



# 5 PRODUITS ESSENTIELS POUR TA ROUTINE BEAUTÉ

**Cosmétique minimaliste**

*Hydrolats - Aloe vera - Huiles végétales -  
Huiles essentielles - Collagène*



@dhotelia



# PRÉAMBULE



# PRÉAMBULE

## Précautions d'utilisation et bonnes pratiques



1

Les conseils partagés dans cette présentation ne sauraient remplacer en aucun cas les conseils d'un médecin.

2

En cas de problème de santé, il est crucial de toujours consulter l'avis d'un professionnel de santé.

3

Les conseils de ce document sont tous basés sur la qualité des huiles essentielles du laboratoire dōTERRA.

4

Avant toute utilisation d'une huile essentielle, il est recommandé de la tester dans le creux du coude.

5

En cas de questions, je me tiens volontiers à disposition pour un bilan bien-être offert par téléphone ou visioconférence : [ophelie@dhotelia.com](mailto:ophelie@dhotelia.com)



# SOMMAIRE

## 5 produits essentiels pour ta routine beauté

### *Hydrolat :*

L'eau de distillation obtenue lors de la fabrication d'huiles essentielles, aussi appelée "hydrolat", renferme tous les composants de la plante qui ont été entraînés au moment de la distillation et qui sont hydrosolubles sans les contre-indications potentielles des huiles essentielles.

### *Aloe vera :*

L'aloé vera est une plante adaptogène connue pour son gel riche en vitamines, minéraux et antioxydants. Souvent utilisé en cosmétique pour ses propriétés apaisantes, hydratantes et cicatrisantes, il aide à réduire les rougeurs, à apaiser les peaux sensibles et à favoriser la régénération cellulaire.

### *Huiles végétales :*

Les huiles végétales sont des extraits lipidiques obtenus par pression à froid de graines, fruits ou noyaux de plantes. Riches en acides gras essentiels, vitamines et antioxydants, elles nourrissent, protègent et réparent la peau pour améliorer son élasticité.

### *Huiles essentielles :*

Une huile essentielle est la substance volatile et hydrophobe sécrétée par une plante aromatique lors du processus de distillation à la vapeur d'eau ou par extraction mécanique. Les huiles essentielles sont utilisées en parfumerie, cosmétique, agro-alimentaire et médecine.

### *Collagène :*

Le MetaPWR Advantage de dōTERRA est un complément de collagène destiné à soutenir la santé globale et ralentir le processus de vieillissement. Il contient 9 types de collagène pour améliorer l'élasticité de la peau, réduire les rides et renforcer les articulations.



# PEAU

# TYPE DE PEAU

## Définis ton type de peau avant de la traiter



Peau équilibrée, sans imperfection, aucune sécheresse, un touché doux, un teint lisse et lumineux, pas de brillance, pas de sensibilité particulière, les pores sont resserrés. Elle est confortable tout au long de la journée et demande peu de soin. Elle respire correctement et se défend efficacement contre les agressions extérieures. Elle a tout d'une peau idéale, mais elle n'existe en réalité quasiment pas.



Peau qui manque de gras, ce qui l'empêche de maintenir efficacement son hydratation. Elle ne brille pas, mais elle est souvent rugueuse et terne. Elle va facilement peler, démanger et/ou tirailler. Elle n'a pas de bouton ni de comédon, car le grain de peau est généralement fin et resserré. C'est une peau qui vieillit généralement plus rapidement. Elle est sensible aux changements climatiques.



À l'inverse de la peau sèche, la peau produit trop de gras. Les peaux grasses vieillissent généralement moins rapidement grâce à son film hydrolipique. Il y a souvent des imperfections, boutons, comédons et points noirs. La peau brille sur l'ensemble du visage (front, nez, menton, joues) à cause de l'excès de sébum. Les pores sont souvent dilatés. Dû à l'excès de sébum, le maquillage a du mal à tenir.



Un mixte entre la peau sèche et la peau grasse. Tout comme les peaux grasses, les peaux mixtes subissent moins les effets du temps. La tendance grasse se retrouve au niveau de la zone T (front, nez, menton), tandis que la peau est normale à sèche sur les joues. C'est le type de peau le plus commun où l'on retrouve un manque de confort sur les joues et un inconfort esthétique (peau qui brille) sur la zone T.

# ÉTAT DE PEAU

Identifie l'état de ta peau avant de la traiter



La peau manque d'eau, elle est déshydratée. Lorsque l'on pince la surface de la peau entre deux doigts, des petites ridules vont apparaître. La peau manque de confort et risque de vieillir prématurément. Elle peut avoir un aspect rugueux. Il est possible d'avoir plusieurs états de peau en même temps (ex: déshydratée et mature).



Les radicaux libres impactent négativement la production de collagène, de sébum et la cohérence des tissus. La peau conserve par contre ses propriétés de base (type de peau). C'est une peau fatiguée, qui aura tendance à être "relâchée". Elle est ridée et manque de tonicité. Des tâches pigmentaires peuvent apparaître selon l'exposition au soleil sur les années précédentes.



Elle est présente principalement sur les types de peaux grasses et mixtes. Elle est sujette aux imperfections. La peau peut souffrir de kystes, de comédons, de papules et/ou de pustules. Pouvant être douloureux, cet état de la peau est très complexant pour ceux qui en souffrent. L'accompagnement et les conseils d'un dermatologue sont recommandés.



La peau va réagir de manière très violente aux "agressions" extérieures : elle va facilement brûler, démanger et/ou rougir. Très souvent, elle sera sujette aux atopies de la peau. Une atopie est une prédisposition génétique aux allergies. En réagissant aux allergènes, la peau deviendra poreuse et laissera donc échapper l'eau tout en laissant entrer les allergènes. C'est le cas par exemple de l'eczéma.



# ROUTINE

# ROUTINE

## La routine du matin en 3 étapes



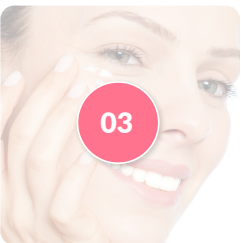
### *Hydrolat*

Vaporise l'hydrolat qui correspond à ta peau et ses besoins sur ton visage et ton cou. Puis essuie ton visage à l'aide d'un coton propre. Tu vas ainsi étaler le sébum déjà présent sur ta peau qui sera la première barrière protectrice face aux agressions extérieures. Mets ton coton à laver après chaque utilisation.



### *Aloe vera*

Hydrate ton visage grâce à un aloe vera 100% naturel : un formidable allié pour hydrater ta peau. Ajoute-y si possible les huiles essentielles qui vont correspondre aux besoins de ta peau. Le mieux est de préparer un flacon avec l'aloé vera et les huiles essentielles et de le conserver au réfrigérateur.

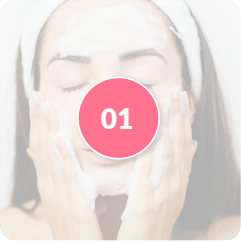


### *Crème de jour*

Quelque soit le programme de la journée, ta peau a besoin d'une barrière supplémentaire pour ne pas subir les agressions extérieurs telle que la pollution : la crème de jour avec protection solaire intégrée ou faite maison est une solution idéale.

# ROUTINE

## La routine du soir en 4 étapes



### *Double nettoyage*

Nettoie ta peau à l'aide d'une huile végétale et d'une lingette réutilisable, pour enlever tous les corps gras présents sur ta peau (même si tu n'es pas maquillée) : maquillage, pollution, excès de sébum, etc. Puis, nettoie ta peau avec un savon doux.



### *Hydrolat*

Apaise ta peau grâce à un hydrolat. Geste indispensable après avoir eu de l'eau sur ton visage (surtout si tu vis dans une région où l'eau est calcaire). Et de la même manière que la routine du matin, vaporise-le sur ton visage et ton cou, puis essuie avec un coton propre.



### *Aloe vera*

Presque toutes les peaux manquent d'hydratation, c'est une étape à ne pas négliger ! Comme pour la routine du matin, applique du gel d'aloë vera 100% pur et naturel sur ton visage et ton cou.



### *Huile végétale*

Peu importe le type et l'état de ta peau, elle a besoin de nutrition. Détermine l'huile végétale qui correspond à ta peau et ajoute-y des huiles essentielles selon la charte de dilution. Profite de ce moment pour te faire un auto-massage du visage et du cou.



# HYDROLAT

# HYDROLAT

## Selon ton type de peau



- Fleur d'oranger



- Bleuet
- Camomille bleue
- Fleur d'oranger
- Rose de Damas



- Lavande vraie
- Romarin verbénone
- Tea tree



- Fleur d'oranger
- Lavande vraie
- Romarin verbénone
- Tea tree

# HYDROLAT

Selon l'état  
de ta peau



- Bleuet
- Géranium
- Rose de Damas



- Bleuet
- Ciste
- Géranium
- Hélichryse
- Rose de Damas



- Fleur d'oranger
- Lavande vraie
- Romarin verbénone
- Tea tree



- Camomille romaine
- Hélichryse
- Rose de Damas

# HYDROLAT

## Conservation des hydrolats

Comment conserver les hydrolats ?



Il doit être à l'abri de la chaleur et de la lumière

Il sent le vinaigre quand il tourne

Il a des résidus quand il tourne

# HYDROLAT

Bleuet  
(*Centaurea cyanus*)

Le bleuet en voie cutanée ?



Apaisant des yeux irrités  
et congestionnés

Cernes & poches  
sous les yeux

Resserre les  
pores de la peau

# HYDROLAT

Bois de santal  
(Santalum album)

Le bois de santal en voie cutanée ?



Apaisant des peaux irrités  
(après rasage)

Rhumatisme,  
sciatique, lombalgies

Insomnie & stress en  
période de changement

# HYDROLAT

Camomille bleue  
(*Matricaria chamomilla*)

La camomille bleue en voie cutanée ?



Apaisant des peaux irritées  
(eczéma, psoriasis, urticaire)

Yeux irrités et  
congestionnés

En cas de coup  
de soleil

# HYDROLAT

Camomille romaine  
(*Chamaemelum nobile*)

La camomille romaine en voie cutanée ? 🔍



Démangeaisons  
& eczéma

Réactions inflammatoires  
allergiques

Conjonctivite  
& yeux irrités

# HYDROLAT

Ciste  
(*Cistus ladaniferus*)

La ciste en voie cutanée ?



Virus infantiles (varicelle, rougeole, scarlatine)

Peau grasse & acné

Utilisé en après-rasage

# HYDROLAT

Fleur d'oranger  
(*Citrus aurantium*  
aurantium fl)

La fleur d'oranger en voie cutanée ?



Tonique cutané pour tous  
types de peaux

# HYDROLAT

Genévrier commun  
(*Juniperus communis*)

Le genévrier commun en voie cutanée ? 🔍



Peau grasse

Acné

Excès de sébum

# HYDROLAT

Géranium  
(*Pelargonium asperum*)

Le géranium voie cutanée ?



Tous soins de la peau

Infections cutanées

# HYDROLAT

Hélichryse  
(*Helichrysum italicum*)

L'hélichryse en voie cutanée ?



Hématome externe (coups,  
oeil au beurre noir, etc.)

Entorse & contusions

Anti-inflammatoire

# HYDROLAT

Lavande vraie  
(lavandula vera)

La lavande vraie en voie cutanée ?



Irritation cutanée, coup de soleil, rasoir

Purifiant atmosphérique

Prévention contre les poux

# HYDROLAT

Ravintsara  
(*Cinnamomum camphora*)  
CT 1.8 cinéol)

Le ravintsara en voie cutanée ?



Blessures & plaies

Acné

Antimycosique

# HYDROLAT

Romarin verbénone  
(*Rosmarinus officinalis*  
CT verbenone)

Le romarin en voie cutanée ?



Peau grasse

Cheveux gras

# HYDROLAT

Rose

*Rosa damascena*)

La rose en voie cutanée ?



Anti-feu cutané (rougeurs, couperose, eczéma, etc.)

Irritations cutanées

Douleurs oculaires

# HYDROLAT

Sarriette  
(Satureja montana)

La sarriette en voie cutanée ?



Acné surinfecté

# HYDROLAT

Sauge officinale  
(*Salvia officinalis*)

La sauge en voie cutanée ?



Peaux grasses et mixtes

# HYDROLAT

Tea tree  
(*melaleuca alternifolia*)

L'arbre à thé en voie cutanée ?



Blessures, plaies,  
mycoses

Piqûres de  
moustiques

Boutons de  
varicelle

# HYDROLAT

Thym linalol  
(*Thymus vulgaris*  
CT linalol)

Le thym en voie cutanée ?



Plaies  
& dermatites

Acné  
& peaux grasses

Psoriasis  
& eczéma

# HYDROLAT

Verveine citronnée  
(Lippia citriodora)

La verveine citronnée en voie cutanée ? 🔍



Psoriasis

Peaux sèches à mixtes

Eczéma



# ALOE VERA



# ALOE VERA

## Propriétés reconnues de l'aloë vera

- ✓ **C'est une plante adaptogène**
- ✓ En voie cutanée : *hydratante et cicatrisante*
- ✓ En voie cutanée : *régénérateur cellulaire*
- ✓ En voie interne : *renforce le système immunitaire*
- ✓ En voie interne : *action anti-inflammatoire*
- ✓ En voie interne : *meilleur équilibre alimentaire*
- ✓ En voie interne : *réduit la fatigue*
- ✓ En voie interne : *régule l'organisme*
- ✓ En voie interne : *soulage les douleurs*
- ✓ En voie interne : *donne de la vitalité*
- ✓ En voie interne : *régule le système digestif*
- ✓ En voie interne : *élimine les toxines*



# HUILES VÉGÉTALES

# HV

## Huiles végétales selon ton type de peau



- Amande douce
- Jojoba



- Amande douce
- Chanvre
- Cumin noir (nigelle)
- Noisette
- Rose musquée



- Jojoba
- Noisette
- Pépins de raisin



- Jojoba
- Noisette
- Pépins de raisin

# HV

## Huiles végétales selon l'état de ta peau



- Jojoba



- Chanvre
- Cumin noir (nigelle)
- Noyau d'abricot
- Pépins de raisin
- Rose musquée



- Chanvre
- Cumin noir (nigelle)
- Jojoba



- Chanvre
- Cumin noir (nigelle)
- Noisette
- Noyau d'abricot
- Rose musquée

# HV

## Différentes huiles végétales pour ta peau



### *Amande douce*

- ✓ Adoucissante
- ✓ Nourrissante
- ⊗ Attention : allergisante



### *Calophylle*

- ✓ Si infections cutanées
- ✓ Si troubles circulatoires
- ⊗ Odeur forte



### *Chanvre*

- ✓ Active la microcirculation
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Anti-âge



### *Coconut fractionnée*

- ✓ Incolore
- ✓ Inodore
- ✓ Pénétration rapide



### *Cumin noir (nigelle)*

- ✓ Antalgique
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Immunostimulante



### *Jojoba*

- ✓ Démaquillant naturel
- ✓ Tout type de peaux
- ✓ Régularise le sébum



### *Macadamia*

- ✓ Non grasse
- ✓ Hydratante
- ⊗ Attention : allergisante



### *Noisette*

- ✓ Élasticité de la peau
- ✓ Contre les vergetures
- ✓ Très douce



### *Noyau d'abricot*

- ✓ Tonus de la peau
- ✓ Éclat de la peau
- ⊗ Effet brillant



### *Pépins de raisin*

- ✓ Fluide & Légère
- ✓ Effet rafraîchissant
- ⊗ Rancit très vite



### *Rose musquée*

- ✓ Régénère la peau
- ✓ En cas de cicatrisation
- ✓ Anti-inflammatoire



### *Sésame noir*

- ✓ Pénètre rapidement
- ✓ Huile chauffante
- ✓ Médecine ayurvédique



# HUILES ESSENTIELLES

# HE

## Huiles essentielles selon ton type de peau



- Lavande vraie
- Myrrhe
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*



- Bois de santal
- Copaiba
- Géranium
- Lavande vraie
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*



- Géranium
- Hélichryse
- Tea Tree (Arbre à thé)
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*



- Tea Tree (Arbre à thé)
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*

# HE

## Huiles essentielles selon l'état de ta peau



- Copaiba
- Rose
- Yarrow Pom
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*



- Bois de Santal
- Encens
- Géranium
- Lavande vraie
- Myrrhe
- Rose
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*



- Géranium
- Hélichryse
- Lavande vraie
- Tea Tree (Arbre à thé)
- Rose
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*



- Copaiba
- Lavande vraie
- Rose
- *Et tellement d'autres : demandez l'avis à ton/ta conseiller.ère bien-être*

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



SANTALUM ALBUM

*Bois de Santal*



Le bois de santal est le nom donné à une famille de bois odorants qui, contrairement à d'autres bois aromatiques, peuvent conserver leur parfum pendant des décennies. L'huile essentielle de bois de santal dégage un parfum doux, boisé et tenace. Intégrée à un massage, elle aide à apaiser la peau et à en améliorer la texture (similaire à l'HE d'encens), favorisant un teint d'apparence jeune et radieuse.

- Antidépresseur, antiseptique, aphrodisiaque, antitumoral, astringent, calmant, sédatif et tonique.
- Peut également être bénéfique pour traiter l'acné, les infections de la peau et la régénération cutané.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



COPAIFERA OFFICINALIS

*Copaiba*



**La Copaïba contient des bêta-caryophyllènes, des composés qui se lient directement avec le système endocannabinoïde, aidant ainsi à réguler l'inflammation, la douleur et l'humeur, tandis que le CBD interagit de manière indirecte avec ce système. De plus, la Copaïba n'a pas d'effets psychotropes, ce qui en fait une alternative naturelle sans risque d'altération de la perception.**

- Propriétés anti-inflammatoire : aide à soulager des infections de la peau comme l'eczéma et le psoriasis
- Possède des propriétés anti-bactériennes, régénérantes et hydratantes pour la peau favorisant le renouvellement cellulaire et sa cicatrisation.
- Parfaite pour la peau sensible ou à problèmes.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



BOSWELLIA FREREANA

*Encens*



**Qualifiée de « Reine des huiles », cette huile essentielle aux multiples et puissantes propriétés est sans doute la plus précieuse de toutes.**

- Propriétés régénératrices et anti-inflammatoires considérables.
- Huile de prédilection pour cicatrices, vergetures et autres imperfections de la peau, telles que taches brune ou pigmentation irrégulière.
- Aide à revitaliser et à atténuer les rides et les ridules.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



PELARGONIUM GRAVEOLENS

*Geranium*



**L'essence des fleurs de géranium est utilisée comme agent embellissant depuis l'Égypte ancienne et est très prisée en parfumerie. Le géranium aide à donner une apparence saine aux cheveux et à la peau.**

- Détoxifiante, régénératrice, anti-allergique, anti-hémorragique, antitoxique et anti-inflammatoire.
- Tonique cutané.
- Éclaircit le teint.
- Rééquilibre le PH.
- Améliore la circulation sous-cutanée, entraînant ainsi la régénération des tissus et atténuant les rides.
- Aide à gérer les imperfections cutanées et les taches brunes qui apparaissent avec l'âge.
- Très utilisée dans les sprays auriculaires.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



HELICHRYSUM ITALICUM

*Helichryse*



**L'hélichryse, aussi appelée "fleur immortelle", a été utilisée dans les pratiques holistiques à base de plantes depuis la Grèce antique et son huile est très appréciée et recherchée en raison de ses nombreux bienfaits.**

- Propriétés antifongiques, efficace contre la prolifération des bactéries et des champignons pouvant causer diverses irritations de la peau comme l'urticaire, rougeurs, imperfections, éruptions cutanées et irritation du rasage.
- A de fortes propriétés antibiotiques et anti-microbiennes qui en font un excellent allié naturel contre l'acné, sans dessécher la peau ni causer de rougeurs et autres effets secondaires indésirables.
- Parfaite pour les cernes
- Elle est anti- inflammatoire et décongestionnante, elle favorise ainsi la micro-circulation de la peau.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

*Lavande*



**Affectueusement appelée la « Mère des huiles », la lavande est une huile essentielle à avoir avec soi en permanence en raison de sa polyvalence.**

- Précieuses vertus antiseptiques, donc des bienfaits pour les peaux à tendance acnéique.
- Favorise la cicatrisation.
- Soulage les irritations mineures comme les coupures, les brûlures et les coups de soleil.
- Réduit certaines imperfections cutanées et l'inflammation sous-cutanée.
- Permet d'apaiser la peau des irritations mineures, par exemple après l'épilation.
- Idéal en cas de coups de soleil.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



COMMIPHORA MYRRHA

*Myrrhe*



**Cette huile essentielle millénaire était utilisée comme remède contre le cancer, la lèpre et la syphilis. Elle améliore l'apparence de la peau**

- Propriétés : anti-infectieux, anti-inflammatoire, antiseptique, astringent, anti-tumoral et tonique.
- Senteur : chaude, terreuse, boisée, balsamique.
- Idéal en cas de : la peau gercée / fissurée / enflammée, les plaies, les rides

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



ROSA DAMASCENA

*Rose*



**L'une des huiles essentielles les plus précieuses au monde. En plus de créer une atmosphère vivifiante et réconfortante, l'huile de rose peut également contribuer à préserver l'hydratation de la peau et favoriser un teint d'apparence saine. Possède des vertus astringentes, revitalisantes et cicatrisantes qui en font une huile très précieuse pour améliorer l'acné, les brûlures légères, la couperose, les dermatoses, les peaux fatiguées et les rides.**

- Capable d'hydrater et de régénérer la peau sèche et de resserrer les pores, ce qui peut faciliter leur cicatrisation.
- Elle est aussi anti-bactérienne, antivirale et anti-fongique.
- Elle favorise la synthèse du collagène et revitalise la peau.
- Elle redonne élasticité et souplesse.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



MÉLANGE "BEAUTÉ"

*Salubelle*



**Ce mélange d'huiles essentielles aident à maintenir une peau d'apparence lisse, radieuse et rajeunie, en diminuant considérablement les taches brunes et en restaurant la luminosité et l'élasticité. Il peut être utilisé sur le visage et le cou, de préférence avant la crème de soin quotidienne. Ses avantages se font sentir dès la première application.**

- Réduit l'apparence des rides et des lignes d'expression.
- Atténue les taches foncées et redonne de la brillance et de l'élasticité.
- Protège et combat efficacement les facteurs qui contribuent négativement au vieillissement.
- Favorise une peau plus lisse, plus éclatante et rajeunie.
- Synergie à base d'encens, de bois de santal hawaïen, héliochryse, lavande, myrrhe et rose

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



TANACETUM ANNUM

*Tanaisie bleue*



L'huile de tanaisie bleue est connue pour sa magnifique teinte de bleu, aussi vibrante que les bienfaits qu'offre cette huile essentielle. Elle dégage un arôme sucré et chaleureux qui inspire le calme et, parmi ses principaux bienfaits, elle adoucit la peau et rend le teint éclatant.

- Très efficace pour apaiser l'épiderme
- Aide à soulager les démangeaisons, réactions allergiques, urticaire, éruptions cutanées diverses, rougeurs irritatives, inflammations sur des zones sensibles ou irritées, dermatites.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



MELALEUCA ALTERNIFOLIA

*Tea tree*



**Aussi appelée arbre à thé, l'huile de melaleuca est reconnue pour ses propriétés nettoyantes, purifiantes et ses vertus rajeunissantes de la peau.**

- Antifongique et antiseptique, purifiante et cicatrisante, elle est parfaite pour venir à bout de l'acné. À ajouter dans le nettoyant pour le visage.
- Appliquer pure à l'aide d'un coton-tige sur un bouton naissant.
- Apaise les irritations mineures et les irrptions cutanées.
- Combine 1-2 gouttes avec ton nettoyant pour le visage ou après le rasage.
- À jumeler avec la lavande pour soulager les symptômes d'eczéma.

# HE

## Top 10 des huiles essentielles



UN DUO ACTIF DE PLANTES

*Yarrow Pom*



**Cette synergie exclusive est composée de deux huiles essentielles principales : l'achillée millefeuille et la graine de grenade. Conçu de mains d'experts en soins de la peau, le mélange Yarrow | Pom favorise un teint éclatant et dégage un arôme réconfortant et apaisant.**

- Complexe exclusif dōTERRA reconnu pour ses propriétés régénératrices et nutritionnelles exceptionnelles.
- Illumine incroyablement le teint.
- Protège du vieillissement.
- Antioxydant ++



# LABORATOIRE

# LABORATOIRE

## Pourquoi le laboratoire dōTERRA ?

01

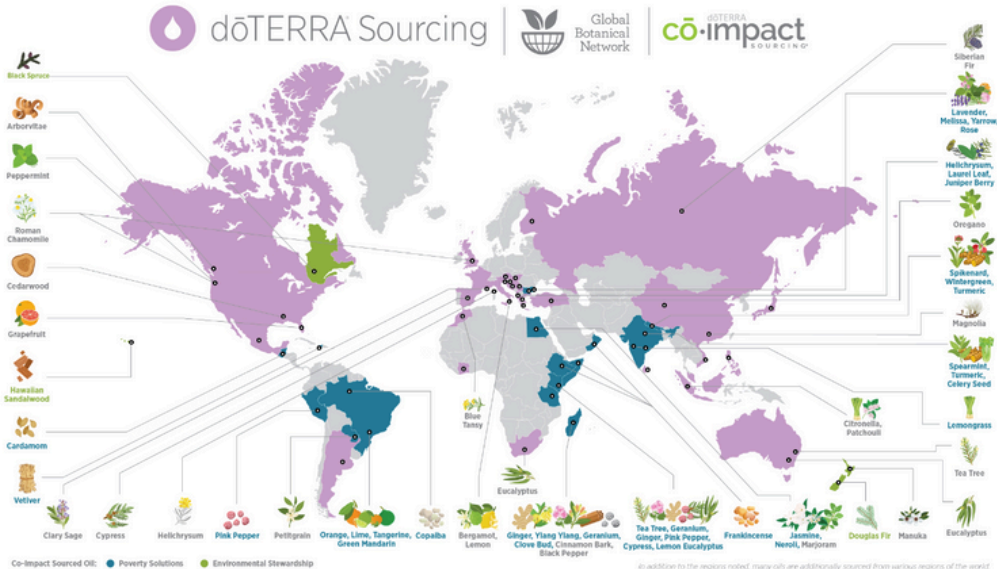
100% pure sans solvant, sans pesticide, ni herbicide ou ajout d'huiles essentielles ayant une composition chimique similaire.

02

Temps de distillation des plantes respecté (entre 8h et 48h)

03

dōTERRA garantit des relations équitables avec les producteurs, soutient des projets humanitaires et assure une production éthique.



04

La plante est cultivée là où elle pousse le plus naturellement possible, dans son habitat d'origine pour garantir une huile essentielle riche en principes actifs.

05

Les huiles essentielles les plus testées au monde pour assurer que la plante n'a pas eu de maladie avant sa cueillette et distillation.

06

La cueillette doit être effectuée au bon moment, de la bonne façon et dans le respect de la plante pour sa préservation.



# CONTENANTS



# CONTENANTS

Disponible en ligne sur  
diverses plateformes

Des contenants de  
taille petite à  
moyenne : afin de  
ne pas utiliser  
d'ingrédients de  
conservation



Des contenants  
en verre ambré  
ou bleu anti-UV

A photograph of a woman with curly hair and a young girl sitting together. The woman is holding a small, dark glass bottle with a white label that says 'ESSENCE OF...' and looking at it with a smile. The girl is looking at the bottle with interest. The background is softly blurred. The word 'DILUTION' is overlaid in large, bold, red capital letters across the center of the image.

# DILUTION

# UTILISATION

## Principes de base en aromathérapie

### *Utilisation des huiles essentielles :*

Réfère-toi au site officiel pour connaître leur utilisation ou contacte ton ou ta conseiller.ère dōTERRA.



En topique sur la peau



En diffusion



En interne (gélule, plats ou boissons)



En énergétique

### *Contre-indications générales :*

Les huiles essentielles ne doivent **pas** être utilisées dans les cas ci-dessous. Consulte un médecin en cas de doute.



Premier trimestre de grossesse



Chez les enfants < 3 mois



En interne chez les enfants < 12 ans



Certaines maladies / pathologies

### *Conservation des huiles essentielles :*

Les huiles essentielles sont des produits très précieux qui doivent être conservés selon les recommandations suivantes :



Conserver à l'abri du soleil



Garder hors de portée des enfants



Conserver à température ambiante



Utiliser des récipients en verre ambré

### *Exemple d'utilisation :*

Dans le cadre d'une utilisation esthétique sur le visage, tu peux faire ta préparation avec une dilution de 3% comme suit :

1

Prendre un roll-on de 10 ml

2

Ajouter 6 gouttes d'une huile essentielle

3

Remplir le flacon avec de l'huile végétale

4

Appliquer sur le visage après l'aloé vera

# DILUTION

## Principes de base en dilution : France VS Suisse

Formule : (ml du flacon) x (% de dilution) / 100 x 20 gouttes = nombre de gouttes d'huiles essentielles

01

Selon les normes suisses, il n'y a pas de contre-indications particulières en cas d'olfaction simple d'huiles essentielles 100% pures.

02

En cas d'utilisation en voie cutanée ou interne, contactez ton ou ta conseiller.ère bien-être pour un bilan bien-être offert.

03

Pour une utilisation esthétique sur la peau du visage, il est recommandé d'utiliser une dilution de 2% en France et de 3% en Suisse.

% Dilution	0,5%	1%	2%	5%	10%	25%
Utilisation	Pour bébé jusqu'à 1 an	De 1 à 6 ans / Grossesse / Aînés	6 ans et + / Massage/ Usage fréquent/ Cosmétique	Usage régulier / Petites régions	Douleurs / Traitement de régions localisées	Traitement de courte durée / Traitement intensif
5 ml d'huile (1 cc)	n/a	1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes
10 ml d'huile (2 cc)	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes
15 ml d'huile (3 cc)	1-2 gouttes	3 gouttes	6 gouttes	15 gouttes	30 gouttes	100 gouttes
30 ml d'huile (6 cc)	2-4 gouttes	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes	150 gouttes

04

Pour une utilisation cutanée sur les enfants, la France préconise la charte de dilution du tableau ci-dessus, alors que la Suisse propose : âge 1-10 ans = % de dilution

05

Un enfant est considéré adulte à partir de 12 ans en France et 10 ans en Suisse. Contactez un médecin en cas de pathologie spécifique.

06

La France ne recommande pas d'HE en interne avant 12 ans, alors que la Suisse autorise les suppositoires dès 6 mois sur avis pédiatrique.



# DIY

# DIY

## Recettes à base d'aloë vera



### *Base hydratante (3% dilution)*

- Flacon de 30 ml
- 9 gouttes de HE lavande vraie
- 9 gouttes de HE encens
- Remplir le reste d'aloë vera
- Utiliser matin et soir sur le visage

### *Gel après-soleil*

- Flacon de min. 150 ml
- 60 ml d'aloë vera
- 60 ml de beurre de karité
- 30 ml d'huile de coco fractionnée
- 5 gouttes d'HE lavande vraie
- 5 gouttes d'HE géranium
- Utiliser sur le corps et le visage



# DIY

## Recettes de routine pour le visage



### *Sérum en cas d'acné (3% dilution)*

- Flacon de 30 ml
- 6 gouttes d'HE tea tree
- 6 gouttes d'HE lavande
- 6 gouttes d'HE encens
- 27 ml d'HV cumin noir (nigelle)

### *Sérum pour peau mature (3% dilution)*

- Flacon de 30 ml
- 6 gouttes de HE lavande vraie
- 6 gouttes de HE encens
- 6 gouttes de HE géranium
- Remplir le reste du flacon avec une ou un mélange de ces HV : Chanvre, Cumin noir (nigelle), Noyau d'abricot, Pépins de raisin, Rose musquée



# DIY

## Recettes de routine pour les cheveux



### *Shampooing solide*

- Bol de préparation
- 30g de sodium cocoyl isethionate. (SCI ou SLMI, plus doux)
- 10g d'eau
- 10g de poudre de guimauve
- 20g d'huile de coconut fractionnée
- 5 gouttes d'HE lavande vraie

### *Masque capillaire (3% dilution)*

- Flacon de 30 ml
- 10 gouttes d'HE géranium
- 6 gouttes d'HE lavande
- 2 gouttes d'HE menthe poivrée
- Remplir le flacon d'huile de coconut fractionnée
- Laisser poser la nuit avec un bonnet de douche
- Contre-indiquée chez les femmes enceintes et enfants



# DIY

## Recettes de routine pour le corps



### *Déodorant naturel*

- Roll-on de 10 ml
- 10 gouttes d'HE palmarosa
- 5 gouttes d'HE sauge sclarée
- Remplir de gel d'aloé vera
- Contre-indiqué en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant et femmes enceintes

### *Huile raffermissante*

- 100 ml d'huile de noisette
- 5 gouttes d'HE géranium
- 5 gouttes d'HE menthe poivrée
- 5 gouttes d'HE romarin 1.8 cinéol
- Contre-indiquée en cas de grossesse, allaitement ou épilepsie





# MASSAGE



# MASSAGE

**Le Gua Sha est une  
technique de massage**

## *Gua Sha en quartz rose*

Le Gua Sha est une technique de massage issue de la médecine traditionnelle chinoise. Utilisant un outil en pierre plate, généralement en jade ou en quartz rose, cette pratique consiste à gratter doucement la peau pour stimuler la circulation sanguine, relâcher les tensions musculaires et favoriser le drainage lymphatique. Le Gua Sha est principalement appliqué sur le visage et le corps pour améliorer l'éclat de la peau, réduire les rides et apaiser l'inflammation.



### *Astuce*

Place ton gua sha au frigo chaque soir pour pouvoir l'utiliser frais le matin sur les cernes ou poches.

# MASSAGE

Incorpore le gua sha dans ta routine de soin du visage

1

*Nettoyer et nourrir le visage*

Commence tout d'abord par la routine du soir ou du matin présentée précédemment.

2

*Comprendre l'utilité du gua sha*

Ce massage favorise l'évacuation des toxines et la stimulation de la circulation sanguine.

3

*Avoir un gua sha en quartz rose*

Procure-toi un gua sha pour créer un drainage lymphatique au niveau du visage et du cou.

4

*Pratiquer la routine "gua sha" quotidiennement*

Cela stimule les muscles du visage et crée une sorte de "rééducation" du visage.

5

*Avoir des gestes doux*

Ces gestes doivent être très doux et ne doivent jamais faire mal ou tirer sur le visage.

6

*Répéter chaque geste 3 à 6 fois*

Selon le temps que tu as à disposition, tu peux répéter chaque geste 3 à 6 fois.

7

*Eviter cet auto-massage sur les peaux enflammées*

Ne pas effectuer cet auto-massage sur une peau enflammée (acné sévère, poussée de rosacée...).

# MASSAGE

## 6 gestes essentiels du massage Gua Sha

### 1 - Raffermir le cou

Lisser de bas en haut avec la partie plate du Gua Sha.

### 2 - Regalber l'ovale du visage

Lisser du menton vers l'oreille avec la partie creuse du Gua Sha.

### 3 - Remonter les pommettes

Avec la zone plate du Gua Sha, lisser la pommette avec un mouvement remontant en partant de l'aile du nez vers la tempe.

### 4 - Drainer le regard et lisser les ridules de la pâte d'oe

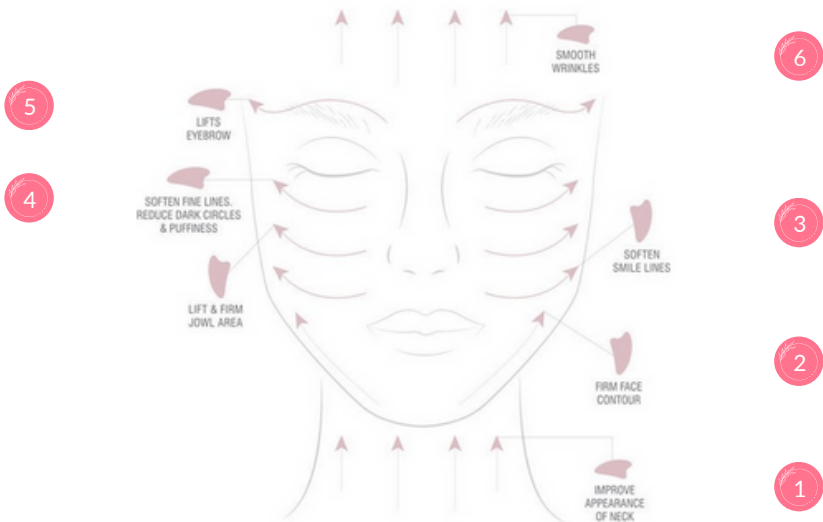
Avec la pointe bombée du Gua Sha, lissez les cernes en partant de l'intérieur de l'oeil vers la tempe.

### 5 - Ouvrir le regard et regalber la paupière supérieure

Avec la pointe bombée du Gua Sha, lissez la paupière supérieure et le sourcil en partant de l'intérieur de l'oeil vers la tempe.

### 6 - Lisser le front

Avec la partie plate du Gua Sha, lissez le front de bas en haut.





# COLLAGÈNE



# COLLAGÈNE

## Une protéine essentielle pour le métabolisme

01

Belle peau, cheveux brillants et ongles renforcés

02

Moins de fatigue et plus d'énergie

03

Moins de fringales

**Formulé avec des ingrédients synergiques**

- Mélange d'huiles essentielles MetaPWR™**  
Mélange d'huiles essentielles de Pamplemousse, Citron, Menthe poivrée, Gingembre et Écorce de Ceylan
- Resvératrol – Extrait de pépins de raisin**  
Soutient le métabolisme/permets de conserver une bonne santé cardiaque et a un effet bénéfique sur la pression artérielle.\*
- Collagène marin**  
Renforce la peau, les articulations et les tissus conjonctifs, favorisant la mobilité et l'élasticité.
- Extrait de fruit de pomme rose**  
Réputé pour : Favorise l'activité antioxydante †
- Nicotinamide mononucléotide (NMN)**  
Selon certaines études précliniques, pourrait Augmenter les taux de NAD+ dans l'organisme.†
- Vitamine C liposomale**  
Contribue à améliorer le processus de vieillissement général.†  
Pour le maintien de la santé cardiaque et cardiovasculaire.†  
Protège la peau du stress environnemental.†
- NADH**  
Selon certaines études précliniques, pourrait augmenter les taux de NAD+ dans l'organisme.†
- Biotine**  
Favorise une utilisation saine des graisses, des glucides et des acides aminés et fortifie les cheveux, la peau et les ongles.

\*Des recherches cliniques supplémentaires sont toujours nécessaires. †Non allégué de santé sans avis médical d'European Herbal & Natural Products Commission (EH&NCP).

**dOTERRA | EUROPE**

04

Vivre mieux plus longtemps

05

Meilleure clarté mentale

06

Soutien musculaire, articulaire et osseux, pour moins de douleurs

# COLLAGÈNE

## Le collagène MetaPWR Avantage en 10 points

01.

### *Besoin :*

Le corps produit naturellement du collagène, mais sa production diminue dès l'âge de 25 ans de 1 à 2 % par an selon les cas. Le collagène prévient le vieillissement cutané, favorise l'élasticité de la peau, élimine les mauvaises graisses, améliore la clarté mentale, etc.

02.

### *Utilisation :*

Prendre 1 sachet par jour. Ajouter le contenu du sachet à 150 à 240 ml d'eau froide ou à température ambiante. Mixer à l'aide d'un mini fouet de table avant de boire ou fouetter vigoureusement avec une fourchette lors de l'ajout de l'eau.

03.

### *Qualité :*

Sans OGM, produits laitiers, soja, gluten, conservateurs, édulcorants ou arômes artificiels. Il n'y a pas de contre-indications particulières pour ce collagène. Il peut même être pris par les diabétiques, femmes enceinte après le 1er trimestre de grossesse et les femmes allaitantes.

04.

### *Composition :*

11 principes actifs (vitamine C lipophase, NADH, NMN, mélange d'huiles essentielles, biotine, resvératrol, antioxydants, collagène marin, etc.). Il contient plus de 70% de tripeptides, nettement supérieur à la moyenne de marché située à 15-35%.

05.

### *Origine :*

La cure MetaPWR est produite à partir de collagène marin (et non d'origine bovine), issu de poissons d'eau froide pêchés durablement en Italie. C'est un collagène hydrolysé, ce qui signifie qu'il a été pré-digéré par enzymes pour augmenter sa biodisponibilité.

06.

### *Digestion :*

Les molécules traditionnelles de collagène ont une masse d'environ 30 000 Daltons, tandis que celles de dōTERRA, à 500 Daltons, sont plus petites, favorisant ainsi une meilleure absorption par l'organisme.

07.

### *Prix :*

En créant ton compte dōTERRA, tu bénéficies de -25% lors de chaque commande. Tu peux avoir une boîte de collagène à 94,25 € (TVA suisse et hors frais de livraison). En activant par ailleurs ta boîte bien-être, tu cumules des points à chaque commande pour t'offrir des produits.

08.

### *Pour la peau :*

Ce collagène a été cliniquement prouvé pour favoriser la protection de la peau contre le vieillissement prématuré en réduisant les érythèmes et le stress provoqués par les radicaux libres nocifs. Il travaille sur la densité, l'élasticité et l'hydratation de la peau.

09.

### *Gestion du poids :*

Ce collagène agit comme un coupe-faim grâce à l'huile essentielle de pamplemousse et son apport riche en protéines. Il favorise la perte du poids en réduisant les cellules adipeuses. Il est adapté au régime cétogène, végétarien, kasher et jeûne intermittent.

10.

### *Type de collagène :*

Sur les 28 types de collagènes existants, ce collagène hydrolysé en contient 9 combinés à de la vitamine C (beaucoup plus que la moyenne de marché). Il n'est pas pasteurisé pour ne pas dénaturer certaines protéines ou encore détruire les nutriments et enzymes bénéfiques.



# A PROPOS

# À PROPOS

dhôtelia

Ophélie Cadoret

*L'ABCD du Bien-Être est une approche holistique pour réconcilier business et bien-être au sein des entreprises en collaboration avec des professionnel.le.s certifié.e.s dans les domaines de l'aromathérapie (Aroma), de l'équilibre psycho-émotionnel / physique / énergétique (Balance), du développement personnel (Coaching) et de la nutrition (Dietetics).*

## Expérience

### dhôtelia

Communauté de professionnel.le.s pour réconcilier Business & Bien-Être au sein des entreprises.

### Digitelia

Digitalisation d'activités professionnelles pour accompagner les entrepreneur.e.s dans leur transformation digitale.

### Caterpillar

Gestion de campagnes programmatiques et Meta (Facebook et Instagram) pour un budget de \$ 100'000 / an.

### Infomaniak

Création et gestion de campagnes en FR-EN-DE sur Twitter, Google Ads & Meta pour un budget de CHF 20'000 / mois.

### Firmenich

Organisation de workshops "Design Thinking" pour soutenir la stratégie intrapreneuriale de l'entreprise.

### Credit Suisse

Participation à la stratégie de communication interne pour faciliter la collaboration intra- et inter-divisionnelle.

## Contact



[www.dhotelia.community](http://www.dhotelia.community)



[ophelie@dhotelia.com](mailto:ophelie@dhotelia.com)



Suisse

## Passion



## À propos

Passionnée de Marketing depuis l'âge de 17 ans, j'accompagne les professionnel.le.s du bien-être à développer leur business grâce au marketing digital avec Digitelia et au marketing de réseau avec dhôtelia.

## Éducation

- Aromathérapeute en formation
- Master bilingue EN-DE en Management avec une spécialisation en Marketing de l'Université de Lausanne
- Bachelor en Gestion d'Entreprises de l'Université de Genève
- Formation "Digital Marketing Manager"
- Formation "UX/UI Design"
- Certificats Google Analytics et Google Ads

## Skills

WordPress et LMS ★★★★★

Instagram ★★★★★

Aromathérapie ★★★★★

Ads (Meta & Google) ★★★★★

Automatisation ★★★★★

Google Tag Manager & GA4 ★★★★★

## Langues





**MERCI !**

**TU AS AIMÉ ?**  
**ET SI...**  
*on en discutait ?*

Ton bilan bien-être offert :

