

A close-up photograph of lavender flowers in shades of purple and blue, filling the background of the page. The flowers are in various stages of bloom, with some buds and some fully open blossoms.

dōTERRA®  
*Vivre*  
Vue d'ensemble

# Félicitations

Votre choix de vous lancer dans une santé holistique vous offre de nouvelles possibilités d'être autonome dans votre vie quotidienne. dōTERRA®, "le don de la terre" en latin, vous offre des solutions de la nature sur lesquelles vous pouvez compter pour prendre soin de vous et améliorer votre bien-être général. Lorsque vous faites personnellement l'expérience des bénéfiques puissants des huiles essentielles, vous comprendrez pourquoi dōTERRA révolutionne la manière par laquelle les familles du monde gèrent leur santé.

## Êtes-vous prêts à découvrir la santé autonome?

Imaginez une vie où trouver des réponses serait simple. Avec un guide de référence et une boîte d'huiles essentielles dōTERRA CPTG® à portée de main, vous êtes maintenant préparé à traiter 80 pour cent de vos priorités de santé. Lorsque vous avez besoin de l'aide d'un spécialiste, contactez un praticien qui vous aidera à trouver les meilleures solutions scientifiques et d'origine naturelle.



# Vivez un mode de vie de bien-être

La pyramide de bien-être de dōTERRA illustre comment le bien-être est une combinaison de mode de vie et des soins de santé. Quand le mode de vie est le centre de votre attention, la santé est naturellement atteinte et entretenue. Vos habitudes quotidiennes font toute la différence. En appliquant ces principes et en utilisant les puissants produits de dōTERRA, vous ferez l'expérience de nouveaux niveaux de complétude.



\*NPN 80061038 (Lavande), NPN 80072499 (Petitgrain), NPN 80074456 (xEO Mega®), NPN 80082975 (Alpha CRS+®), NPN 80075879 (Microplex VMz™), NPN 80077027 (TerraZyme®)

# Nutrition fondamentale

Donnez à votre corps ce dont il a besoin, et il prospérera. Ceci commence avec une bonne nutrition quotidienne et un soutien digestif. Les compléments alimentaires de dōTERRA sont l'idéal pour aller de pair avec vos huiles essentielles.



## dōTERRA LIFELONG VITALITY™ CONVENIENCE PACK

Contient des produits qui procurent des micronutriments essentiels et un soutien cellulaire.\*



## TERRAZYME®

Des enzymes alimentaires entières qui soutiennent une digestion saine.\*



## CORIANDRE ou POIVRE NOIR

Les huiles essentielles peuvent apporter de nouvelles saveurs à vos recettes saines préférées.

\*NPN 80074456 (xEO Mega®), NPN 80082975 (Alpha CRS+®), NPN 80075879 (Microplex VMz™), NPN 80077027 (TerraZyme®)

## LES HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

Favorisez les aliments frais entiers

Réduisez les sucres, la caféine, les produits laitiers et les produits alimentaires transformés

### SMOOTHIE VERT

- 1/2 banane congelée
- 1/2 tasse de myrtilles ou de fraises congelées
- 2 poignées d'épinards ou de chou frisé
- 1 1/2 tasses de lait d'amande vanillée sans sucres
- 1 dose de votre poudre de protéine préférée
- 1 goutte d'orange sauvage
- 1-2 gouttes de baies de genévrier

Mélangez les ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

### GRUAU

Ajoutez de l'écorce de cannelle, de l'On Guard® ou de l'orange sauvage à votre gruau.

### LAVAGE D'ALIMENTS

Laver les pesticides, les microbes et les résidus en remplissant votre évier d'eau froide, d'1/2 tasse de vinaigre blanc et de 6 gouttes de citron. Laissez tremper, puis rincer vos fruits et légumes.



### AJOUTEZ À VOTRE EAU

Ajoutez ces huiles essentielles à de l'eau plate ou gazeuse pour une saveur délicieuse (et sans calories):

- Tangerine
- Citron
- Pamplemousse et cannelle de Chine
- Orange sauvage, citron vert et pamplemousse

Ajoutez 1-2 gouttes de menthe poivrée, de gingembre ou d'On Guard® à de l'eau chaude pour une tisane apaisante.

# Exercice physique

L'exercice physique régulier renforce les muscles et soutient les systèmes cardiovasculaires, circulatoires et lymphatiques, ainsi que d'autres bénéfiques essentiels. Les huiles essentielles, ainsi qu'une alimentation complémentaire ciblée, soutiennent une meilleure concentration et allègent les sentiments de tension dans le corps pour vous aider à rester actif et fort.

## PLAN COMPLET

### PETIT-DÉJEUNER

Mangez un repas sain. Essayez:

- Une boisson protéinée
- Un bol de fruits
- Prenez une capsule de Mito2Max® avec votre repas
- Buvez au moins 240 mL d'eau

### DÉJEUNER

Mangez un repas sain. Essayez:

- Une boisson substitut de repas
- Un wrap de légumes
- Prenez une capsule de Mito2Max® avec votre repas
- Buvez au moins 240 mL d'eau

### DÎNER

Mangez un repas sain. Essayez:

- De la viande et des légumes grillés
- Une salade avec de la protéine
- Prenez 1-3 capsules de Terra-Zyme® avec votre repas
- Buvez au moins 240 mL d'eau

### ASTUCES:

#### CONCENTREZ VOUS SUR L'OBJECTIF

Fixez-vous un but à long terme; vous obtiendrez une nouvelle perspective et résolution. Fixez-vous des buts à court terme mesurables qui vous aideront à atteindre votre but à long terme; vous verrez votre progrès et maintiendrez votre motivation.

#### RESTEZ POSITIF

Gardez une attitude gagnante, ce qui vous aidera à rester motivé pour atteindre vos buts.

#### FAVORISEZ LES COULEURS

Les aliments entiers de couleurs différentes apportent des bénéfices variés. Essayez d'incorporer toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre régime pour un apport nutritionnel équilibré.

#### RESTEZ HYDRATÉ

Buvez 2 litres d'eau chaque jour. Ajoutez 1-5 gouttes de Smart & Sassy® dans chaque verre d'eau que vous buvez pour y ajouter de la saveur.



## LES HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

30+ minutes de mouvement au quotidien

Étirez-vous ou faites du yoga pour accroître votre souplesse



### DEEP BLUE®

Procure des effets apaisants et rafraîchissants sur le dos, les genoux, les pieds et d'autres zones.

Utilisez pendant un massage pour vous aider à vous détendre avant et après une séance d'exercice.



### DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX®

Source d'antioxydants qui protègent et réduisent les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres

Prenez 2 capsules chaque jour avec un repas.



### MENTHE POIVRÉE

Appliquez à la peau pour soulager les douleurs musculaires et articulaires liées aux entorses et foulures.\*

Appliquez 1-2 gouttes diluées sur la zone concernée.



### HÉLICHRYSE

Appliquez sur la peau pour soulager les coupures et les hématomes reçus lors de votre exercice physique.\*

Appliquez 1-2 gouttes diluées à la zone concernée.

### CHOCOLAT FRAPPÉ À LA MENTHE POIVRÉE

250 mL d'eau de coco ou de lait d'amande  
2 cuillerées de poudre de protéine au chocolat  
1 goutte de menthe poivrée  
Glaçons (selon vos envies)

Mélangez les ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

### ESSAYEZ AUSSI

De mélanger votre poudre de protéine préférée avec des baies congelées, des bananes, et 3 gouttes d'orange sauvage.

# Repos et harmonie

Le sommeil améliore l'humeur et donne à votre corps l'opportunité de se réparer et de se renouveler. Les huiles essentielles procurent un soutien dynamique pour améliorer la qualité de votre sommeil.

## PRODUITS PAISIBLES VEDETTES

### RÊVES PAISIBLES

Versez 1-2 gouttes de lavande sur votre oreiller.



### ASSOUPISSEMENT

Appliquez 1-2 gouttes de doTERRA Serenity® sur la plante des pieds avant le coucher.



### DÉTENDEZ-VOUS AVEC DES ARÔMES PROFONDS

Mélangez 1-3 gouttes d'orange sauvage à 1-3 gouttes de vétiver, et appliquez sur la plante des pieds ou sur la colonne vertébrale.



### AROMATHÉRAPIE

Diffusez, inhalez depuis les paumes de vos mains, ou appliquez les huiles essentielles sur vos points de pulsation.



### SELS DE BAIN RELAXANTS

1 tasse de sels d'Epsom  
10 gouttes de Balance®,  
de doTERRA Serenity®  
ou de lavande.

Mélangez et versez dans  
de l'eau tiède pour un  
bain relaxant.

7-9 heures de sommeil de bonne qualité chaque nuit

Méditation de pleine conscience chaque jour

## Aromathérapie essentielle

Choisissez les huiles de notre collection dōTERRA Essential Aromatics® qui vous plaisent le plus et diffusez-les au quotidien.



dōTERRA  
PASSION®



dōTERRA  
MOTIVATE®



dōTERRA  
CHEER®



dōTERRA  
FORGIVE®



dōTERRA  
PEACE®



dōTERRA  
CONSOLE®



# Réduire l'exposition synthétique

La nature traverse des cycles de libération et de renouvellement. Nos corps bénéficient également de saisons de renouvellement ciblé. Réduisez votre exposition aux éléments synthétiques en gardant plus de produits venant de la nature autour de votre maison et sur votre peau.

## POURQUOI PURIFIER VOTRE CORPS?

Rester hydraté est un excellent moyen pour nettoyer votre corps et profiter de grands avantages tels que:

- Améliorer votre humeur
- Améliorer votre métabolisme
- Soutenir un poids idéal
- Améliorer votre fonction digestive
- Améliorer les processus naturels d'élimination et de désintoxication de votre corps
- Soutenir votre système nerveux
- Augmenter votre énergie

### ASTUCE

Ajoutez une huile d'agrumes dans votre eau chaque jour pour une meilleure saveur.

## SOIN DE SOI



### DENTIFRICE ON GUARD®

Dentifrice blanchissant, tiré de la nature



### COLLECTION FACIALE VERAGE®

Ligne de soins de la peau d'origine naturelle, à base de plantes et d'huiles essentielles



### PAQUET SALON ESSENTIALS®

Produits pour les cheveux à base d'huiles essentielles: le shampoing protecteur, le revitalisant lissant, le Salon Essentials Healthy Hold Glaze® et le Salon Essentials Root to Tip Serum®



dōTERRA

### SPA SAVON DE BAIN HYDRATANT ET GEL DE DOUCHE RAFRAÎCHISSANT

Un savon et gel de douche sans ingrédients nocifs



## LES HABITUDES DE BIEN-ÊTRE QUOTIDIENNES

8-10+ verres d'eau chaque jour

Réduisez les produits de nettoyage et de soins de soi à base de produits chimiques et synthétiques

### RAFRAÎCHISSEUR D'AIR DE SALLE DE BAIN

5 gouttes de citronnelle  
5 gouttes de pamplemousse  
5 gouttes de bergamote  
Eau

Ajoutez ces huiles à un vaporisateur  
de 120 mL rempli d'eau.

Mélangez, agitez et vaporisez.

### NETTOYEUR DE VITRE

1 ½ tasses de vinaigre blanc  
½ tasse d'eau  
8 gouttes de citron

Mélangez les ingrédients dans un  
vaporisateur en verre de 480 mL  
et agitez bien.

### LE NETTOYAGE

Réduisez les ingrédients nocifs dans votre  
environnement en utilisant des nettoyeurs  
d'origine naturelle.



Nettoyant  
concentré  
On Guard®



Détergent  
à lessive  
On Guard®



Mousse nettoyante  
pour les mains On  
Guard®

# Soin de soi autonome

Prenez l'habitude d'utiliser les solutions dōTERRA comme première ligne de défense. Avec un livre de référence de confiance sur les huiles essentielles, vous pourrez améliorer votre compréhension et utilisation des nombreuses possibilités qui s'offrent à vous.



## CORRECT-X®

Onguent de source naturelle pour le soulagement des irritations cutanées.



## HÉLICHRYSE

Soulage les irritations cutanées mineures, telles que les coupures, les hématomes et les brûlures.\*



## ARBRE À THÉ

Utilisez pendant les changements de saison pour soulager les toux et les rhumes.\*



## LAVANDE

Aide à soulager les maux de tête.\*



**PORTE-CLEFS POUR 8 BOUTEILLES**  
Rangez-y les 8 huiles que vous utilisez le plus souvent pour que vous soyez préparés pour tout!

## HUILES POPULAIRES

- Lavande
- ZenGest®
- Menthe poivrée
- Encens
- Easy Air®
- On Guard®
- Deep Blue®
- Arbre à thé

# Un soutien ciblé

Identifiez les zones concernées et les huiles qui peuvent vous aider à trouver du soulagement.

## ACNÉ



- Baies de genévrier
- Bergamote
- Citron vert
- Hélichryse
- Patchouli

## MAUX DE TÊTE



- Basilic
- Bergamote
- Bois de santal
- Lavande
- Saugue sclarée

## RHUMES



- Arbre à thé
- Cardamome
- Citron
- Poivre noir
- Thym

## INCONFORTS DIGESTIFS



- Camomille romaine
- Citronnelle
- Gingembre
- Menthe poivrée
- Orange sauvage

## DOULEURS MUSCULAIRES



- Citronnelle
- Cyprès
- Hélichryse
- Menthe poivrée
- Petitgrain
- Saugue sclarée

## DOULEURS ARTICULAIRES



- Citronnelle
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande
- Menthe poivrée
- Petitgrain

## PEAU & CHEVEUX



- Baies de genévrier
- Hélichryse
- Myrrhe

## TOUX



- Arbre à thé
- Cardamome
- Citron
- Citron vert
- Menthe poivrée
- Myrrhe

## NERFS (L'AGITATION)



- Camomille romaine
- Lavande
- Orange sauvage
- Patchouli
- Petitgrain

## COUPURES, HÉMATOMES ET BRÛLURES



- Baies de genévrier
- Hélichryse
- Myrrhe
- Patchouli

## DOULEURS D'ENTORSES/DE FOULURES



- Citronnelle
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande
- Menthe poivrée
- Petitgrain

\*Voir page 19 pour la liste complète des Numéros de Produits Naturels (NPN) listés sur cette page.

Chaque produit peut aider avec plus d'un sujet de préoccupation. Pour plus d'informations sur chaque produit, visitez [doterra.com/CA/fr](http://doterra.com/CA/fr). Référez-vous aux étiquettes individuelles pour les directives recommandées et précautions à suivre.

# Personnalisez votre plan du bien-être

Assurez-vous que vous vivez de façon autonome en vous focalisant sur chacun de ces niveaux. Référez-vous à vos évaluations pour chaque catégorie sur la page 3. Choisissez le soutien que vous voulez parmi ceux suggérés pour chacun des niveaux dans cette pyramide de bien-être de dōTERRA®.

## 1 NUTRITION FONDAMENTALE

Attiser, soutenir & fortifier



dōTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack



TerraZyme®



## 2 EXERCICE PHYSIQUE

Apaiser & énergiser



Deep Blue®



Easy Air®  Menthe poivrée



Smart & Sassy®



Collection d'athlète

## 3 REPOS & HARMONIE

Repos et détente



Lavande  Diffuseur  
 dōTERRA Serenity®



Collection dōTERRA Essential Aromatics® Touch



Elevation  Citrus Bliss®  Balance®



Collection dōTERRA Essential Aromatics®

## 4 RÉDUIRE L'EXPOSITION SYNTHÉTIQUE

### Des alternatives d'origine naturelle



Citron  Tangerine



Nettoyant concentré On Guard®  Détergent à lessive On Guard®  Mousse nettoyante pour les mains On Guard®



Dentifrice On Guard®  Shampoing & revitalisant



Collection de soins de la peau Verage®

## 5 SOIN DE SOI AUTONOME

### Protéger & rétablir



On Guard®  Encens



ClaryCalm®  Arbre à thé



PastTense®  InTune®  Correct-X®



TerraShield®

### Un soutien ciblé

Notez les produits de la page 13 dont vous avez besoin

- 1.
- 2.
- 3.



Collection dōTERRA Touch®

# Évaluation de bien-être

Atteignez vos buts de bien-être!

Brochure/application de référence pour les huiles essentielles:

## 1 Écrivez les priorités que vous avez au niveau de votre santé, et trouvez des solutions qui s'y appliquent.

Trouvez les solutions sur les pages 13 et 17.

Solutions que vous avez trouvées ou dont vous avez besoin

Priorités de santé pour vous et votre famille	Buts pour les prochains 90 jours	Solutions que vous avez trouvées ou dont vous avez besoin
1.		
2.		
3.		

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

Transcrivez les solutions que vous avez trouvées ci-dessus dans le tableau de plan de bien-être.

MATIN	APRÈS-MIDI	SOIR
<b>Habitudes de bien-être quotidiennes</b> <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack <b>R</b> <input type="checkbox"/> Encens <b>T</b> <input type="checkbox"/> TerraZyme® <b>R</b> <input type="checkbox"/> On Guard® <b>T</b> <input type="checkbox"/> Citron	<input type="checkbox"/> TerraZyme® <b>R</b> <input type="checkbox"/> Balance® <b>T</b> <input type="checkbox"/> dōTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack <b>R</b>  <b>T</b> = Topique <b>R</b> = avec le repas	<input type="checkbox"/> TerraZyme® <b>R</b> <input type="checkbox"/> Lavande <b>T</b>

## 3 Quels autres choix de bien-être pourraient soutenir vos buts?

(ex: boire plus d'eau, changement dans les habitudes de sommeil, d'exercice, de nutrition etc)

Comment pouvez-vous réutiliser vos dollars et remplacer vos articles ménagers quotidiens par des produits dōTERRA® de haute qualité à base naturelle? (p. ex. peau, cheveux, lessive, nettoyage)

## 4 Vivez de façon autonome grâce aux solutions de la nature.

Créez un plan de bien-être de 90 jours en ajoutant les produits dont vous avez besoin dans vos commandes LRP (à faire passer de préférence entre le 5 et le 15 du mois)

LRP MOIS 1	LRP MOIS 2	LRP MOIS 3
Date: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Date: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>	Date: <input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
PV TOTAL _____	PV TOTAL _____	PV TOTAL _____

# LISTE DE PRODUITS

#	PRODUIT	QUANTITÉ	PUBLIC	EN GROS	PV
<b>CPTG CERTIFIED PURE TESTED GRADE®</b>					
<input type="checkbox"/>	Arborvitae	5 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Arbre à thé	15 mL	\$36.00	<b>\$27.00</b>	22.50
<input type="checkbox"/>	Arbre à thé Touch	10 mL	\$21.33	<b>\$16.00</b>	13.00
<input type="checkbox"/>	Baies de genévrier	5 mL	\$32.33	<b>\$24.25</b>	20.00
<input type="checkbox"/>	Basilic	15 mL	\$41.00	<b>\$30.75</b>	25.50
<input type="checkbox"/>	Bergamote	15 mL	\$51.33	<b>\$38.50</b>	32.00
<input type="checkbox"/>	Bois de cèdre	15 mL	\$22.33	<b>\$16.75</b>	14.00
<input type="checkbox"/>	Bois de santal	5 mL	\$119.67	<b>\$89.75</b>	63.50
<input type="checkbox"/>	Bois de santal Hawaïen	5 mL	\$119.67	<b>\$89.75</b>	63.50
<input type="checkbox"/>	Cannelle de Chine	15 mL	\$32.33	<b>\$24.25</b>	20.00
<input type="checkbox"/>	Cardamome	15 mL	\$44.33	<b>\$33.25</b>	27.50
<input type="checkbox"/>	Citron	15 mL	\$18.67	<b>\$14.00</b>	11.50
<input type="checkbox"/>	Citronnelle	15 mL	\$17.00	<b>\$12.75</b>	10.50
<input type="checkbox"/>	Citron vert	15 mL	\$22.33	<b>\$16.75</b>	14.00
<input type="checkbox"/>	Clou de girofle	15 mL	\$27.33	<b>\$20.50</b>	17.00
<input type="checkbox"/>	Copaïer	15 mL	\$60.00	<b>\$45.00</b>	37.00
<input type="checkbox"/>	Coriandre	15 mL	\$44.33	<b>\$33.25</b>	27.50
<input type="checkbox"/>	Curcuma	15 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Cyprès	15 mL	\$26.67	<b>\$20.00</b>	16.50
<input type="checkbox"/>	Écorce de cannelle	5 mL	\$41.00	<b>\$30.75</b>	25.50
<input type="checkbox"/>	Encens	15 mL	\$116.33	<b>\$87.25</b>	67.00
<input type="checkbox"/>	Encens Touch	10 mL	\$77.67	<b>\$58.25</b>	48.00
<input type="checkbox"/>	Eucalyptus	15 mL	\$29.00	<b>\$21.75</b>	18.00
<input type="checkbox"/>	Fenouil (doux)	15 mL	\$25.67	<b>\$19.25</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	Gaulthérie Couchée	15 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Géranium	15 mL	\$53.00	<b>\$39.75</b>	33.00
<input type="checkbox"/>	Gingembre	15 mL	\$70.00	<b>\$52.50</b>	43.50
<input type="checkbox"/>	Graine de coriandre	15 mL	\$42.67	<b>\$32.00</b>	26.50
<input type="checkbox"/>	Hélichryse	5 mL	\$119.67	<b>\$89.75</b>	63.50
<input type="checkbox"/>	Jasmin Touch	10 mL	\$71.67	<b>\$53.75</b>	44.50
<input type="checkbox"/>	Lavande	15 mL	\$39.33	<b>\$29.50</b>	24.50
<input type="checkbox"/>	Lavande Touch	10 mL	\$25.67	<b>\$19.25</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	Magnolia Touch	10 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Mandarine verte	15 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Marjolaine	15 mL	\$32.33	<b>\$24.25</b>	20.00
<input type="checkbox"/>	Mélisse	5 mL	\$196.67	<b>\$147.50</b>	106.00
<input type="checkbox"/>	Menthe poivrée	15 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Menthe poivrée Touch	10 mL	\$24.67	<b>\$18.50</b>	15.50
<input type="checkbox"/>	Perles de menthe poivrée	125 perles	\$21.33	<b>\$16.00</b>	13.00
<input type="checkbox"/>	Menthe verte	15 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Myrrhe	15 mL	\$101.00	<b>\$75.75</b>	53.00
<input type="checkbox"/>	Nard	10 mL	\$84.67	<b>\$63.50</b>	52.50
<input type="checkbox"/>	Néroli Touch	5 mL	\$80.33	<b>\$60.25</b>	50.00
<input type="checkbox"/>	Orange sauvage	15 mL	\$17.00	<b>\$12.75</b>	10.50
<input type="checkbox"/>	Origan	15 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Origan Touch	10 mL	\$24.67	<b>\$18.50</b>	15.50
<input type="checkbox"/>	Pamplemousse	15 mL	\$30.67	<b>\$23.00</b>	19.00
<input type="checkbox"/>	Patchouli	15 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Poivre noir	5 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Poivre rose	5 mL	\$44.33	<b>\$33.25</b>	27.50
<input type="checkbox"/>	Romarin	15 mL	\$27.33	<b>\$20.50</b>	17.00
<input type="checkbox"/>	Rose Touch	10 mL	\$119.67	<b>\$89.75</b>	69.00
<input type="checkbox"/>	Sapin de Douglas	5 mL	\$33.33	<b>\$25.00</b>	20.50
<input type="checkbox"/>	Sapin de Sibérie	15 mL	\$34.33	<b>\$25.75</b>	21.50
<input type="checkbox"/>	Sauge sclérée	15 mL	\$62.33	<b>\$46.75</b>	38.50
<input type="checkbox"/>	Tanaisie bleue	5 mL	\$145.33	<b>\$109.00</b>	85.00
<input type="checkbox"/>	Tangerine	15 mL	\$25.67	<b>\$19.25</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	Thym	15 mL	\$50.33	<b>\$37.75</b>	31.00
<input type="checkbox"/>	Vétiver	15 mL	\$70.00	<b>\$52.50</b>	43.50
<input type="checkbox"/>	Ylang Ylang	15 mL	\$63.33	<b>\$47.50</b>	39.50
<b>MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES dōTERRA</b>					
<input type="checkbox"/>	AromaTouch®	15 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Balance®	15 mL	\$36.00	<b>\$27.00</b>	22.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Cheer®	5 mL	\$42.67	<b>\$32.00</b>	26.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Cheer® Touch	10 mL	\$27.67	<b>\$20.75</b>	17.00
<input type="checkbox"/>	Citrus Bliss®	15 mL	\$30.67	<b>\$23.00</b>	19.00
<input type="checkbox"/>	ClaryCalm®	10 mL	\$46.33	<b>\$34.75</b>	28.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Console®	5 mL	\$63.33	<b>\$47.50</b>	39.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Console® Touch	10 mL	\$41.00	<b>\$30.75</b>	25.50
<input type="checkbox"/>	Deep Blue®	5 mL	\$56.33	<b>\$42.25</b>	35.00
<input type="checkbox"/>	Deep Blue® Roll On	10 mL	\$101.00	<b>\$75.75</b>	58.50
<input type="checkbox"/>	Deep Blue® Touch	10 mL	\$73.67	<b>\$55.25</b>	45.50
<input type="checkbox"/>	Easy Air®	15 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Easy Air® Touch	10 mL	\$24.00	<b>\$18.00</b>	15.00
<input type="checkbox"/>	Elevation®	15 mL	\$73.67	<b>\$55.25</b>	45.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Forgive®	5 mL	\$34.33	<b>\$25.75</b>	21.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Forgive® Touch	10 mL	\$22.33	<b>\$16.75</b>	14.00
<input type="checkbox"/>	HD Clean®	10 mL	\$36.00	<b>\$27.00</b>	22.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Hope™ Touch	10 mL	\$34.33	<b>\$25.75</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Immortelle®	10 mL	\$119.00	<b>\$89.25</b>	74.00
<input type="checkbox"/>	InTune®	10 mL	\$59.00	<b>\$44.25</b>	36.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Motivate®	5 mL	\$39.33	<b>\$29.50</b>	24.50

#	PRODUIT	QUANTITÉ	PUBLIC	EN GROS	PV
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Motivate® Touch	10mL	\$25.67	<b>\$19.25</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	On Guard®	15 mL	\$58.00	<b>\$43.50</b>	36.00
<input type="checkbox"/>	On Guard® Touch	10 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Passion®	5 mL	\$71.67	<b>\$53.75</b>	44.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Passion® Touch	10 mL	\$46.67	<b>\$35.00</b>	29.00
<input type="checkbox"/>	PastTense®	10 mL	\$33.33	<b>\$25.00</b>	20.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Peace®	5 mL	\$51.33	<b>\$38.50</b>	32.00
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Peace® Touch	10 mL	\$34.33	<b>\$25.75</b>	21.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Purify®	15 mL	\$34.33	<b>\$25.75</b>	21.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Serenity®	15 mL	\$54.67	<b>\$41.00</b>	34.00
<input type="checkbox"/>	Smart & Sassy®	15 mL	\$44.33	<b>\$33.25</b>	27.50
<input type="checkbox"/>	TerraShield®	15 mL	\$18.00	<b>\$13.50</b>	11.00
<input type="checkbox"/>	TerraShield® Spray	30 mL	\$33.33	<b>\$25.00</b>	18.00
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Whisper®	5 mL	\$41.00	<b>\$30.75</b>	25.50
<input type="checkbox"/>	Zendocrine®	15 mL	\$41.00	<b>\$30.75</b>	25.50
<input type="checkbox"/>	ZenGest®	15 mL	\$56.33	<b>\$42.25</b>	35.00
<input type="checkbox"/>	ZenGest® Touch	10 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50

## COLLECTIONS D'HUILES ESSENTIELLES dōTERRA

<input type="checkbox"/>	Collection pour les enfants dōTERRA	Collection	\$162.67	<b>\$122.00</b>	90.00
<input type="checkbox"/>	Technique AromaTouch®	Collection	\$175.00	<b>\$131.25</b>	108.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Essential Aromatics®	Collection	\$270.33	<b>\$202.75</b>	158.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Essential Aromatics® Touch	Collection	\$173.33	<b>\$130.00</b>	107.50
<input type="checkbox"/>	Les Essentiels de la Famille	Collection	\$219.00	<b>\$164.25</b>	125.00
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Touch®	Collection	\$296.33	<b>\$222.25</b>	174.00

## ACCESSOIRES dōTERRA ET AUTRES PRODUITS

<input type="checkbox"/>	Autocollants pour huiles	144 étiquettes	\$1.00	<b>\$0.75</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Bouteilles d'échantillons ambrés 5/8	Set de 12	\$7.67	<b>\$5.75</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Porte-clé noir pour 8 bouteilles d'échantillons	1 Pièce	\$11.00	<b>\$8.25</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Coffret en bois	1 Pièce	\$25.67	<b>\$19.25</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Petal Diffuser®	1 Pièce	\$80.33	<b>\$60.25</b>	21.00
<input type="checkbox"/>	Diffuseur Lumo™	1 Pièce	\$119.67	<b>\$89.75</b>	42.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Aroma Lite Diffuser™	1 Pièce	\$153.67	<b>\$115.25</b>	42.50

## SOINS PERSONNELS

<input type="checkbox"/>	Lotion Citrus Bliss®	2.5 fl oz./75 mL	\$11.00	<b>\$8.25</b>	5.00
<input type="checkbox"/>	Masque de boue clarifiant	4 fl oz./113.4 g	\$24.67	<b>\$18.50</b>	12.50
<input type="checkbox"/>	Gommage exfoliant pour le corps	8 oz./226 g	\$33.33	<b>\$25.00</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	Lotion pour les mains et pour le corps	6.7 fl oz./200 mL	\$24.67	<b>\$18.50</b>	15.50
<input type="checkbox"/>	Baumes à lèvres (Original, botanique, tropical)	0.16 fl oz./4.5 g	\$11.00	<b>\$8.25</b>	5.00
<input type="checkbox"/>	Savon de bain hydratant	4 oz./113 g	\$11.67	<b>\$8.75</b>	5.50
<input type="checkbox"/>	Beurre corporel réparateur	7 oz./198 g	\$30.00	<b>\$22.50</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	Gel de douche rafraîchissant	8.45 fl oz./250 mL	\$21.67	<b>\$16.25</b>	10.50
<input type="checkbox"/>	Lotion à la rose	3.3 fl oz./100 mL	\$34.33	<b>\$25.75</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Nettoyant Verage®	2 fl oz./60 mL	\$42.67	<b>\$32.00</b>	26.50
<input type="checkbox"/>	Sérum hydratant Immortelle	5 fl oz./15 mL	\$111.00	<b>\$83.25</b>	69.00
<input type="checkbox"/>	Hydratant Verage®	1 fl oz./30 mL	\$48.00	<b>\$36.00</b>	30.00
<input type="checkbox"/>	Collection de soins de la peau Verage®	Collection	\$144.00	<b>\$108.00</b>	73.50
<input type="checkbox"/>	Tonique Verage®	1.7 fl oz./50 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Lotion pour le visage HD Clean®	50 mL	\$58.00	<b>\$43.50</b>	36.00
<input type="checkbox"/>	Nettoyant visage moussant HD Clean®	50 mL	\$37.67	<b>\$28.25</b>	23.50
<input type="checkbox"/>	Collection faciale HD Clean®	Collection	\$80.33	<b>\$60.25</b>	43.50
<input type="checkbox"/>	Hydratant anti-âge	1.7 fl oz./48 g	\$59.00	<b>\$44.25</b>	36.50
<input type="checkbox"/>	Nettoyant visage	4 fl oz./115 g	\$28.33	<b>\$21.25</b>	17.50
<input type="checkbox"/>	Crème hydratante	1.7 fl oz./48 g	\$61.67	<b>\$46.25</b>	38.00
<input type="checkbox"/>	Gommage revigorant	2.5 fl oz./70 g	\$30.67	<b>\$23.00</b>	19.00
<input type="checkbox"/>	Tonique réducteur de pores	4 fl oz./115 mL	\$36.00	<b>\$27.00</b>	22.50
<input type="checkbox"/>	Sérum raffermissant	1 fl oz./28 g	\$84.67	<b>\$63.50</b>	52.50
<input type="checkbox"/>	Système de soins pour les cheveux	Collection	\$132.33	<b>\$99.25</b>	74.00
<input type="checkbox"/>	Salon Essentials Healthy Hold Glaze®	4 fl oz./120 mL	\$30.67	<b>\$23.00</b>	16.00
<input type="checkbox"/>	Shampooing protecteur	8.34 fl oz./250 mL	\$33.33	<b>\$25.00</b>	20.50
<input type="checkbox"/>	Shampooing protecteur (x2)	Paquet de 2	\$42.00	<b>\$31.50</b>	19.50
<input type="checkbox"/>	Shampooing protecteur (litre)	32 fl oz./947 mL	\$77.00	<b>\$57.75</b>	37.00
<input type="checkbox"/>	Shampooing protecteur & revitalisant	Paquet de 2	\$48.00	<b>\$36.00</b>	23.00
<input type="checkbox"/>	Salon Essentials Root to Tip Serum®	1 fl oz./30 mL	\$60.00	<b>\$45.00</b>	37.00
<input type="checkbox"/>	Revitalisant lissant	8.34 oz./250mL	\$39.33	<b>\$29.50</b>	24.50
<input type="checkbox"/>	Revitalisant lissant (x2)	Paquet de 2	\$48.00	<b>\$36.00</b>	23.00
<input type="checkbox"/>	Revitalisant lissant (litre)	32 fl oz./947 mL	\$85.67	<b>\$64.25</b>	42.50
<input type="checkbox"/>	Nettoyant concentré	355 mL	\$24.67	<b>\$18.50</b>	10.50
<input type="checkbox"/>	Mousse nettoyante pour les mains	473 mL	\$31.67	<b>\$23.75</b>	19.50
<input type="checkbox"/>	Mousse nettoyante pour les mains (x2)	Paquet de 2	\$57.33	<b>\$43.00</b>	35.50
<input type="checkbox"/>	Distributeur de mousse nettoyante pour les mains	1.7 oz./235 mL	\$3.33	<b>\$2.50</b>	0.00
<input type="checkbox"/>	Pulvérisateur On Guard®	0.9 fl oz.	\$11.00	<b>\$8.25</b>	5.00
<input type="checkbox"/>	Détergent à lessive	947 mL	\$42.00	<b>\$31.50</b>	21.50
<input type="checkbox"/>	Dentifrice blanchissant	125 g	\$14.67	<b>\$11.00</b>	5.50
<input type="checkbox"/>	Deep Blue® Rub	120 mL	\$54.67	<b>\$41.00</b>	32.00
<input type="checkbox"/>	Correct-X®	15 mL	\$20.67	<b>\$15.50</b>	10.50
<input type="checkbox"/>	Huile de noix de coco fractionnée	4 oz./115 mL	\$20.67	<b>\$15.50</b>	13.00
<input type="checkbox"/>	Déodorant	50 g	\$14.67	<b>\$11.00</b>	5.50
<input type="checkbox"/>	dōTERRA Lifelong Vitality™ Convenience Pack	1 Pièce	\$126.67	<b>\$95.00</b>	60.00
<input type="checkbox"/>	TerraZyme®	90 capsules	\$64.00	<b>\$4</b>	

# Le programme de fidélité

## La meilleure façon d'acheter

Vous pouvez passer une commande standard au prix de gros réduit (-25%), mais pour obtenir encore plus de bénéfices, créez une commande sur le programme de fidélité (LRP) pour des économies encore plus importantes et des opportunités de recevoir un produit gratuit.



Achetez 1  
**dōTERRA Lifelong Vitality™  
Convenience Pack**  
**\$95.00 CAD** prix de gros  
(60 PV)

+ Ajoutez le TerraZyme® à votre commande de LLV et obtenez-le à un prix réduit!



TerraZyme®  
\$48.00 CAD  
\$25.75 CAD/10.5 PV



Deep Blue Polyphenol Complex®  
\$76.25 CAD  
\$25.75 CAD/10.5 PV

## PROGRAMME LRP QUESTIONS-RÉPONSES

### Comment puis-je créer ou modifier ma commande LRP?

- Connectez-vous sur mydoterra.com. Cliquez sur "Créer une nouvelle commande LRP" ou modifiez les produits qui sont déjà dans votre commande LRP. Il faut conserver une commande LRP de 100 PV afin de gagner des commissions.

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

- Vous pouvez annuler votre LRP à tout moment par téléphone, par chat, ou en envoyant un email à france@doterra.com. Le service clientèle vous aidera à utiliser tous points que vous avez sur votre compte. Si vous annulez votre commande LRP, vous recommencerez à un pourcentage de 10 quand vous reprendrez sur le programme.

### Que faire si je souhaite retourner un produit?

- Si'il est ouvert ou utilisé, dōTERRA® rembourse 90% du prix d'achat, mais rembourse l'intégralité de tout ce qui n'a pas été ouvert et qui a été retourné sous les 30 jours suivant l'achat.

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

- Oui. Si vous avez besoin de plus que votre commande mensuelle, changez simplement votre commande LRP et relancez-la quel que soit le jour du mois choisi. Configurez autant de commandes que vous le souhaitez. N'oubliez pas d'annuler toutes les commandes que vous ne souhaitez pas recevoir le mois suivant.

### Quand puis-je utiliser mes points LRP?

- Vous pouvez utiliser les points dès qu'ils sont ajoutés à votre compte, le 15 du mois suivant la date de votre commande LRP.

### Comment puis-je recevoir un remboursement de 100% de mes frais d'expédition (reçu en points LRP)?

- 50% de vos frais de port seront remboursés en points LRP lors de la passation de toute commande LRP. Les 50% restants seront remboursés en points LRP si la commande LRP est traitée en ligne, sans appeler le support client.

### Comment puis-je profiter au plus des promotions de dōTERRA?

- Passez une commande LRP d'au moins 125 PV (volume personnel) entre le 5 et le 15 du mois. Cela vous qualifie pour recevoir le produit du mois gratuit. Faites attention au PV plutôt qu'au prix, car beaucoup de promotions sont liées au PV, et commencez le 1er du mois.

LE PV DOIT FAIRE PLUS QUE	1	50	100	125
Conserver vos points LRP	✓	✓	✓	✓
Obtenir entre 10-30% de retour en points et accroître votre pourcentage		✓	✓	✓
Recevoir le produit du mois (pour les commandes passées entre le 1er et le 15)				✓

## Comment puis-je obtenir 30 % de retour en points LRP?

- Votre pourcentage commence à accroître à partir du moment que vous commencez sur le programme LRP (le mois d'inscription ne compte jamais).
- Votre pourcentage de départ dépend de l'option d'inscription avec lequel vous vous êtes inscrits. Quel que soit le pourcentage auquel vous commencez, vous augmentez de 5 % tous les 3 mois jusqu'à ce que vous atteigniez le maximum de 30 % en points LRP.

OBTENEZ JUSQU'À 30% DE POINTS LRP				
Le pourcentage de points obtenus s'accroît au fil du temps.				
RABAIS DE 25%				
POURCENTAGE OBTENU EN POINTS LRP:				
<b>10%</b> Mois 1-3	<b>15%</b> Mois 4-6	<b>20%</b> Mois 7-9	<b>25%</b> Mois 10-12	<b>30%</b> Mois 13+
ÉCONOMIES ET CRÉDITS TOTAUX:				
<b>35%</b>	<b>40%</b>	<b>45%</b>	<b>50%</b>	<b>55%</b>

## Comment utiliser mes points LRP?

- Dans votre panier en ligne, sélectionner "Utiliser les points" en face de chaque produit pour lequel vous souhaitez utiliser vos points LRP. Tous les nouveaux points sont ajoutés le 15 du mois suivant la date à laquelle la commande a été placée.



# Directives Importantes

## Effacité

-  Utilisez votre guide de référence pour trouver des solutions aux problèmes qui se présentent à vous.
-  De différentes huiles fonctionnent différemment pour chaque personne. Lorsque vous n'obtenez pas les résultats souhaités, essayez de différentes huiles ou méthodes d'application.
-  Massez les huiles sur votre peau pour augmenter les bienfaits des huiles et promouvoir une absorption rapide.
-  Essayez différentes méthodes d'application: appliquez des huiles sous votre langue, sur la plante de vos pieds, sur la colonne vertébrale ou sur le nombril.

## Sécurité

-  Évitez le contact avec les yeux et l'intérieur du nez et des oreilles.
-  Diluez avec de l'huile de coco fractionnée pour les peaux sensibles et pour une absorption soutenue. Reportez-vous aux directives de sensibilité de la peau de dōTERRA. Pour plus de commodité, la ligne dōTERRA Touch® comprend des huiles pré-diluées.
-  Évitez l'exposition au soleil pendant plusieurs heures après avoir appliqué sur la peau les huiles de citron, d'orange sauvage, de bergamote, de citron vert, de pamplemousse ou d'autres huiles d'agrumes.
-  Lisez les étiquettes sur chaque bouteille et suivez-en les recommandations.

## Les meilleures habitudes

-  Conservez l'intégrité de vos huiles en évitant de les exposer à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil.
-  Utilisez des récipients en verre pour vos huiles étant donné qu'elles peuvent décomposer certains plastiques au fil du temps.
-  Les huiles dōTERRA® sont très puissantes. Utilisez de petites quantités de manière fréquente pour de meilleurs résultats.

# Apprenez-en plus

Numéro de membre \_\_\_\_\_

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

Connectez-vous sur [mydoterra.com](http://mydoterra.com)



## La clé de la vie

[doterra.com/CA/fr](http://doterra.com/CA/fr) > La clé de la vie

Suivez cette conférence en ligne pour apprendre davantage sur toutes les méthodes d'utilisation des produits dōTERRA que vous pouvez utiliser dans votre vie quotidienne.



Apprenez davantage et trouvez de nouvelles idées:

[doterra.com/CA/fr](http://doterra.com/CA/fr) > Brochures



Obtenez un guide de référence ou une application mobile pour les huiles essentielles

Votre soutien principal \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Autre soutien \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Événements ou ateliers à venir \_\_\_\_\_

- Chattez sur [doterra.com/CA/fr](http://doterra.com/CA/fr)
- Email: [france@doterra.com](mailto:france@doterra.com)
- Amérique du Nord: +1 800-411-8151
- Australie: +61 (02) 8015-5080
- Royaume-Uni: +44 (0)1480 433444

Groupe facebook/site web/appeal d'équipe

## CHAQUE BOUTEILLE FAIT LA DIFFÉRENCE

L'utilisation constante des produits dōTERRA peut changer votre vie ainsi que la vie des producteurs et de leurs familles dans le monde entier. Chaque goutte d'huile représente des mains qui ont nourri la terre pour notre bénéfice à tous.

### PARTAGEZ AVEC CEUX QUE VOUS AIMEZ



#### CHANGEZ LA VIE DE VOTRE ENTOURAGE

Soyez l'hôte d'une classe dōTERRA avec vos amis et famille!

### GÉNÉREZ UN REVENU & AYEZ UN IMPACT



#### CHANGEZ VOTRE FUTUR

Démarrez votre entreprise dōTERRA en partageant avec, en enseignant et en encourageant votre entourage avec des solutions d'origine naturelle.

