



# VIVRE

Le mode de vie dōTERRA



# Transformez votre bien-être

Découvrez la différence dōTERRA, où changer des vies est la norme et améliorer votre bien-être, notre priorité absolue. Dans ce guide, vous découvrirez les incroyables bienfaits des huiles essentielles et apprendrez à créer un plan de bien-être facile à intégrer dans votre vie.



## Un mode de vie axé sur le bien-être

La pyramide du bien-être de dōTERRA illustre les liens qui s'établissent entre le mode de vie et les soins de santé. En misant sur un mode de vie sain, vous arriverez plus facilement à atteindre le bien-être et à le maintenir. En utilisant ces produits incroyables et en adoptant de saines habitudes au quotidien, vous expérimenterez de nouveaux niveaux de plénitude.

Imaginez une vie où les solutions sont simples. Avec un guide de référence sur les huiles essentielles et un coffret d'huiles essentielles CPTG® de dōTERRA à portée de main, vous serez en mesure d'aborder les cinq domaines ciblés du bien-être. Si jamais vous avez besoin de soins supplémentaires, tournez-vous vers des professionnels qui vous aideront à trouver les meilleures solutions d'origine naturelle.



Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

\*PSN# 80082975 (Alpha CRS+); PSN# 80075879 (Microplex VMz); PSN# 80074456 (xEO Mega); PSN# 80077027 (TerraZyme); PSN# 80103865 (PB Assist+).

Une grande partie des preuves à l'appui de ces déclarations sont fondées sur des études précliniques. Des études plus poussées sont nécessaires, et dōTERRA s'engage à promouvoir la science et la recherche sur les huiles essentielles.

# Nutrition et alimentation

**Donnez à votre corps ce dont il a besoin pour s'épanouir.** Tout commence par une alimentation quotidienne optimale et une supplémentation adéquate favorisant une bonne digestion. Les suppléments et les huiles essentielles de dōTERRA peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'alimentation.

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Manger des aliments entiers et frais.
- Diminuer la consommation de sucre, de caféine, de produits laitiers et d'aliments transformés.
- Ajouter une supplémentation ciblée en complément des objectifs alimentaires.

## Nutrition

MAXIMISER LA NUTRITION ET  
SOUTENIR LA VITALITÉ



### dōTERRA Lifelong Vitality® Pack

Suppléments quotidiens de multivitamines, d'oméga 3 et d'antioxydants. Favorise le bien-être global et procure des bienfaits importants pour la vitalité tout au long de la vie.

*Prendre 2 gélules de chaque supplément aux repas du matin et du soir.*

### SMOOTHIE VERT

- ½ banane congelée
- ½ tasse de fraises ou de bleuets congelés
- 2 poignées de jeunes épinards ou de chou frisé
- 1 ½ tasse de boisson d'amande à la vanille, non sucrée
- 1 cuillère de poudre protéinée au choix
- 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de graine de céleri

Verser tous les ingrédients dans un mélangeur.

### GRUAU

Aromatiser votre gruau d'huile d'écorce de cannelle, de mélange MetaPWR™, de mélange On Guard® ou d'huile d'orange sauvage.

### NETTOYANT POUR FRUITS ET LÉGUMES

Pour éliminer les pesticides et les résidus des fruits et légumes, remplir l'évier d'eau froide et y ajouter ½ tasse de vinaigre blanc et 6 gouttes de mélange On Guard® ou d'huile essentielle de citron. Laisser tremper les fruits et les légumes, puis rincer.

## Soutien de la fonction digestive

Le bien-être à long terme dépend d'une bonne santé digestive. Le bon fonctionnement du système digestif est essentiel à l'absorption des aliments et des nutriments ainsi qu'à de nombreuses autres fonctions essentielles dans l'organisme.



### Complexe TerraZyme®

Fournit un complexe spécialisé d'enzymes alimentaires actives qui favorisent une bonne digestion.



### Formule PB Assist+®

Source de probiotiques essentiels qui soutiennent la santé gastro-intestinale et favorisent une flore intestinale saine.



### Gélules ZenGest®

Ces gélules tirent parti des bienfaits des huiles essentielles de gingembre, de menthe poivrée, de carvi et de fenouil doux, toutes traditionnellement utilisées en phytothérapie pour soulager la nausée et faciliter la digestion\*.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

\*PSN# 80082975 (Alpha CRS+®); PSN# 80075879 (Microplex VMz®); PSN# 80074456 (xEO Mega®); PSN# 80077027 (TerraZyme®); PSN# 80103865 (PB Assist+®)

# La clé de l'hydratation

Une bonne hydratation est l'un des moyens les plus faciles de soutenir votre corps et d'améliorer votre bien-être global. Le fait de boire suffisamment d'eau chaque jour permet de soutenir les différents systèmes et cycles de votre corps, en plus d'être un élément essentiel du maintien d'une alimentation équilibrée.

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Boire au moins huit verres d'eau par jour.
- Aromatiser l'eau avec des huiles d'agrumes pour lui donner un goût délicieusement motivant.

## Rehaussez la saveur de l'eau



Les huiles essentielles sont un excellent moyen d'aromatiser votre eau sans y ajouter de sucre ni de calories pour vous aider à atteindre vos objectifs quotidiens en matière d'hydratation. Trouvez le goût qui vous plaît le plus ou changez-le pendant la journée pour stimuler votre motivation!



### ENSOLEILLÉ ET PÉTILLANT

#### Huile de citron

Verser de 3 à 5 gouttes dans un verre d'eau, trois fois par jour.



#### Huile de tangerine

Ajouter 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau.



#### Huile de pamplemousse

Ajouter 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau.



### ÉPICÉ ET SUCRÉ

#### Mélange On Guard®

Ajouter 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau.



#### Mélange MetaPWR™

Ajouter 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau.



### VIF ET RAFRAÎCHISSANT

#### Mélange ZenGest®

Ajouter 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau.



#### Huile de menthe poivrée

Ajouter 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

# Alimentation consciente

**Vos choix alimentaires et votre santé sont indissociables.** Ce que vous mangez influence votre niveau d'énergie, votre poids, la qualité de votre sommeil et tous les principaux systèmes de votre corps. Conçu spécialement pour un usage alimentaire par les chercheurs cliniques de dōTERRA®, le gamme MetaPWR™ aide à promouvoir des choix alimentaires conscients tout en soutenant un large éventail d'objectifs alimentaires. Utilisez le routine complet MetaPWR™ en trois étapes pour vous aider à vivre une vie plus épanouie.

## ROUTINE QUOTIDIENNE METAPWR

Intégrez les produits MetaPWR™ à un régime alimentaire équilibré et complet pour optimiser les résultats.

### DÉJEUNER

- Déjeuner riche en protéines à base d'aliments complets
- 1 sachet du supplément MetaPWR™ Advantage dans une bouteille
- 2 à 4 gouttes du mélange MetaPWR™ dans un verre d'eau

### DÎNER

- 1 ou 2 capsules du complexe TerraZyme® de dōTERRA avec un repas nutritif et complet
- 2 à 4 gouttes du mélange MetaPWR™ dans un verre d'eau

### SOUPER

- 1 capsule du supplément MetaPWR® Assist, 15 à 30 minutes avant le plus gros repas de la journée composé d'aliments complets
- 1 ou 2 capsules du complexe TerraZyme® de dōTERRA
- 2 à 4 gouttes du mélange MetaPWR™ dans un verre d'eau

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Adoptez un régime alimentaire complet, bougez davantage et misez sur un sommeil de qualité.
- Ajoutez une supplémentation ciblée en complément de vos habitudes de santé.

dōTERRA®  
MetaPWR™



ÉTAPE 1 : CALMER LES FRINGALES ET SOUTENIR LES CHOIX ALIMENTAIRES

**Mélange MetaPWR™ – huiles (15 ml), perles, gomme à mâcher**  
Le mélange MetaPWR™ aide à promouvoir des choix alimentaires conscients et constitue une solution idéale pour satisfaire les fringales sucrées.



**Mélange d'huiles**  
Verser de 2 à 4 gouttes dans un verre d'eau, une ou plusieurs fois par jour.



**Perles MetaPWR**  
Laisser dissoudre une ou deux perles dans la bouche.



**Gomme coupe-faim MetaPWR™**  
Mâcher un morceau ou plus par jour pour calmer une fringale sucrée.

ÉTAPE 2 : RÉGULER LA GLYCÉMIE



**MetaPWR™ Assist**  
Consommer avec de la nourriture pour aider à réguler la glycémie.  
Prendre une capsule par jour, 15 à 30 minutes avant le plus gros repas de la journée. Pour usage occasionnel seulement.

ÉTAPE 3 : SE SENTIR MIEUX DANS SA PEAU



**MetaPWR™ Advantage**  
Le supplément MetaPWR™ Advantage aide à renforcer le système immunitaire et la fonction métabolique. Il aide à la formation de collagène pour des os, une peau et des tissus conjonctifs sains.  
Prendre 1 sachet par jour. Verser le contenu dans une boisson fraîche de votre choix et bien agiter.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

PSN# 80121205 (Supplément MetaPWR™ Assist) PSN# 80125274 (Supplément MetaPWR™ Advantage).

# Activité physique

**Votre corps a besoin de bouger.** L'activité physique régulière renforce les muscles et permet à votre corps de se sentir mieux. Les huiles essentielles et les suppléments peuvent également être des outils incroyables pour soutenir vos habitudes d'entraînement au quotidien et faciliter la récupération. Ensemble, ces deux volets peuvent améliorer votre capacité à demeurer actif et fort.



## SMOOTHIE PROTÉINÉ CHOCO-MENTHE

1 tasse d'eau de coco ou de boisson d'amande  
1 cuillère de poudre protéinée au chocolat  
1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée  
Glace (au goût)

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

## SMOOTHIE PROTÉINÉ ORANGE ET BAIES

1 tasse d'eau de coco ou de boisson d'amande  
1 cuillère de poudre protéinée à la vanille  
1 tasse de petits fruits congelés  
1 banane  
3 gouttes d'huile d'orange sauvage  
Glace (au goût)

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Prévoir une activité physique d'au moins 30 minutes par jour.
- Faire une séance d'étirements ou de yoga pour augmenter la flexibilité.

## Soutien à l'entraînement



### Crème Deep Blue®

Procure un effet apaisant sur le dos, les épaules, le cou, les genoux, les pieds et les autres zones endolories.

*Appliquer avant et après l'entraînement ou l'activité physique pour une sensation reconfortante de fraîcheur et de chaleur sur les zones ciblées de la peau.*



### Crème en bâton Deep Blue®

Analgésique topique qui soulage temporairement les douleurs mineures associées à l'arthrite, aux entorses, aux foulures et aux ecchymoses\*.

*Appliquer sur les zones endolories, au besoin.*



### Complexe de polyphénols Deep Blue®

Source d'antioxydants qui aide à réduire le stress oxydatif causé par les radicaux libres\*.

*Prendre 1 à 3 capsules par jour avec les repas, ou 2 capsules pour un soutien supplémentaire.*



### Formule Mito2Max®

Aide à maintenir une bonne santé cardiovasculaire et soutient la production d'énergie cellulaire.

*Prendre 1 capsule au déjeuner et au dîner.*



### Capsules à double compartiment de curcuma

Excellente source d'antioxydants pour protéger les cellules des dommages causés par les radicaux libres\*.

*Prendre 1 capsule au déjeuner, puis une autre au souper pour aider à soutenir un mode de vie actif.*



### Huile de copaïer

Peut servir d'huile de support pour faciliter l'absorption d'autres huiles essentielles lors d'un massage après l'entraînement.

*Masser 2 ou 3 gouttes sur les zones ciblées. Appliquer ensuite un produit de la gamme Deep Blue® : le mélange d'huiles, la crème ou la crème en bâton.*

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

\*PSN# 80111485 (Crème en bâton Deep Blue®) PSN# 80071413 (Complexe de polyphénols Deep Blue®); PSN# 80110164 (Mito2Max®); PSN# 80099554 (Capsules à double compartiment de curcuma).

# Repos et harmonie

Les huiles essentielles vous aident à obtenir un repos suffisant et à atteindre l'harmonie au quotidien. Créez un environnement favorisant un sommeil adéquat pour offrir à votre corps la possibilité de se régénérer. Choisissez des solutions qui vous aideront à vous sentir bien et à maintenir votre équilibre, peu importe ce que la vie vous réserve.

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Favoriser un sommeil de qualité de 7 à 9 heures par nuit.
- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation au quotidien.

## Le repos avant tout



### Mélange doTERRA Serenity® et huile de lavande

Déposer 1 ou 2 gouttes sur l'oreiller pour dégager un arôme apaisant.



### Mélange doTERRA Serenity® en bâton avec valériane et en gélules

Prendre 1 ou 2 gélules doTERRA Serenity avant le coucher pour favoriser temporairement la relaxation\*. Appliquer le mélange en bâton avec valériane sur la plante des pieds au coucher pour favoriser la détente.



### Huile de bois de cèdre

Frictionner 1 à 3 gouttes sur les pieds et le front à la fin d'une longue journée pour un effet aromatique apaisant et relaxant instantané.



### Mélange Calmer®

Appliquer le mélange sur la nuque et la poitrine dans le cadre d'un rituel de relaxation du soir.

## SELS DE BAIN RELAXANTS

- 1 tasse de sel d'Epsom
  - 10 gouttes du mélange Balance®, du mélange doTERRA Serenity® ou d'huile de lavande
- Mélanger et verser dans le bain.



## L'harmonie retrouvée



### Mélange Citrus Bliss®

Verser une goutte dans la paume de la main et inhaler pour un coup de pouce aromatique. Diffuser le mélange pour une atmosphère vivifiante.



### Huiles d'épinette noire

Diffusez pour créer un environnement stabilisant



### Mélange Balance®

Frictionner le mélange sur la plante des pieds pour bien commencer la journée. Diffuser pour favoriser une ambiance de calme et de ressourcement pendant les moments difficiles.



### Mélange doTERRA Cheer®

Appliquer sur les poignets ou les points de pulsation pour égayer l'atmosphère tout au long de la journée.

Découvrez d'autres mélanges de la collection doTERRA Essential Aromatics® si vous le souhaitez.

## Gamme doTERRA Adaptiv™



Le mélange d'huiles essentielles doTERRA Adaptiv™ aide à retrouver l'équilibre pendant les périodes plus mouvementées. Diffusez-le ou appliquez le rouleau à bille sur la peau pour créer une atmosphère apaisante. Les capsules Adaptiv™ sont composées de plantes éprouvées en clinique et d'un mélange d'huiles essentielles pour favoriser temporairement la relaxation et soutenir les fonctions cognitives chez les adultes\*.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

\*PSN# 80083318 (Complexe reposant doTERRA Serenity)  
PSN# 80107170 (doTERRA Adaptiv™ Capsules)

# Réduction de l'exposition aux produits synthétiques

Un mode de vie axé sur le bien-être commence par la qualité des produits que vous utilisez à la maison et avec votre famille. Heureusement, pour avoir une maison propre, pas besoin d'utiliser des ingrédients indésirables et potentiellement nocifs. Optez pour un mode de vie plus écologique et plus sain en remplaçant les produits synthétiques par des nettoyants efficaces à base de plantes, non synthétiques et d'origine naturelle qui contiennent des huiles essentielles CPTG® pures.

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Éliminer les produits de nettoyage synthétiques.
- Utiliser des nettoyants et des détergents efficaces et d'origine naturelle.

## Gamme dōTERRA® abōde™



Votre maison est un véritable écosystème, et vous devriez pouvoir faire confiance aux produits que vous utilisez. Exempts de phosphates, de phtalates, de colorants, de sulfates et de chlore, les produits à base de plantes de cette gamme sont offerts dans des contenants recyclables, contiennent des ingrédients d'origine naturelle et mettent en vedette le mélange dōTERRA abōde pour un arôme propre et frais et des résultats efficaces.



**Mélange d'huiles dōTERRA abōde™**  
Ce puissant mélange d'huiles essentielles est parfait pour fabriquer des nettoyants maison efficaces et rafraîchir l'air ambiant.



**Mousse nettoyante concentrée pour les mains abōde infusée du mélange Citrus Bloom®**  
Efficace et douce, elle laisse les mains fraîches et propres.



**Capsules pour lave-vaisselle et savon à vaisselle liquide abōde**

Efficaces contre la graisse, ces produits rendent la vaisselle, les verres, les casseroles et les chaudrons étincelants.



**Nettoyant concentré tout usage pour surfaces abōde**

Nettoie efficacement les surfaces non poreuses de la maison, y compris les aires de préparation des aliments.



Les produits de la gamme abōde sont offerts dans de magnifiques bouteilles en verre très durables. Le but est de les acheter une fois, puis de les remplir encore et encore, pour favoriser la réduction, la réutilisation et le recyclage.

# Soins personnels

**Pourquoi vous contenter d'ingrédients douteux dans vos produits de soins personnels?** Optez plutôt pour des solutions efficaces d'origine naturelle qui favorisent un mode de vie plus sain. Remplacez davantage de produits de soins personnels synthétiques par des options à base d'huiles essentielles naturelles de dōTERRA.

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Éliminer les produits de soins chimiques.
- Utiliser des produits d'origine naturelle à base de plantes pour vos soins personnels.



**Gamme de soins essentiels pour la peau**  
Conçue pour répondre à tous vos besoins en matière de soins de la peau. Utilisez ces produits deux fois par jour pour garder une peau d'apparence saine et jeune.



**Duo Millefeuille|Grenadier**  
Une puissante combinaison d'extraits végétaux pour favoriser la beauté, de la tête aux pieds. Utilisez-le tous les jours pour un éclat de jeunesse.



**Gamme de soins capillaires**  
Essayez ces produits pour les cheveux haut de gamme infusés aux huiles essentielles : le shampooing protecteur, le revitalisant quotidien, le revitalisant sans rinçage, ainsi que les options en barre.



**Soins buccodentaires**  
Utilisez le dentifrice blanchissant et le rince-bouche On Guard® matin et soir pour illuminer votre sourire.



**Gamme de protection solaire dōTERRA®**  
Protégez votre corps et votre peau avec des produits hydratants et efficaces sans ingrédients nocifs.

# Soins personnels éclairés

Prenez l'habitude d'utiliser les solutions dōTERRA d'origine naturelle en premier pour répondre à vos besoins quotidiens en matière de soins personnels. Lorsque les défis de la vie se présentent, consultez un guide de référence fiable sur les huiles essentielles pour explorer les possibilités de solutions à votre portée.

## Vos huiles partout, en tout temps



### PORTE-CLÉS À 8 FIOLES

Emportez les huit huiles essentielles que vous utilisez le plus partout où vous allez!

### LES PRÉFÉRÉS EN PORTE-CLÉS

Huile de lavande	Mélange On Guard®
Mélange ZenGest®	Huile d'encens
Huile de menthe poivrée	Mélange Deep Blue®
Mélange Easy Air®	Huile d'arbre à thé

## HABITUDES QUOTIDIENNES DE BIEN-ÊTRE

- Adopter des solutions d'origine naturelle en premier lieu.
- Consulter un guide de référence sur les huiles essentielles pour connaître les meilleures options.



**Vaporisateur protecteur On Guard®**  
Faites confiance au vaporisateur On Guard® pour garder vos mains propres lorsqu'il n'y a ni eau ni savon. Efficace contre les germes et les bactéries.



**Mélange Easy Air®**  
Diffusez ce mélange dans la maison pour créer une atmosphère revigorante, légère et respirante.



**Onguent Correct-X®**  
Utilisez cet onguent pour hydrater la peau et la garder propre.



**Huile de lavande**  
Appliquez l'huile sur la peau pour procurer de l'apaisement et du réconfort.



**Huile de menthe poivrée**  
Appliquez l'huile sur la peau pour une sensation rafraîchissante. Diluez-la au besoin.



**Huile d'arbre à thé**  
Pour hydrater et nettoyer la peau sèche, appliquez une ou deux gouttes sur la zone ciblée.



**Mélange ClaryCalm®**  
Appliquez le rouleau à bille sur le bas de l'abdomen pour une sensation calmante et un arôme apaisant. Utilisez une fois par mois ou au besoin.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

# Évaluation du mode de vie axé sur le bien-être



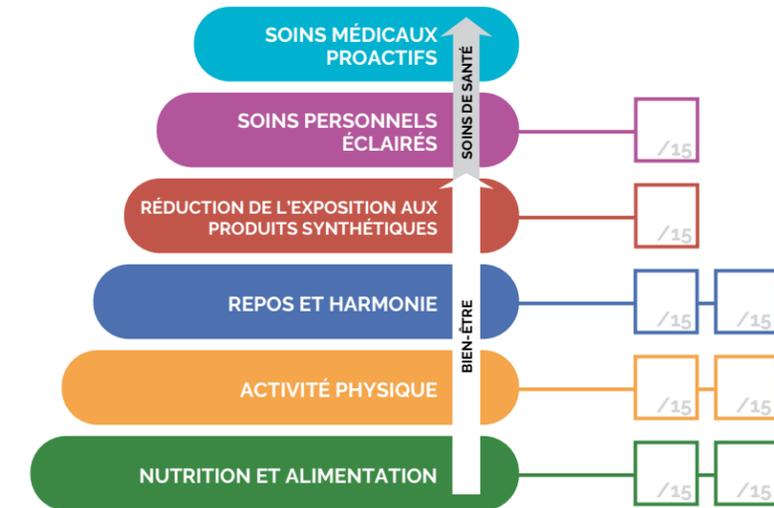
**Bienvenue à l'évaluation du mode de vie axé sur le bien-être!** Ce formulaire est conçu pour vous aider à prendre en main votre mode de vie en évaluant certains aspects de votre bien-être au moyen de la pyramide de bien-être de dōTERRA®. Prenez votre temps, répondez aux questions de façon honnête et utilisez les résultats comme point de départ pour déterminer quels produits dōTERRA vous aideront le mieux dans votre cheminement vers un mode de vie optimal axé sur le bien-être.

**Attribuez-vous une note pour chaque catégorie sur une échelle de 1 à 5 :**

**1 = Tout à fait en désaccord; 2 = En désaccord; 3 = Neutre; 4 = D'accord; 5 = Tout à fait d'accord**

NUTRITION	J'ai une alimentation saine, riche en nutriments, qui contient beaucoup d'aliments complets et peu d'aliments ultratransformés.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je porte attention aux portions que je consomme. Je mange quand j'ai faim et j'arrête quand je suis rassasié. J'évite de grignoter entre les repas.	<input type="checkbox"/>	
	J'utilise des suppléments de micronutriments et de macronutriments pour satisfaire mes besoins nutritionnels.	<input type="checkbox"/>	
SOUTIEN ALIMENTAIRE	Je ne souffre pas d'inconfort digestif.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je n'ai pas d'intolérance alimentaire.	<input type="checkbox"/>	
	Je m'assure d'inclure des aliments prébiotiques et probiotiques dans mon alimentation au moins une fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Je suis physiquement actif et je fais au moins deux heures d'activité physique modérée ou une heure d'activité intense par semaine.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je fais des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.	<input type="checkbox"/>	
	Je me donne le temps de me reposer et de récupérer de mes activités, notamment par des étirements en douceur et l'utilisation de produits pour soutenir le processus de récupération.	<input type="checkbox"/>	
ACTIVITÉ	J'ai une bonne énergie pendant la journée. Je ne souffre ni de brouillard cérébral ni de léthargie, et n'ai pas besoin de caféine ou de boissons énergisantes.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je me sens motivé à sortir de la maison et à m'adonner à des activités enrichissantes chaque jour.	<input type="checkbox"/>	
	Je progresse quotidiennement vers l'atteinte de mes objectifs personnels, les petits comme les grands.	<input type="checkbox"/>	
REPOS	Je dors suffisamment pour me sentir reposé et alerte le lendemain.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	J'ai une bonne hygiène de sommeil.	<input type="checkbox"/>	
	Je connais et j'utilise une supplémentation adéquate pour m'aider dans les périodes où je dors moins bien.	<input type="checkbox"/>	
HARMONIE	Je connais mes principales sources de stress et j'ai les ressources adéquates pour les gérer.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	J'ai des stratégies d'autogestion pour bien gérer les facteurs de stress au quotidien.	<input type="checkbox"/>	
	Je connais et utilise des suppléments et des produits qui m'aident à me détendre et à retrouver l'équilibre.	<input type="checkbox"/>	
RÉDUCTION DE L'EXPOSITION AUX PRODUITS SYNTHÉTIQUES	Je connais les toxines environnementales les plus courantes et les façons de les éviter.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	J'utilise des produits écologiques et propres à la maison et j'en fais la promotion auprès de mes amis et de ma famille.	<input type="checkbox"/>	
	Je me concentre sur le soutien du processus naturel de détoxification de mon corps, par exemple en limitant ma consommation d'alcool.	<input type="checkbox"/>	
SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS	Je m'informe sur la façon d'adopter un mode de vie axé sur le bien-être.	<input type="checkbox"/>	NOTE TOTAL
	Je travaille fort pour assurer mon bien-être global de façon continue.	<input type="checkbox"/>	
	J'utilise une supplémentation adéquate pour prendre soin de moi.	<input type="checkbox"/>	

À l'aide de ce formulaire, vous pourrez déterminer les catégories où vous vous portez bien et celles où vous devrez apporter des changements à votre mode de vie pour améliorer votre bien-être global. Plus l'écart entre votre idéal et votre pointage actuel est important, plus vous serez en mesure de déterminer sur quels éléments de la pyramide du bien-être vous devez vous concentrer.



De nombreuses sources alimentaires fournissent des vitamines et des minéraux, et pourtant, la plupart des adultes ne parviennent généralement pas à répondre à leurs besoins quotidiens en nutriments. Si certains nutriments sont insuffisants, votre corps ne reçoit pas les ressources dont il a besoin pour fonctionner correctement. Votre santé globale peut en souffrir. Pensez à mettre l'accent sur les fondements du bien-être que sont l'activité physique et une saine alimentation lorsque vous choisissez vos trois principales priorités en matière de santé.

**Déterminez les objectifs de santé sur lesquels vous aimeriez vous concentrer dans chaque catégorie de la pyramide du bien-être :**

NUTRITION ET ALIMENTATION	ACTIVITÉ PHYSIQUE	REPOS ET HARMONIE	RÉDUCTION DE L'EXPOSITION AUX PRODUITS SYNTHÉTIQUES	SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS
<b>OBJECTIFS</b> <input type="checkbox"/> Manger des aliments complets et frais. <input type="checkbox"/> Intégrer une supplémentation nutritionnelle. <input type="checkbox"/> Favoriser la santé intestinale. <b>Autre :</b> _____ _____ _____	<b>OBJECTIFS</b> <input type="checkbox"/> Favoriser la mobilité. <input type="checkbox"/> Soutenir les niveaux d'activité quotidienne. <input type="checkbox"/> Faciliter la motivation et l'établissement d'objectifs. <b>Autre :</b> _____ _____ _____	<b>OBJECTIFS</b> <input type="checkbox"/> Favoriser un sommeil réparateur. <input type="checkbox"/> Mieux gérer le stress. <input type="checkbox"/> Créez une routine de pleine conscience. <b>Autre :</b> _____ _____ _____	<b>OBJECTIFS</b> <input type="checkbox"/> Favoriser la détoxification. <input type="checkbox"/> Éliminer l'usage de produits synthétiques. <input type="checkbox"/> Intégrer des produits de soins de la peau d'origine naturelle. <b>Autre :</b> _____ _____ _____	<b>OBJECTIFS</b> <input type="checkbox"/> S'informer auprès de sources fiables. <input type="checkbox"/> Miser sur des solutions d'origine naturelle. <input type="checkbox"/> Favoriser le bien-être général. <b>Autre :</b> _____ _____ _____

**LES TROIS PRINCIPALES PRIORITÉS DE MODE DE VIE SUR LESQUELLES JE ME CONCENTRE :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Voyons quels produits dōTERRA® vous aideront le mieux à atteindre vos objectifs de bien-être.**



# Personnalisez votre programme Bien-être



Sélectionnez les produits qui vous aideront à atteindre vos objectifs de bien-être et à constater des changements remarquables dans votre façon de vous sentir

Sur la page suivante, créez votre plan de bien-être de 90 jours et inscrivez la liste des produits souhaités pour chaque mois à venir dans les espaces prévus à cet effet.

NUTRITION ET ALIMENTATION	Supplémentation ciblée	Suppléments alimentaires de soutien	Alimentation consciente	La clé de l'hydratation
	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality® Pack	<input type="checkbox"/> TerraZyme® <input type="checkbox"/> PB Assist® <input type="checkbox"/> Gélules ZenGest®	<input type="checkbox"/> MetaPWR® <input type="checkbox"/> MetaPWR® Assist <input type="checkbox"/> MetaPWR® Advantage	<input type="checkbox"/> Citron <input type="checkbox"/> Tangerine <input type="checkbox"/> Pamplemousse
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Soutien à l'entraînement	Apaisement et massage		
	<input type="checkbox"/> Mito2Max® <input type="checkbox"/> Capsules à double compartiment de curcuma <input type="checkbox"/> Deep Blue® Polyphenol Complex	<input type="checkbox"/> Deep Blue® <input type="checkbox"/> Crème en bâton Deep Blue® <input type="checkbox"/> Crème Deep Blue®	<input type="checkbox"/> Copaier	
REPOS ET HARMONIE	Le repos avant tout		L'harmonie retrouvée	
	<input type="checkbox"/> Lavande <input type="checkbox"/> dōTERRA Serenity® <input type="checkbox"/> Mélange dōTERRA Serenity® en bâton avec valériane <input type="checkbox"/> Complexe reposant dōTERRA Serenity®	<input type="checkbox"/> Diffuseur laluz <input type="checkbox"/> Calmer™ <input type="checkbox"/> Bois de cèdre	<input type="checkbox"/> dōTERRA Cheer® <input type="checkbox"/> Épinette noire	<input type="checkbox"/> dōTERRA Adaptiv™ <input type="checkbox"/> Citrus Bliss® <input type="checkbox"/> Balance®
RÉDUCTION DE L'EXPOSITION AUX PRODUITS SYNTHÉTIQUES	Produits de soins d'origine naturelle		Produits pour la maison d'origine naturelle	
	<input type="checkbox"/> Soins bucco-dentaires <input type="checkbox"/> Soins essentiels de la peau <input type="checkbox"/> Millefeuille   grenadier	<input type="checkbox"/> Soin des cheveux	<input type="checkbox"/> Gamme de protection solaire	<input type="checkbox"/> dōTERRA® abode™
SOINS PERSONNELS ÉCLAIRÉS	Préparer et réagir			
	<input type="checkbox"/> On Guard® <input type="checkbox"/> Easy Air® <input type="checkbox"/> ZenGest®	<input type="checkbox"/> Menthe poivrée	<input type="checkbox"/> Arbre à thé <input type="checkbox"/> Encens	<input type="checkbox"/> ClaryCalm® <input type="checkbox"/> Correct-X®

# Évaluation du bien-être

## 1 Écrivez vos priorités en matière de bien-être et trouvez des solutions.

Vos priorités en matière de bien-être pour vous et votre famille	Les solutions que vous avez	Les solutions dont vous avez besoin
1	1	1
2	2	2
3	3	3

## 2 Créez votre plan de bien-être quotidien.

Commencez par les habitudes quotidiennes de base énumérées ci-dessous. Ajoutez ensuite les solutions ciblées dont vous avez besoin et organisez-les dans votre plan quotidien.

	MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
<b>SUPPLÉMENTS</b>	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality® Pack* (2 Alpha CRS+®, 2 Microplex VMz®, 2 xEO Mega®) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 à 2 capsules TerraZyme® <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 sachet Advantage MetaPWR™	<input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality® Pack* (2 Alpha CRS+®, 2 Microplex VMz®, 2 xEO Mega®) <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 à 2 capsules TerraZyme® <b>M</b>	<input type="checkbox"/> 1 portion du supplément MetaPWR™ Assist avant le souper <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 à 2 capsules TerraZyme® au souper <b>M</b> <input type="checkbox"/> 1 à 2 capsules PB Assist+® au coucher
<b>HUILES ESSENTIELLES</b>	<input type="checkbox"/> 1 à 3 gouttes d'huile de citron dans l'eau <input type="checkbox"/> 2 gouttes d'huile d'encens sur la plante des pieds ou sous la langue <input type="checkbox"/> 2 gouttes de mélange Balance® sur la plante des pieds	<input type="checkbox"/> 1 à 3 gouttes d'huile de citron dans l'eau <input type="checkbox"/> 4 à 5 gouttes de mélange On Guard® en diffusion <input type="checkbox"/> Application du mélange Deep Blue® après l'entraînement	<input type="checkbox"/> 2 gouttes d'huile d'encens sur la plante des pieds <input type="checkbox"/> 2 gouttes de mélange Balance® dans les paumes en inhalation <input type="checkbox"/> Application du mélange Deep Blue® au besoin <input type="checkbox"/> 3 à 5 gouttes d'huile de lavande en diffusion au coucher

Pour bien intégrer l'utilisation du dōTERRA Lifelong Vitality® Pack, commencez par une demi-dose pendant deux semaines. **M** Avec un repas

## 3 Déterminez d'autres solutions qui pourraient appuyer vos objectifs de bien-être.

(p. ex., consommation d'eau, sommeil, exercice, changements alimentaires)

---



---



---

## 4 Prenez votre vie en main grâce aux solutions dōTERRA®.

Créez un plan de bien-être de 90 jours en ajoutant les produits dont vous avez besoin à vos commandes LRP (il est recommandé de passer votre commande entre le 5e et le 15e jour du mois).

COMMANDE LRP – MOIS 1 Date: / /	COMMANDE LRP – MOIS 2 Date: / /	COMMANDE LRP – MOIS 3 Date: / /
TOTAL DE PV	TOTAL DE PV	TOTAL DE PV

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

# Visez le bien-être complet

## dōTERRA LIFELONG VITALITY® PACK

Conçu pour s'intégrer à vos saines habitudes de vie, comme l'activité physique régulière, une bonne alimentation, un sommeil adéquat et la gestion du stress, ce trio de suppléments essentiels procure des bienfaits importants pour une vitalité à long terme.



Le complexe Alpha CRS+® est formulé à partir d'extraits de plantes d'origine naturelle riches en antioxydants pour protéger les cellules contre le stress oxydatif causé par les radicaux libres et pour aider à soutenir le bon fonctionnement du foie\*.



Le complexe xEO Mega® contient des acides gras oméga-3 essentiels et d'autres nutriments liposolubles qui procurent de nombreux bienfaits en favorisant notamment la santé cardiovasculaire, le fonctionnement du cerveau et le développement osseux\*.



Le complexe Microplex VMz® est une formule soigneusement équilibrée de vitamines et de minéraux essentiels qui fournit des quantités optimales de micronutriments importants pour soutenir les fonctions énergétiques et immunitaires\*.



Mieux paraître, mieux se sentir.

## Ajoutez de la puissance à votre quotidien

MetaPWR™ Advantage aborde trois grands objectifs de bien-être: le maintien des fonctions métaboliques, la promotion de l'intégrité cellulaire grâce au soutien antioxydant et l'amélioration de la santé globale grâce au collagène, aux vitamines essentielles, aux minéraux et aux acides aminés.

### Pourquoi choisir MetaPWR Advantage?

- Il contient neuf types différents de collagène qui soutiennent le bien-être de l'ensemble du corps, des os et des cartilages à l'élasticité de la peau.
- Les tripeptides de collagène qu'il contient sont 12 fois plus biodisponibles que la plupart des compléments de collagène conventionnels disponibles sur le marché.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

\*PSN #80082975 (Alpha CRS+®); PSN #80075879 (Microplex VMz®); PSN #80074456 (xEO Mega®); PSN #80125274 (MetaPWR™ Advantage)



# Programme de fidélité (LRP)

## Obtenez des produits gratuits de votre choix

Le programme de fidélité (LRP) de dōTERRA vous permet de recevoir une commande mensuelle automatique des produits que vous utilisez régulièrement. Si votre commande LRP contient au moins 50 PV\*, vous accumulez immédiatement des points qui peuvent ensuite être échangés contre des produits dōTERRA gratuits. Plus vous participez longtemps au programme LRP, plus vous pouvez accumuler de points, soit jusqu'à 30 % de votre PV mensuel total grâce à vos achats effectués dans le cadre d'une commande LRP!

## FAQ sur le programme de fidélité (LRP)

### Comment puis-je obtenir des produits gratuits?

**OBTENEZ DES POINTS DE RÉCOMPENSE GRATUITS EN PLUS DE VOTRE RÉDUCTION DE 25 %**

AVANTAGES DU LRP : POURCENTAGE DE RETOUR EN POINTS POUR DES PRODUITS GRATUITS

**10%** Mois 1 à 3   **15%** Mois 4 à 6   **20%** Mois 7 à 9   **25%** Mois 10 à 12   **30%** Mois 13 et +

ÉCONOMIES TOTALES ET POINTS DE RÉCOMPENSE :

**35%** | **40%** | **45%** | **50%** | **55%**

### Comment puis-je obtenir 30 % de remise en points échangeables contre des produits gratuits?

Votre pourcentage de remise du programme de fidélité augmente au fil du temps et peut s'appliquer dès votre commande d'inscription s'il s'agit d'une commande LRP admissible. Votre remise augmentera de 5 % tous les trois mois si vos commandes mensuelles dépassent toujours 50 PV, jusqu'à ce que vous atteigniez le maximum de 30 %.

### Comment puis-je profiter au maximum des offres promotionnelles de dōTERRA?

Passez une commande LRP d'au moins 125 PV (volume personnel) entre le 1er et le 15e jour du mois. Cela vous permet d'obtenir le produit du mois qui est offert gratuitement et de profiter de promotions supplémentaires. Portez attention au PV et non au prix des produits, car de nombreuses offres sont liées au PV et commencent le premier jour du mois.

VALEUR DU PRODUIT (PV) MINIMALE	1	50	100	125
Maintenir les points LRP accumulés précédemment.	●	●	●	●
Accumuler des points LRP (échangeables contre des produits gratuits) et augmenter votre pourcentage de remise de 10 % à 30 %.		●	●	●
Être admissible à des commissions.		●	●	●
Obtenir la livraison gratuite.			●	●
Recevoir le produit du mois gratuitement commandes passées entre le 1er et le 15 du mois.				●

\* PV (Volume personnel) : Il s'agit d'une valeur numérique attribuée à chaque produit. Elle est utilisée comme critère de qualification pour les commissions, les rangs et les promotions. Les produits achetés avec des points n'ont pas de PV.

### Comment créer une nouvelle commande LRP?

Connectez-vous à votre compte sur [doterra.com/CA/fr](https://doterra.com/CA/fr). Cliquez sur « Create New LRP Order » (créer une nouvelle commande LRP) ou modifiez des articles dans un modèle existant.

Découvrez comment créer une commande LRP.



### Comment puis-je obtenir l'expédition gratuite pour mes commandes?

Toutes les commandes LRP et d'inscription de plus de 100 PV seront admissibles à l'expédition gratuite.

### Quand puis-je utiliser mes points de récompense?

Échangez vos points en tout temps dans l'année suivant le moment où vous les accumulez.

### Comment puis-je échanger mes points LRP?

Dans votre panier virtuel, sélectionnez « Use points » (utiliser mes points) sur les produits que vous souhaitez obtenir avec vos points. Vos nouveaux points cumulés s'ajouteront le 15 du mois suivant chaque commande passée.

### Puis-je avoir plus d'une commande LRP?

Oui. Si vous avez besoin de plus de produits que votre commande mensuelle habituelle, modifiez simplement votre modèle LRP et exécutez-le le jour de votre choix. Vous pouvez également configurer autant de modèles de commandes automatiques que vous le souhaitez. N'oubliez pas d'annuler toute commande que vous ne souhaitez pas recevoir le mois suivant avant la date de traitement de votre commande.

### Comment puis-je annuler ma commande LRP?

Vous pouvez annuler votre commande LRP en tout temps par téléphone, par clavardage en ligne ou par courriel à [frenchcanada@doterra.com](mailto:frenchcanada@doterra.com). Le service à la clientèle de dōTERRA peut vous aider à échanger vos points gratuits accumulés avant l'annulation afin de ne pas perdre de points. Si vous annulez votre commande LRP, vous recommencerez à recevoir 10 % de remise lorsque vous reprendrez vos achats réguliers de commandes LRP.

### Que se passe-t-il si je veux retourner des produits?

dōTERRA rembourse 100 % des produits non ouverts dans les 30 jours suivant l'achat et 90 % du prix d'achat s'ils ont été ouverts ou utilisés.

# Astuces essentielles

## Efficacité

- Consultez votre guide de référence pour trouver des solutions en matière de bien-être lorsque vous en avez besoin.
- Différentes huiles essentielles fonctionnent pour différentes personnes. Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, essayez d'autres huiles ou méthodes d'utilisation.
- Frictionnez les produits pour augmenter les bienfaits et faciliter leur absorption.
- Variez les zones d'application : sur la plante des pieds, la colonne vertébrale ou le nombril.
- Diluez les huiles dans de l'huile de noix de coco fractionnée pour faciliter leur absorption.

## Sûreté

- Évitez tout contact des produits avec les yeux, l'intérieur du nez et les oreilles.
- Diluez les huiles dans de l'huile de noix de coco fractionnée pour de meilleurs résultats. Consultez les directives de dōTERRA afin de prévenir l'irritation de la peau. Pour plus de commodité, la gamme dōTERRA Touch® propose des huiles pré-diluées.
- Évitez l'exposition au soleil pendant au moins 12 heures après l'application topique d'huiles essentielles de citron, d'orange sauvage, de bergamote, de citron vert, de pamplemousse ou de toute autre huile d'agrumes.
- Lisez bien les étiquettes et suivez les recommandations.

Consultez les étiquettes sur chaque bouteille pour connaître les ingrédients, les mises en garde et le mode d'emploi.

## Pratiques exemplaires

- Préservez la qualité de vos produits plus longtemps en évitant de les exposer à des températures excessives ou à la lumière directe du soleil.
- Choisissez des contenants en verre pour ranger vos huiles essentielles, car certains plastiques peuvent se décomposer au fil du temps.
- Les huiles essentielles dōTERRA sont puissantes. Utilisez de petites quantités, plus fréquemment, pour obtenir de meilleurs résultats.

# En savoir plus



**Série La clé du succès**  
<https://www.doterra.com/CA/fr/empowered-success>  
 Visionnez cette série de webinaires pour découvrir d'autres façons d'utiliser vos produits.



**Apprenez-en davantage et découvrez d'excellentes idées :**  
[doterra.com/CA/fr/blog-products](https://www.doterra.com/CA/fr/blog-products)



**Utilisez l'application dōTERRA Shop pour commander en ligne facilement.**



**Obtenez le guide de référence des huiles essentielles ou l'application mobile.**

Numéro de membre \_\_\_\_\_

Mot de passe \_\_\_\_\_

connectez-vous à [doterra.com/CA/fr](https://www.doterra.com/CA/fr)

## Services aux membres

### Votre personne-ressource principale

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

### Autre personne-ressource

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Cours et événements locaux ou en ligne à venir \_\_\_\_\_

**Courriel :**  
[frenchcanada@doterra.com](mailto:frenchcanada@doterra.com)

**Telephone:**  
 +1 800 411-8151

**CANADA FR**  
 Message Text : +14507001217

**FRANCE :**  
 +33 182888834

**Clavardage :**  
[doterra.com/CA/fr](https://www.doterra.com/CA/fr)

Réunions d'équipe/site Web/groupes Facebook \_\_\_\_\_

# Partagez l'amour et gagnez des récompenses gratuites

Lorsque vous utilisez les produits dōTERRA et que vous en ressentez les bienfaits, vous pouvez avoir envie de partager votre amour pour dōTERRA avec d'autres personnes. C'est pourquoi nous avons mis en place le programme Référer un ami - pour vous récompenser de faire connaître dōTERRA. C'est une façon simple de gagner des dollars dōTERRA gratuits qui peuvent être utilisés pour les produits, l'expédition, les taxes et plus encore.

Lorsque vous référez dōTERRA à un ami, il recevra une année d'adhésion gratuite et vous gagnerez 20 % de sa première commande en dollars dōTERRA. Pour partager votre lien de recommandation, il suffit d'envoyer un courriel, un SMS ou de le partager sur les médias sociaux.

Vous voulez gagner vos dollars dōTERRA encore plus rapidement? Organiser un atelier est le moyen le plus rapide de gagner le plus de dollars dōTERRA. Parlez au représentant du bien-être qui vous a présenté dōTERRA pour en savoir plus sur la façon d'organiser un atelier et de gagner plus!

## Chaque bouteille change la donne

L'utilisation constante des produits dōTERRA peut changer votre vie, mais aussi celle des producteurs et de leurs familles partout dans le monde. Chaque goutte d'huile essentielle représente des mains qui ont nourri la terre pour notre bien.



**Partagez dōTERRA** avec les personnes que vous aimez.

### Changez la vie des autres

Organisez un atelier de présentation dōTERRA pour rendre service à vos amis et à votre famille.



**Bâissez** votre entreprise pour générer un revenu et avoir une incidence positive.

### Changez votre avenir

Générez un revenu en faisant découvrir les solutions dōTERRA aux autres et en leur donnant les moyens de prendre leur vie en main.







dōTERRA®  
pursue what's pure®

LIVE-CA FR 6282024



v14

60228959

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.