

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



**Prenez le temps de respirer.** | A

Essayez d'abord le mélange **Balance**® 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 **tangerine** en usage interne. Versez une goutte dans un verre d'eau pour obtenir une boisson rafraîchissante.



**Massez.** | T

Appliquez maintenant la lotion **Deep Blue Rub**® 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!**



**Collection de rêve Lumo™**

Créez un environnement paisible et propice au sommeil grâce à ce diffuseur d'huiles essentielles moderne et épuré ainsi qu'à l'arôme apaisant du mélange dōTERRA Serenity®.

\*NPN 80079883 (TriEase)



**Gélules TriEase®\***

TriEase est un mélange unique et exclusif d'huiles essentielles de citron, de lavande et de menthe poivrée. Il est le compagnon idéal pour vous soutenir lors de vos déplacements ou à la maison, et ce, en toutes saisons.



**ZenGest®**

Ce mélange convient parfaitement aux massages abdominaux apaisants.

dōTERRA

© 2019 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.

v2 60211816



dōTERRA  
Collection des Habitudes  
Saines

# Une vie en santé commence par des **habitudes saines.**

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.



## Balance® | 5ml

Favorise un environnement calme et harmonieux et dégage un arôme paisible

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



## Tangerine | 5ml

Nettoie les surfaces, ajoute de la saveur et diffuse un arôme stimulant

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



## Deep Blue® Rub Lotion

Apaise, rafraîchit la peau et procure un arôme revigorant

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

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



## Lavande\* | 5 ml

Détend les tensions, apaise la peau, favorise un environnement calme

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



## Encens | 5ml

Embellit la peau, nettoie les surfaces et libère un arôme paisible

- Ⓐ Diffuser en travaillant ou en étudiant
- Ⓐ Ajouter à un bain chaud
- Ⓣ Mélanger avec un hydratant



## On Guard® | 5ml

Nettoie les surfaces, ajoute une saveur énergisante et dégage un arôme épicé

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



## ZenGest® TerraZyme\*\*

Mélange exclusif d'enzymes qui facilite la digestion des protéines et des glucides

- Prendre une capsule avec les repas composés d'aliments frais et crus, ou deux à trois capsules avec des repas qui contiennent des aliments très transformés

\*NPN 80061038 (Lavande), 80077027 (TerraZyme)



## Capsules végétales

Capsules personnalisables de HPMC de qualité alimentaire faites d'ingrédients végétaux inertes

- Remplir des huiles essentielles PSN de votre choix et consommer

# dōTERRA Lifelong Vitality® Convenience Pack: **des produits pour une apparence jeune et une vie active, plus longtemps**

Ensemble, ces suppléments vous apportent une nutrition optimale pour garantir une énergie constante, maintenir une bonne santé et assurer votre bien-être général.



## Microplex VMz\*\*

Formule nutritive à base de vitamines et de minéraux

### Soutient:

- Un métabolisme sain
- Une bonne fonction immunitaire
- L'énergie cellulaire



## xEO Mega\*\*

Acides gras essentiels et antioxydants

### Soutient:

- Le bon fonctionnement du cerveau
- La santé cardiovasculaire
- La santé des os et des dents



## Alpha CRS+\*\*

Formule exclusive aux extraits botaniques d'origine naturelle

### Soutient:

- Une fonction hépatique normale
- La santé cellulaire
- Une bonne digestion



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

Pour avoir des idées, des conseils et des directives sur l'utilisation de vos nouveaux produits, rendez-vous au [dotterra.com/CA/fr/healthy-habits](https://dotterra.com/CA/fr/healthy-habits)



### MÉTHODES D'UTILISATION

- Ⓐ Utilisation aromatique | Ⓛ Usage interne | Ⓣ Application topique