



ō

VIVRE

Le mode de vie dōTERRA

Transformez votre bien-être

Félicitations ! Votre choix de vous engager dans des soins de santé holistiques et autogérés vous offre de nouvelles possibilités de vivre en toute autonomie au quotidien. Utilisez ce guide pour découvrir les puissants bienfaits des huiles essentielles dōTERRA et créer un plan bien-être personnalisé.



Adoptez un mode de vie bien-être

Le schéma du style de vie bien-être de dōTERRA illustre comment le bien-être résulte de l'association d'un style de vie et de soins de santé. Quand on prête attention à son style de vie, la santé et sa conservation suivent tout naturellement. Vos habitudes quotidiennes font toute la différence. En appliquant les principes du schéma du bien-être et en utilisant les puissants produits dōTERRA, vous atteindrez de nouveaux niveaux de plénitude.

Imaginez une vie où trouver des solutions se fait en toute simplicité. Avec un guide de référence et un coffret d'huiles essentielles CPTG™ (Certified Pure Tested Grade) de dōTERRA à portée de main, vous serez prêt à répondre à 80 % de vos priorités en matière de bien-être. Pour les fois où vous aurez besoin du soutien d'un spécialiste, collaborez avec un praticien qui vous accompagnera pour trouver les meilleures solutions scientifiques et naturelles.



Nutrition et digestion

Donnez à votre corps ce dont il a besoin pour s'épanouir. Tout commence avec une bonne alimentation. Les compléments riches en aliments complets dōTERRA accompagnent idéalement vos huiles essentielles.



HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Manger des aliments complets et frais
- Diminuer la consommation de sucre, caféine, produits laitiers et produits transformés



VMG+™

Vitamines, minéraux, légumes verts et huiles essentielles - Une solution Bien-être complète

Prendre 1 sachet par jour, mélangé dans de l'eau.



Gélules et sachets EO Mega™+

Mélange premium d'acides gras et d'huiles essentielles dōTERRA.

Prendre 3 gélules ou 1 sachet par jour.



dōTERRA PB Restore™ et dōTERRA PB Assist+™

Des avantages proactifs pour votre microbiome et votre santé intestinale.

Prendre 1 capsule par jour.

Prendre 1 sachet par jour.



Terrazyme™

Une association d'enzymes qui aide votre corps à extraire les nutriments dont il a besoin dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

Prendre 1 à 3 gélules pendant les repas.



Gélules CP+

Contient du bêta-caryophyllène, réputé pour contribuer à apaiser le système digestif.

Prendre une gélule par jour.

À AJOUTER DANS L'EAU

Ajoutez ces huiles essentielles dans de l'eau plate ou gazeuse pour profiter d'une saveur délicieuse :

- Citron
- Citron vert
- Pamplemousse et Cannelle de Chine
- Citron vert et Pamplemousse

Pour un thé apaisant, ajoutez 1 goutte de Menthe poivrée, de Gingembre et d'On Guard™ dans de l'eau chaude.

SMOOTHIE VERT

½ banane surgelée
200 g de myrtilles ou fraises surgelées
2 poignées de pousses d'épinard ou de chou kale
375 à 400 ml de lait d'amande non sucré
1 dose de poudre de substitut de repas de votre choix
1 sachet **VMG+™**

Mélangez les ingrédients dans un mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Activité physique

Votre corps est fait pour bouger. L'exercice renforce les muscles et soutient les systèmes cardiaque, circulatoire et lymphatique, pour ne citer que quelques bienfaits vitaux. Les huiles essentielles et les compléments alimentaires favorisent la concentration et le bien-être pour vous aider à rester actif et fort.



HABITUDES STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Plus de 30 minutes d'exercice physique quotidien.
- Faire des étirements ou du yoga pour augmenter la souplesse.



Deep Blue Rub™

Deep Blue Rub associe des huiles essentielles réputées pour soulager et rafraîchir les muscles et les articulations.

Appliquer avant et après une séance de sport ou d'activités physiques pour faciliter les mouvements et la récupération.



Stick Deep Blue™ + Copaiba

Ce stick facile à utiliser procure un soulagement temporaire et ciblé des zones à problème et contient des émoullissants hydratants qui laissent la peau douce, sans film gras.

Appliquer sur toutes les zones qui posent problème selon besoin.



Deep Blue Polyphenol Complex™

Contient des extraits de gingembre, de curcumine, de resvératrol ainsi que d'autres polyphénols.

Prendre 2 gélules par jour au moment des repas à raison d'une gélule le matin et une le soir.



MetaPWR™ Mito2Max™

Conçu pour accroître votre énergie en favorisant la production énergétique naturelle du corps.

Prendre 2 gélules par jour pendant le repas. Une alternative aux boissons contenant de la caféine pouvant être utilisée à long terme.



Gélules doubles au Curcuma

Contient de l'extrait de curcuma (rhizome), notamment des curcuminoïdes qui contribuent au maintien de la santé des articulations et des os.

Prendre 1 gélule avec le petit-déjeuner et une autre pendant le dîner pour soutenir un mode de vie actif.



MetaPWR™ Recharge

Association d'électrolytes, d'extraits de plantes, de magnésium et d'autres minéraux pour une hydratation durable.

Mélanger dans 470 ml d'eau froide.

MILKSHAKE CHOCOLATMENTHE POIVRÉE

235 ml d'eau de coco ou de lait d'amande
2 doses de poudre de milkshake au chocolat de votre choix
1 goutte de **Menthe poivrée**
Des glaçons (*selon votre goût*)
Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

À ESSAYER ÉGALEMENT

Associez votre poudre de substitut de repas préférée avec des baies surgelées, des bananes et 3 gouttes d'huile essentielle de **Mandarine**.

Métabolisme

La santé métabolique et l'âge biologique sont liés En vieillissant, votre **fonction métabolique vieillit aussi**. Votre métabolisme a une influence sur votre énergie, votre poids, votre constitution, la qualité de votre sommeil, voire vos performances cognitives. Plus votre fonction métabolique est solide et saine, plus vous vous sentirez bien à l'intérieur comme à l'extérieur. Utilisez l'ensemble du Système MetaPWR™ en 3 étapes pour optimiser votre santé métabolique et vivre pleinement votre vie.

ROUTINE QUOTIDIENNE

Associez les produits MetaPWR™ avec un régime équilibré à base d'aliments complets pour optimiser les résultats.

PETIT-DÉJEUNER

- 1 sachet de VMG+™
- 1 sachet de MetaPWR™ Advantage

Vous pouvez mélanger ces deux produits dans une gourde blender si vous le souhaitez.

- 1 gélule MetaPWR™ ou 2 à 4 gouttes du mélange dans de l'eau.

DÉJEUNER

- 1 à 2 gélules Terrazyme™ avec un repas nutritif à base d'aliments complets.
- 1 gélule MetaPWR™ ou 2 à 4 gouttes du mélange dans de l'eau.

DÎNER

- 1 gélule MetaPWR™ Assist 15 à 30 minutes avant le repas à base d'aliments complets le plus copieux.
- 1 à 2 gélules Terrazyme™
- 1 gélule MetaPWR™ ou 2 à 4 gouttes du mélange dans de l'eau.

À L'HEURE DU COUCHER

- 1 gélule MetaPWR™ (facultatif).

HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Adoptez un régime alimentaire complet, faites de l'exercice plus souvent et concentrez-vous sur la qualité de votre sommeil
- Utilisez intelligemment les compléments alimentaires pour agrémenter vos efforts ciblés en matière de santé métabolique



dōTERRA™ MetaPWR™



ÉTAPE 1 : Mélange D'huiles Essentielles MetaPWR

Mélange d'huiles essentielles MetaPWR™ (15 ml), billes et gélules

Le mélange d'huiles essentielles MetaPWR contient des ratios équilibrés spécifiques d'huiles essentielles CPTG™ de Pamplemousse, Citron, Menthe poivrée, Gingembre et Cannelle de Ceylan. L'association d'huiles essentielles d'agrumes, de menthe et d'épices fait de MetaPWR un puissant arôme alimentaire pour satisfaire vos envies de sucré !



Mélange d'huiles essentielles:

Ajouter 1 goutte dans de l'eau une à plusieurs fois par jour.



Billes:

Un maximum de 4 billes par jour peut être consommé.



Gélules:

Prendre 1 à 3 gélules tout au long de la journée.

ÉTAPE 2: MetaPWR Assist



MetaPWR™ Assist

MetaPWR Assist contient de nombreux composés naturels cliniquement prouvés pour favoriser un bon métabolisme. L'extrait de feuille de mûrier favorise le maintien de l'équilibre du métabolisme des glucides de l'organisme.*

Prendre 1 gélule par jour, 15 à 30 minutes avant le repas le plus copieux.

ÉTAPE 3: MetaPWR Advantage

MetaPWR™ Advantage



MetaPWR Advantage contient neuf types de tripeptides de collagène issus de sources marine et du NMN (nicotinamide mononucléotide) susceptibles de contribuer à la production de NADH et de NAD+.

Prendre 1 sachet par jour avec une boisson fraîche au choix et bien mélanger.

Veuillez lire chaque étiquette pour consulter la liste des ingrédients, les avertissements et les consignes d'utilisation.

*Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.

Repos et gestion du stress

Un sommeil de qualité est quelque chose dont nous avons tous besoin mais que nous négligeons souvent. Dormir suffisamment permet d'être de meilleure humeur et donne au corps la possibilité de se réparer et de se régénérer. Avec les huiles essentielles, vous favorisez la sérénité et la détente de votre corps.



HABITUDES DE MODE DE VIE DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- 7 à 9 heures de sommeil de qualité toutes les nuits
- Pleine conscience et méditation quotidienne

SELS DE BAIN RELAXANTS

350 g de sels d'Epsom
10 gouttes de dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™, ou de Lavande
Mélangez et versez dans votre bain.

Équilibre émotionnel

Se sentir bien et rester équilibré. Identifiez vos émotions et la ou les huiles essentielles dōTERRA™ qui favorisent votre équilibre émotionnel.



dōTERRA Peace™ Mélange rassurant

Favorise un sentiment d'assurance et de calme, ainsi qu'un retour à la paix et à la présence.



dōTERRA Motivate™ Mélange motivant

Renforce la confiance en soi. Augmente le courage, la confiance en soi et libère la créativité pour obtenir des résultats puissants issus de tous vos efforts.



dōTERRA Cheer™ Mélange exaltant

Crée un sentiment de bonne humeur, favorise une attitude joyeuse et stimule le bonheur et l'optimisme.



dōTERRA Console™ Mélange réconfortant

Pour redonner espoir, du réconfort et retrouver un équilibre émotionnel.



dōTERRA Passion™ Mélange inspirant

Ravive l'enthousiasme et donne envie de prendre des risques et de faire de nouvelles découvertes.



dōTERRA Forgive™ Mélange du renouveau

Pour aller de l'avant en se sentant soulagé et régénéré.



Relaxation et concentration

Détendez-vous...

dōTERRA Serenity™ et Lavende

Appliquer quelques gouttes de Lavende ou de dōTERRA Serenity™ sur la plante des pieds à l'heure du coucher.



Stick dōTERRA Serenity™ + Valériane et Gélules dōTERRA Serenity™

Prendre 1 à 2 gélules avant le coucher. Appliquer le stick sur la plante des pieds au moment du coucher pour vous détendre.



dōTERRA Calmer™

Appliquer sur la peau pour favoriser une sensation de calme et de sérénité. Peut être utilisé par les adultes comme par les enfants.



Concentrez-vous...

dōTERRA Adaptiv™

Apaisez vos sens avec la gamme dōTERRA Adaptiv™. 1 gélule par jour ou mélange d'huiles en massage.



dōTERRA Shinrin-Yoku™

Appliquer sur la peau pour ressentir une sensation de bien-être.



dōTERRA Balance™

Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser une sensation d'équilibre tout au long de la journée.



Réduction de la toxicité

La nature suit des cycles de relâchement et de renouvellement.

Nos corps subissent également des cycles de régénération. Les huiles essentielles dōTERRA's CPTG™ soutiennent les processus de renouvellement naturel de l'organisme pour favoriser le bien-être.

CONSEIL

Au lieu d'utiliser des édulcorants ou des saveurs artificielles, ajoutez des huiles essentielles d'agrumes dans votre eau.

POURQUOI FAUT-IL S'HYDRATER?

- Pour améliorer l'humeur.
- Pour soutenir les fonctions naturelles du corps.
- Pour améliorer le bien-être général.



Citron

Ajouter 1 goutte dans un verre d'eau une fois par jour.

HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- 8 à 10 verres d'eau par jour, voire plus
- Remplacer les produits ménagers et de soin personnel commerciaux



Découvrez les compléments de dōTERRA pour le bien-être général.

Pack « Bien-être en toute simplicité »



Composé de VMG+™, des Gélules EO Mega™+ et de dōTERRA PB Restore™, ce pack est parfait pour les personnes qui veulent simplifier leur routine quotidienne sans se compliquer la vie.

Pack « Bien-être en toute simplicité » (sans gélules)



Avec VMG+™, EO Mega™+ (sachets) et dōTERRA PB Assist+™, ce pack élimine le besoin de gélules traditionnelles, offrant efficacité et simplicité avec chaque sachet.

Pack « Bien-être en toute simplicité » (végan)



Composé de VMG+™, vEO Mega™, et dōTERRA PB Restore™, ce pack végétarien offre une combinaison équilibrée de nutriments et de soutien digestif.

Sélectionnez un pack et un complément pour composer une solution adaptée à vos besoins.



Terrazyme™

Enzymes | Digestion | Santé de l'estomac



GX Assist™

Huiles essentielles | Acide caprylique | Soulagement de l'estomac



Gélules DDR Prime™

Nettoyant | Régénérant | Résilience

Suivez les instructions accompagnant chaque produit.

Un soutien dans toute la maison

Une maison propre ne s'obtient pas au détriment de votre santé.

Remplacez les produits du commerce par des produits ménagers sûrs, non toxiques et naturels à base de plantes qui contiennent des huiles essentielles CPTG™ pures.

HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Éliminer les produits ménagers du commerce
- Utiliser des produits ménagers et des détergents non toxiques à base de plantes



Nettoyant concentré On Guard™

Les capacités polyvalentes du Nettoyant concentré On Guard™ font de lui un produit idéal pour nettoyer les surfaces dures dans la cuisine, la salle de bain, ou toute autre pièce de la maison tout en laissant un parfum de propreté revigorant.



Lessive liquide On Guard™

La Lessive liquide On Guard™ est un détergent fortement concentré (concentration 6 fois plus élevée que la moyenne), mettant en oeuvre les bienfaits du mélange d'huiles essentielles On Guard de dōTERRA ainsi que des enzymes biologiques pour un linge éclatant de propreté.



Mousse nettoyante pour les mains On Guard™

La mousse nettoyante pour les mains On Guard renferme toute la puissance des huiles essentielles certifiées CPTG Certified Pure Tested Grade™ et offre ainsi les bienfaits protecteurs de l'un des mélanges d'huiles essentielles exclusifs les plus appréciés de dōTERRA.



Flacon doseur ambré pour mousse nettoyante pour les mains

Le flacon doseur de mousse est le moyen le plus commode pour dispenser la Mousse nettoyante pour les mains On Guard. Son design particulièrement travaillé ajoutera une touche d'élégance discrète près des lavabos et éviers de votre domicile comme de votre bureau.

Soins personnels naturels

Ne vous contentez pas d'ingrédients douteux dans votre routine de soin personnel. Choisissez des produits sûrs et naturels qui offrent un mode de vie plus pur. Remplacez les produits de soin personnel du commerce par des solutions à base d'huiles essentielles dōTERRA formulées naturellement.



HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Éliminer les produits ménagers du commerce
- Utiliser des produits sûrs et naturels dans votre routine de soin personnel



Gamme de soins de la peau Essential

Ciblez les signes visibles de l'âge avec et prévenez les futurs signes du vieillissement les produits dōTERRA Essential Skin Care.



Collection Yarrow | Pom

Les produits Yarrow | Pom sont réellement efficaces et vous offrent une solution puissante à base de plantes pour le bien-être global. Cette ligne de produits élaborée scientifiquement est révolutionnaire : une nouvelle vision de la beauté.



dōTERRA Soins capillaires

Enrichie avec des huiles essentielles soigneusement sélectionnées, cette gamme sans aucun produit chimique agressif contient des ingrédients extraits de plantes.



Santé bucco-dentaire

Utilisez le Dentifrice blanchissant On Guard™ ou le Dentifrice dōTERRA SuperMint™ et le Bain de Bouche On Guard™ matin et soir pour un sourire naturellement éclatant.



dōTERRA™ sun

Sans phtalates, oxybenzone ni parfums synthétiques, chaque produit offre une protection large spectre SPF 30.

Disponibilité saisonnière

Soins personnels éclairés

Prenez l'habitude d'utiliser des solutions naturelles dōTERRA comme première ligne de défense. Utilisez un ouvrage de référence sur les huiles essentielles et améliorez votre compréhension et votre utilisation des nombreuses possibilités qui s'offrent à vous.



HABITUDES DE STYLE DE VIE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

- Choisir des solutions naturelles comme première ligne de défense
- Utiliser un ouvrage de référence sur les huiles essentielles pour découvrir les nombreuses possibilités



PORTE-CLÉS 8 FLACONS

Soyez paré à tout en emportant avec vous vos 8 huiles préférées !



PRODUITS PRÉFÉRÉS POUR LE PORTE-CLÉS

Lavande	dōTERRA Air™
Arbre à thé	On Guard™
Menthe poivrée	Deep Blue™
Encens	ZenGest™



Stick Encens + Bois de Naïo

Appliquez-le sur les irritations cutanées mineures pour réconforter et apaiser la peau fatiguée et soutenir la barrière naturelle de la peau.



Brume purifiante pour les mains On Guard™, Gélules On Guard™ et Pastilles On Guard™

Une protection et un soutien irréprouvés. Profitez de notre mélange propriétaire dans différents formats.



dōTERRA Air™

Appliquer localement ou prendre une pastille pour un soutien ciblé.



Correct-X™

Appliquer ce baume pour apaiser la peau.



Lavande

Appliquer localement pour apaiser les irritations cutanées passagères.



Menthe poivrée

Appliquer pour bénéficier d'un effet refroidissant. Diluer si besoin.



Arbre à thé

Pour les irritations cutanées passagères, appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur la zone concernée.



ClaryCalm™

Procure une sensation rafraîchissante sur la peau et contribue à l'apaisement et à l'équilibre des émotions exacerbées.

Veuillez lire chaque étiquette pour consulter la liste des ingrédients, les avertissements et les consignes d'utilisation.

Personnalisez votre plan bien-être

1 NUTRITION ET DIGESTION



☐ VMG+™



☐ Gélules EO Mega™+



☐ dōTERRA PB Assist+™

☐ dōTERRA PB Restore™



☐ Terrazyme™



☐ ZenGest™

☐ Mélange ZenGest™ en applicateur à bille



☐ Gélules ZenGest™



☐ ZenGest™ DigestTab



☐ dōTERRA a2z Chewable™



☐ IQ Mega™

2 EXERCICE PHYSIQUE ET MÉTABOLISME



☐ Produits Deep Blue™



☐ Produits à base de copaiba

☐ Produits à base de curcuma



☐ Produits MetaPWR™



☐ Kit système MetaPWR™

3 REPOS ET GESTION DU STRESS



☐ Produits dōTERRA Serenity™

☐ Diffuseur Laluz™



☐ Lavande



☐ Produits dōTERRA Shinrin-Yoku™



☐ dōTERRA Balance™



☐ Produits dōTERRA Adaptiv™



☐ Collection dōTERRA Kids



☐ Système dōTERRA Essential Aromatics™

Soyez sûr de vivre une vie en toute autonomie en vous concentrant sur chaque domaine. Reportez-vous à vos évaluations pour chaque domaine à la page 3. Sélectionnez le soutien de votre choix dans chacun des domaines suivants sur le schéma du style de vie bien-être dōTERRA.



4 RÉDUCTION DE LA TOXICITÉ



☐ Citron



☐ Santé bucco-dentaire



☐ Gamme de soins de la peau

☐ Soins capillaires



☐ Produits On Guard™

5 SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS



☐ Produits à base d'Encens



☐ Produits dōTERRA Air™



☐ Gélules TriEase™



☐ PastTense™



☐ ClaryCalm™



☐ Produits On Guard™

Page 10

1 Notez vos priorités en termes de bien-être et trouvez des solutions.

Priorité au Bien-Être	Solutions naturelles à votre disposition	Solutions naturelles dont vous avez besoin
1.		
2.		
3.		

2 Créez votre plan bien-être quotidien.

Commencez par mettre en place les habitudes quotidiennes de base énumérées ci-après. Ensuite, intégrez les solutions identifiées ci-dessus et organisez-les dans votre plan quotidien."

	MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
COMPLÉMENTS	☐ 1 sachet de VMG+™  ☐ 3 gélules EO Mega+™  ☐ 1 à 2 gélules Terrazyme™  ☐ 1 gélule dōTERRA PB Restore™ 	☐ 1 à 2 Terrazyme™ 	☐ 1 MetaPWR™ Assist avant le dîner  ☐ 1 à 2 gélules Terrazyme™ au dîner  ☐ 1 gélule dōTERRA Serenity™ avant le coucher
HUILES ESSENTIELLES	☐ 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de Citron dans de l'eau ☐ 2 gouttes d'huile essentielle d'Encens sur la plante des pieds ☐ 2 gouttes de dōTERRA Balance™ sur la plante des pieds	☐ 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de Citron dans de l'eau ☐ 4 à 5 gouttes du mélange On Guard™ ☐ Appliquer Deep Blue™ après une séance de sport	☐ 2 gouttes d'huile essentielle d'Encens sur la plante des pieds ☐ 2 gouttes de dōTERRA Balance™ sur la plante des pieds ☐ Appliquer Deep Blue™ sur les zones concernées ☐ à 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande à l'heure du coucher

 avec le repas

3 Quels autres choix en termes de bien-être peuvent soutenir vos objectifs ?

(par ex., boire davantage d'eau, dormir, faire de l'exercice, modifier son alimentation, etc.)

4 Vivez en toute autonomie avec nos solutions de bien-être.

Créez un plan de bien-être de 90 jours en ajoutant les produits dont vous avez besoin à vos commandes de fidélité (à traiter entre le 5 et le 15 du mois).

LRP MOIS 1	LRP MOIS 2	LRP MOIS 3
Date:	Date:	Date:
PV TOTAL	PV TOTAL	PV TOTAL

Programme de fidélité

La manière la plus intelligente de faire vos achats

Il est toujours possible de passer une commande premium standard avec 25 % de réduction sur le prix public, mais pour un meilleur rapport qualité/prix, créez une commande de fidélité LRP pour faire encore plus d'économies et bénéficier de produits gratuits.



Achetez 1 dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ et choisissez 3 compléments alimentaires maximum à prix réduit. Options susceptibles d'être modifiées.



Microplex VMz™



MetaPWR™ Mito2Max™



Deep Blue Polyphenol Complex™



Terrazyme™

Les produits affichés sont des suggestions à ajouter à votre panier. Lorsque vous passez votre commande LRP, consultez le site pour découvrir les nouveaux compléments alimentaires disponibles.

GAGNEZ DES POINTS PRODUITS GRATUITS EN PLUS DE BÉNÉFICIER D'UNE RÉDUCTION DE 25 %

AVANTAGES LRP : UN POURCENTAGE REVERSÉ EN POINTS PRODUIT POUR OBTENIR DES PRODUITS GRATUITS



Comment bénéficier des 30 % reversés en point de fidélité GRATUITS ?

- Votre pourcentage LRP augmente au fil du temps, dès le premier mois où vous commandez après votre adhésion. Votre pourcentage augmente de 5 % tous les trois mois lorsque vos commandes de fidélité atteignent au moins 50 PV* jusqu'à atteindre un maximum de 30 %.

Comment profiter pleinement des promotions dōTERRA ?

- Passez une commande de fidélité d'au moins 125 PV (Volume personnel) entre le 1er et le 15 du mois. Vous pourrez ainsi recevoir gratuitement le produit du mois et profiter de toutes les promotions. Soyez attentif au PV par rapport au prix, car de nombreuses promotions sont liées au PV et commencent le 1er du mois.

LE VOLUME PERSONNEL (PV) DOIT ÊTRE SUPÉRIEUR À	1	50	100	125
Conserver les points de fidélité cumulés précédemment.	●	●	●	●
Gagner des points LRP (pour obtenir des produits gratuits) et augmenter le pourcentage de 10 % à 30 %.		●	●	●
Se qualifier pour toucher des commissions.			●	●
Recevoir le produit du mois gratuit (commandes passées entre le 1er et le 15 du mois)				●

*PV (Volume personnel) : valeur numérique attribuée à chaque produit. Elle est utilisée comme élément qualifiant pour toucher des commissions, progresser dans les rangs, et les promotions. Les produits achetés avec des points ne disposent pas de PV.

Comment utiliser mes points de fidélité ?

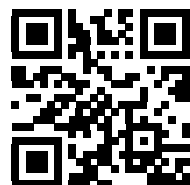
- Dans votre panier, sélectionnez "Use Your Reward Points!" (Utilisez vos points de fidélité !) pour le produit que vous souhaitez obtenir à l'aide de vos points de fidélité. Les nouveaux points de fidélité sont crédités vers le 15 du mois suivant la commande.

Comment créer ou modifier ma commande ?

- Pour créer une commande de fidélité, passez votre souris sur le menu déroulant "My Account" (Mon compte) et cliquez sur "My Loyalty Orders" (Mes commandes de fidélité).
- Pour modifier une commande de fidélité, vous pouvez soit la modifier à partir de la page d'accueil, soit passer votre souris sur "My Account" (Mon Compte) pour ensuite sélectionner "My Loyalty Order" (Ma commande de fidélité). Si vous avez plusieurs commandes de fidélité, sélectionnez la commande de fidélité que vous souhaitez modifier en cliquant sur "Manage Order" (Gérer la commande). Vous pouvez créer autant de commandes que vous le souhaitez. N'oubliez pas d'annuler les commandes que vous ne souhaitez pas recevoir le mois suivant.

Comment annuler ma commande de fidélité ?

- Si vous avez plusieurs commandes de fidélité, vous pouvez les annuler à tout moment en vous rendant sur votre compte en ligne.
- Si vous n'avez qu'une seule commande de fidélité, vous pouvez l'annuler à tout moment par téléphone ou en envoyant un e-mail à europaorders@doterra.com. Le Service client dōTERRA pourra vous assister pour récupérer tous les points de fidélité gratuits que vous avez accumulés avant l'annulation afin qu'ils ne soient pas perdus. Si vous annulez votre commande de fidélité, votre pourcentage LRP reviendra au pourcentage de départ (10 %) lorsque vous recommencerez à passer des achats réguliers dans le cadre d'une commande de fidélité.



Scannez le QR code* pour en savoir plus sur le programme de fidélité

*Pour accéder à la langue souhaitée, vous devez modifier la langue du site Web. Faites défiler vers le bas à droite de la page pour sélectionner la langue.

Conseils Essentiels

Efficacité

- Utilisez votre guide de référence pour trouver des solutions à vos soucis lorsqu'ils se présentent.
- Différentes huiles fonctionnent pour différentes personnes. Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, essayez différentes huiles ou différentes méthodes d'application.
- Massez le produit pour en augmenter les bienfaits et favoriser une absorption rapide.
- Essayez diverses et/ou plusieurs méthodes d'application.

Sécurité

- Évitez tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et du nez.
- Diluez avec de l'huile de coco fractionnée pour les peaux sensibles et pour une meilleure absorption. Consultez les directives en termes de sensibilité de dōTERRA. Pour une question de praticité, la gamme dōTERRA Touch™ est composée d'huiles essentielles prédiluées.
- Évitez toute exposition au soleil dans les heures qui suivent l'application locale des huiles essentielles suivantes : Citron, Orange douce, Bergamote, Citron vert, Pamplemousse et toute autre huile essentielle d'agrumes.
- Lisez les étiquettes et respectez les recommandations.

Meilleures pratiques

- Pour conserver la qualité de vos huiles essentielles, évitez de les exposer à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil.
- Utilisez des contenants en verre pour les huiles car elles peuvent détériorer certains plastiques avec le temps.
- Les huiles essentielles dōTERRA sont très puissantes. Pour de meilleurs résultats, utilisez de petites quantités plus fréquemment.

Votre assistance essentielle _____

Téléphone _____

E-mail _____

Assistance complémentaire _____

Téléphone _____

E-mail _____

Prochains cours et événement locaux ou en ligne _____

Pour obtenir la liste exhaustive des coordonnées du Service client européen, rendez-vous sur doterra.eu et cliquez sur "Contact Us" (Nous contacter) en bas de la page d'accueil

Appel Team/Site Web/Groupe(s) Facebook _____

Chaque Flacon Fait Une Différence

L'utilisation régulière de produits dōTERRA peut changer votre vie ainsi que la vie des cultivateurs et de leur famille dans le monde entier. Chaque goutte d'huile essentielle symbolise les mains qui ont nourri la terre pour notre bien à tous.

Partagez avec les personnes que vous aimez



Changez la vie des autres

Organisez un cours dōTERRA avec vos amis et votre famille !

dōTERRA™

Veuillez noter que les produits et les informations présentés dans cette brochure peuvent être modifiés et peuvent différer de ce qui est affiché. Rendez-vous sur shop.doterra.com pour consulter les toutes dernières informations.

Sauf indication contraire, tous les mots portant des symboles de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni | doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlande

© 2026 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Générez des revenus et ayez un impact



Changez votre avenir

Lancez votre entreprise dōTERRA en partageant et en autonomisant avec des solutions naturelles, et en enseignant aux autres à faire de même.



v4 EU FR

60233346

