5 PV
\$14,67 PUB
\$11,00 GR



dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack (PSN)

Conçus pour être utilisés en conjonction avec des habitudes saines comme l'exercice physique, une alimentation saine, un repos approprié et une bonne gestion du stress, chaque produit de ce paquet offre des bienfaits importants pour votre vitalité. Le Microplex VMz® fournit des vitamines et minéraux essentiels (NPN80075879). L'Alpha CRS + ® protège contre les dégâts causés par les radicaux libres (NPN80082975). Le xEO Mega® soutient la santé cardiovasculaire et cérébrale (NPN80074456).

60202934
Approvisionnement de 30 jours | 61 PV | \$128,00 PUB | \$96,00 GR



ZenGest® TerraZyme® (PSN)

35111813
90 capsules végétales | 37 PV
\$60,00 PUB
\$45,00 GR
NPN 80077027



Fabriqué sans s/s capsules végétales



Deep Blue Polyphenol Complex® (PSN)

60217026
60 capsules végétales | 55 PV
\$80,00 PUB
\$60,00 GR
NPN 80071413



Fabriqué sans s/s capsules végétales



Capsules végétales

60204616
160 capsules HPMC | 0 PV
\$7,00 PUB
\$5,25 GR



Fabriqué sans s/s capsules végétales



Gélules TriEase® (PSN)

49311813
60 gélules | 23 PV
\$42,67 PUB
\$32,00 GR
NPN 80079883



Gélules de menthe poivrée (PSN)

60210245
60 gélules | 17 PV
\$32,00 PUB
\$24,00 GR



IQ Mega® (PSN)

35321813
150 ml | 31,5 PV
\$58,67 PUB
\$44,00 GR
NPN 80085232



Capsules à double compartiment de curcuma (PSN)

60210250
60 capsules | 28 PV
\$65,33 PUB
\$49,00 GR
NPN 80099554



Fabriqué sans s/s capsules végétales



Gélules ZenGest® (PSN)

35431813
60 capsules | 16 PV
\$33,33 PUB
\$25,00 GR
NPN 80078533



Fabriqué sans s/s capsules végétales



Complexe reposant dōTERRA Serenity® (PSN)

60200714
60 capsules | 16 PV
\$34,67 PUB
\$26,00 GR
NPN 80083318



Fabriqué sans s/s capsules végétales



Adaptiv™ Capsules (NHP)

60210247
30 capsules | 31,5 PV
\$66,67 PUB
\$50,00 GR
NPN 80107170



dōTERRA® Gouttes au gingembre

60215300
120 g | 11 PV
\$21,33 PUB
\$16,00 GR



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

dōTERRA® | CANADA
pursue what's pure®

Printer will place FCS Logo
in this area.



60221969

©2022 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com/CA/fr