



*Bibliothèque essentielle*

**Livre de recettes  
pour  
Le sommeil**

# Décharge de responsabilité

---

Les recommandations suivantes sont basées sur des expériences personnelles et sur la collecte d'expériences d'autres utilisateurs d'huiles essentielles dōTERRA.

Il ne s'agit pas de recommandations médicales et nous vous invitons toujours à consulter un spécialiste de la santé en cas de doutes ou d'inquiétudes.

Les huiles essentielles sont un support naturel, elles aident à réduire la charge toxique et présentent de multiples bénéfices, cependant les consultants bien-être dōTERRA ne peuvent garantir que les huiles essentielles préviennent, traitent ou guérissent des maladies de quelque nature que ce soit.

---

# TEMPS DE SOMMEIL

S'endormir et rester endormi est un problème courant. Le mode de vie actuel, le stress, une mauvaise alimentation et même l'exposition à des stimuli externes compliquent la situation, et en priver votre corps a de nombreux impacts négatifs sur votre santé. La bonne nouvelle est que les méthodes naturelles peuvent vous aider et l'un des avantages des huiles essentielles est l'impact qu'elles peuvent avoir sur la promotion du sommeil profond, sur le plan aromatique, topique et interne.

Si vous faites partie des millions de personnes qui souffrent de difficultés de sommeil, l'incorporation de certaines huiles essentielles et d'autres produits dōTERRA dans votre routine du coucher peut vous aider à mieux dormir.

Dans ce livre de recettes, vous trouverez des recettes simples et utiles pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.



# TABLEAU DE

## DILUTION

Ce tableau vous donnera une référence de base du nombre de gouttes que vous pourrez inclure dans votre mélange en fonction de l'âge de la personne qui le recevra. N'oubliez pas que l'utilisation des huiles essentielles est très intuitive, commencez par moins puis augmentez petit à petit le nombre de gouttes en fonction de votre tolérance et de la réponse de votre corps.

POURCENTAGE DE DILUTION	ROLL ON DE 5ML	ROLL ON DE 10ML	0-12 MOIS
	1 goutte	1 goutte 3	
0,5%	1 goutte	1 goutte 3	
1%	1,5 goutte	gouttes 6	
2%	3 gouttes	gouttes 9	
3%	4,5 gouttes	gouttes 12	
4%	6 gouttes	gouttes 15	1-5 ANS
5%	7,5 gouttes	gouttes 30	
10%	15 gouttes	gouttes	
25%	rapport 1:3 (Goutte d'HE dans l'huile de support)	rapport 1:3 (Goutte d'EO dans l'huile de support)	6-11 ANS
50%	rapport 1:1 (Goutte d'HE dans l'huile de support)	rapport 1:1 (Goutte d'EO dans l'huile de support)	12-17 ANS

**REmplir d'une huile de  
support**

# LIVRE DE RECETTES

## ESSENTIEL

### 01. Recharger

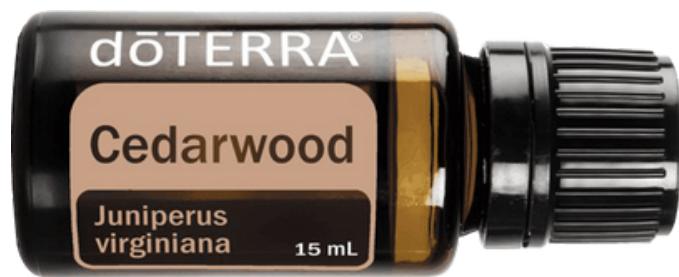
#### l'énergie

Dans le diffuseur :

3 bois de cèdre

3 l'Orange Sauvage

3 Copaïba



### 02. Repos profond

Dans le diffuseur :

4 baie de genièvre

3 Serenity

3 Cedarwood



### 03. Adieu aux cauchemars

Dans le diffuseur :

3 Cèdre

3 Lavande

3 Baie de Genévrier



# LIVRE DE RECETTES ESSENTIEL

## 04. Un sommeil réparateur

Dans le diffuseur :

- 8 Serenity
- 3 Vetiver
- 3 Copaiba



## 05. Dans les bras de Morphée

En roll-on de 10 ml :

- 8 Vétiver
- 5 Lavande
- 5 Encens
- 3 Bois de santal
- 1 Ylang ylang

Remplir d'huile de support



## 06. Ronflement

En roll-on de 10 ml :

- 10 Citrus Bliss
- 10 Ylang Ylang
- 10 Frankincense

Remplir d'huile de support

Diffusez le soir et massez dans le cou et la gorge avant aller au lit



# LIVRE DE RECETTES

## ESSENTIEL

### 07. Fais de beaux rêves

En roll-on de 10 ml :

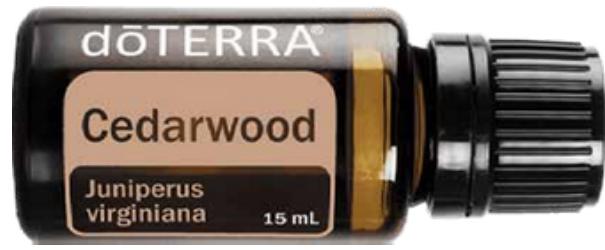
5 ♦ Vétiver

5 ♦ Lavande

3 ♦ Cèdre

Remplir d'huile de support

Appliquer sur le cou et  
les pieds avant de  
dormir.



### 08. Des nuits plus agréables

En roll-on de 10 ml :

6 ♦ Lavande

4 ♦ Copaiba

4 ♦ Cyprès

1 ♦ Tanaisie bleue

Remplir d'huile de support

Appliquez-le sur la  
plante de vos pieds et  
sur les zones de pouls  
avant de vous coucher.



# LIVRE DE RECETTES

## ESSENTIEL

### 09. Pour éviter l'insomnie

En roll-on de 10 ml :

- 5 de Geranium de
- 5 Frankincense de
- 5 Lavender de Juniper
- 3 Berry de Roman
- 1 Chamomile de
- 1 Sandalwood de Ylang
- 1 Ylang

Remplir d'huile de support

Appliquer sur les pieds,  
le cœur et nuque avant  
de dormir



### 10. Serviettes et draps parfumés

Dans un spray de 16 oz :

- 10 Camomille romaine
- 10 lavande

Remplir d'eau distillée

Placez-le sur les serviettes et dans vos draps quelques minutes avant de dormir



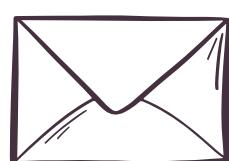
# **VOUS NE SAVEZ PAS OÙ ACHETER LES OUTILS POUR RÉALISER VOS MÉLANGES ?**

Ne vous inquiétez pas, dans ce document nous vous indiquerons où les acheter.

Nous espérons que ces informations vous seront très utiles.  
Avec amour,  
**Dien Chan Essence**



[@dienchan.essence](https://www.instagram.com/dienchan.essence)



dienchan.essence@gmail.com



06 51 10 80 42

---