

## Utiliser les huiles essentielles, c'est facile comme tout.



### Prenez le temps de respirer. | A

Essayez d'abord la **menthe poivrée** en utilisation aromatique. Versez une goutte dans vos paumes, puis frottez vos mains ensemble et placez-les autour de votre nez. Respirez profondément.



### Dégustez. | I

Ensuite, essayez l'huile essentielle de **citron** en usage interne. Versez une goutte dans un verre d'eau pour obtenir une boisson rafraîchissante.



### Massez. | T

Appliquez maintenant la lotion **Deep Blue**® sur votre peau. Versez une goutte dans vos paumes, frottez-les ensemble et massez votre cou et vos épaules. Comment vous sentez-vous?

Il est important d'utiliser vos nouvelles huiles essentielles de façon sécuritaire. Balayez les codes QR de cette brochure pour apprendre à utiliser correctement les huiles essentielles à la maison.



## Vos achats changent des vies.

La mission de dōTERRA est de changer le monde, une goutte à la fois. Lorsque vous achetez des produits dōTERRA, vous soutenez des pratiques d'approvisionnement durables qui aident des communautés partout dans le monde.

## Aimez-vous vos nouveaux produits? Nous vous suggérons également ceux-ci!



**Deep Blue® Rub**  
Enrichie du mélange d'huiles essentielles Deep Blue, cette lotion topique rafraîchit et réchauffe les zones ciblées.



**Mousse nettoyante pour les mains On Guard®**  
Ce nettoyant pour les mains est infusé du mélange On Guard pour nettoyer et adoucir les mains.



**dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack\***  
Ces trois suppléments pratiques apportent à votre organisme une nutrition optimale afin d'assurer le maintien d'une énergie continue, d'un bon état de santé et du bien-être général.

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

Utilisez les codes QR de cette brochure pour découvrir comment recevoir des produits dōTERRA gratuits chaque mois et favoriser votre bien-être.

dōTERRA

© 2020 dōTERRA Holdings, LLC. Sauf en cas d'indication contraire, tous les mots suivis du symbole de marque de commerce et de marque déposée sont des marques de commerce et des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

v1 60213494



## dōTERRA Collection Santé de base



# Découvrez votre **santé de base.**

Il n'aura jamais été aussi facile de transformer votre esprit, votre corps et votre maison qu'avec nos huiles essentielles et produits dérivés. Soyez assuré que les produits dōTERRA® sont toujours :

- ◆ purs et obtenus de façon éthique;
- ◆ puissants et efficaces;
- ◆ sécuritaires pour toute la famille.



**Menthe poivrée\* | 15mL**  
*Apaise l'estomac, soulage les douleurs musculaires et combat le rhume*

- A Verser quelques gouttes sur le plancher de la douche
- I Ajouter une goutte au thé
- T Masser les tempes



**Citron | 15mL**  
*Nettoie les surfaces, ajoute de la saveur et diffuse un arôme stimulant*

- A À diffuser le matin
- I Ajouter une goutte à un verre d'eau
- T Appliquer sur les résidus tenaces et essuyer



**Deep Blue® | 5mL**  
*Apaise, rafraîchit la peau et procure un arôme revigorant*

- T Masser sur le bas du dos
- T Appliquer avant ou après un entraînement
- T Frotter sur le cou après une longue journée de travail

\*NPN 80061370 (Menthe poivrée)

For more ideas, tips, and instructions about using your new products, visit [doterra.com/CA/fr/healthy-essentials](https://doterra.com/CA/fr/healthy-essentials)



# Choisissez le bien-être avec **ces essentiels de tous les jours, naturels et non synthétiques.**



**Lavande\* | 15mL**  
*Détend les tensions, apaise la peau, favorise un environnement calme*

- A Mettre une goutte sur l'oreiller
- I Ajouter à une tisane avant le coucher
- T Appliquer sur la peau



**Balance® | 15mL**  
*Favorise un environnement calme et harmonieux et dégage un arôme paisible*

- A Ajouter à un bain chaud
- A Diffuser pendant la méditation
- T Masser sur la plante des pieds

\*NPN 80061038 (Lavande)



**Copaïer | 15mL**  
*Embellit la peau, revigore les sens, arôme d'ancrage*

- A Diffuser pendant vos activités quotidiennes
- A Ajouter à un bain chaud
- T Mélanger avec un hydratant



**Adaptiv™ | 15mL**  
*Apaise l'environnement, favorise la sérénité, arôme paisible*

- A Diffuser pour un arôme réconfortant
- T Appliquer sur les poignets durant la journée
- T Frotter sur les épaules

Méthodes d'utilisation A Utilisation aromatique | I Usage interne | T Application topique



**Easy Air® | 15mL**  
*Diffuse un arôme frais, favorise la vitalité et revigore les sens*

- A Diffuser en hiver
- A Ajouter à de l'eau chaude et inhaler la vapeur
- T Masser sur la poitrine ou le dos



**On Guard® | 15mL**  
*Nettoie les surfaces, ajoute une saveur énergisante et dégage un arôme épicé*

- A Diffuser en automne et en hiver
- T Ajouter à de l'eau chaude et du miel
- T Masser sur la plante des pieds



**ZenGest® | 15mL**  
*Sensation apaisante, goût sucré et arôme reposant*

- A Diffuser pendant les déplacements en voiture
- I Ajouter à de l'eau après un repas copieux
- T Masser sur le ventre



**Petal Diffuser® 2.0**  
*Élegant diffuseur d'huiles essentielles*

- Créez l'environnement aromatique qui vous plaît au bureau et à la maison