

Les essentielles D'ÉTÉ



WWW.ALLIANCEVIVANTE.CH

PRODUITS

Chapitres

1

Les crèmes solaires

Entre protection solaire et respect du corps et de l'environnement

2

Jambes lourdes

Retrouver une sensation de légèreté

3

Peau échauffée et piqûres

Apaiser la peau des inconforts et irritations et protéger en amont des moustiques

4

Boissons pétillantes

Fraîcheur, plaisir et hydratation



5

Confort digestif

Anticiper les maux de ventre liés aux changements d'alimentations

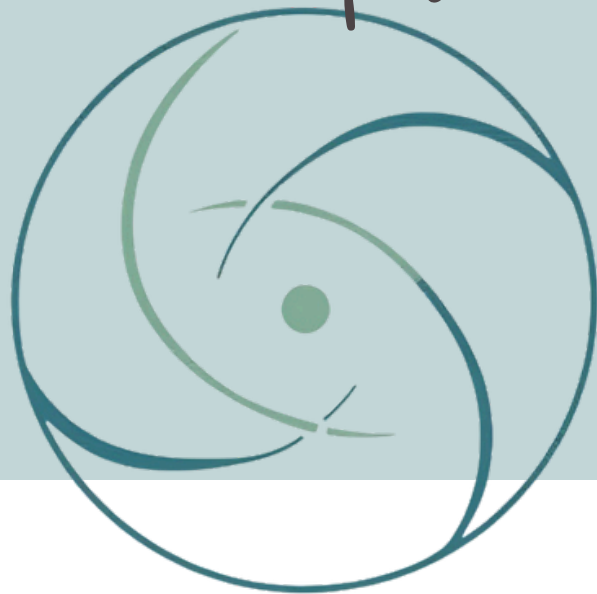
6

Sommeil en été

Retrouver des nuits paisibles malgré la chaleur



*Alliance consciente du vivant
vous accompagne*



L'été nous invite à ralentir, à profiter davantage de l'extérieur et à retrouver une forme de légèreté. Mais cette saison apporte aussi quelques besoins particuliers : jambes fatiguées par la chaleur, peau échauffée par le soleil, sommeil parfois perturbé ou simple envie de fraîcheur.

Dans cet e-book, nous vous proposons une sélection de produits et de conseils pratiques pour traverser l'été avec plus de confort et de légèreté.

Nous parlerons notamment des protections solaires, de certaines huiles essentielles particulièrement intéressantes durant cette saison, pouvant soutenir notamment la digestion et le bien-être au quotidien.

Nous vous souhaitons une belle découverte



Une aromathérapie sécuritaire, accessible et
accompagnée.



LES CRÈMES SOLAIRES

Le soleil est essentiel à la vie. Il favorise la production de sérotonine (bien-être), de mélatonine (sommeil) et de vitamine D, indispensable à la santé des os, des muscles et du système immunitaire.

Cependant, une exposition excessive peut entraîner des coups de soleil, accélérer le vieillissement cutané, favoriser l'apparition de taches pigmentaires et augmenter le risque de cancer de la peau.

L'objectif n'est pas d'éviter le soleil, mais d'en profiter de manière raisonnable. Une bonne protection permet de préserver la santé et la beauté naturelle de la peau tout en bénéficiant de ses nombreux bienfaits.

C'est pourquoi le choix d'une protection solaire de qualité est essentiel, car tous les écrans solaires ne se valent pas.



Les premiers gestes pour se protéger du soleil

Avant même d'appliquer une crème solaire, quelques réflexes simples permettent de réduire considérablement l'exposition aux rayons UV

- Évitez les heures les plus chaudes, idéalement entre 11h et 16h, lorsque le rayonnement solaire est le plus intense.
- Portez un chapeau à larges bords pour protéger le visage, les oreilles et la nuque.
- Protégez vos yeux avec des lunettes de soleil offrant une protection UV adaptée.
- Privilégiez des vêtements légers mais couvrants, de préférence de couleur claire et dans des tissus respirants.
- Recherchez l'ombre autant que possible, notamment lors des activités prolongées à l'extérieur.
- Hydratez-vous régulièrement, car la chaleur et le soleil augmentent les pertes en eau de l'organisme.



Le soleil est un cadeau de la nature ; s'en protéger, c'est apprendre à en profiter avec sagesse.



Parlons des différentes crèmes solaires

Il existe deux principaux types d'écrans solaires, chimiques et minéraux qui fonctionnent différemment, bien que les deux protègent la peau.

Les écrans solaires chimiques sont conçus pour absorber les rayons UV, tandis que les écrans solaires minéraux les reflètent. Ce sont les ingrédients actifs d'un écran solaire qui déterminent s'il est chimique ou minéral.

Les écrans solaires chimiques, qui absorbent les rayons UV, exigent généralement une application 20 minutes avant l'exposition pour que les ingrédients soient efficaces, ce qui peut être problématique.

Certains écrans solaires chimiques finissent par se dégrader lorsqu'ils sont exposés aux rayons UV, générant des radicaux libres.

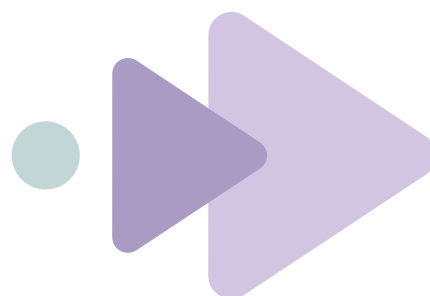
Des études ont démontré que certains ingrédients actifs des écrans solaires chimiques persistaient dans le sang bien après la période d'exposition au soleil. Certains ingrédients actifs peuvent aussi agir comme perturbateurs endocriniens et causer des allergies cutanées ou d'autres problèmes.

Quels écrans solaires ne sont pas absorbés par la peau, pouvant perturber les hormones ou causer des allergies cutanées?

Les écrans solaires minéraux. Ils servent de barrière physique qui reflète les rayons UV pour offrir une protection à large spectre. Ils ne se dégradent pas lorsqu'ils sont exposés aux rayons UV.

De plus, comme ils agissent comme barrière physique, leur efficacité est immédiate.

Les principaux ingrédients actifs des écrans solaires minéraux sont le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc. Ils sont généralement reconnus comme sécuritaires pour tous les types de peau.



FACTEUR DE PROTECTION SOLAIRE FSP

FACTEUR DE PROTECTION SOLAIRE

Le facteur de protection solaire (FPS) indique la période pendant laquelle votre peau est protégée par rapport à une exposition sans aucun écran solaire. Par exemple, si vous utilisiez correctement un produit FPS 30, il vous faudrait 30 fois plus de temps pour brûler que sans écran solaire.

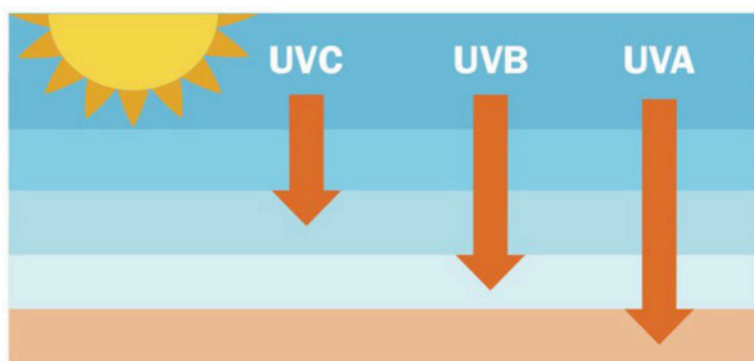
Quel FPS devriez-vous utiliser? Cela dépend de vos activités. Les experts recommandent d'utiliser un FPS d'au moins 15 au quotidien. Si vous prévoyez passer beaucoup de temps à l'extérieur, portez plutôt un écran FPS 30 ou plus. Cela dit, la plupart des dermatologues confirmeront qu'il vaut mieux porter un écran solaire, peu importe le FPS, plutôt que ne rien porter du tout.

Le FPS 15 offre en fait la meilleure protection par rapport à l'absence d'écran solaire. Alors que l'absence d'écran solaire vous protège à 0 % (évidemment!), le FPS 15 offre une protection d'environ 93 % s'il est utilisé correctement. Le FPS 30 passe à environ 97 % de protection s'il est utilisé correctement.



L'avantage d'utiliser une protection à FPS plus élevé est négligeable. Aucun écran solaire ne peut offrir une protection à 100 %, mais même un simple FPS 15 s'en approche!

Recherchez aussi la mention « à large spectre » sur les étiquettes des écrans solaires. Cet ajout sur l'étiquette fait référence aux types de rayons UV que couvre l'écran solaire : UVA, UVB et UVC. Les rayons UVC sont les plus courts et sont absorbés dans l'atmosphère avant d'atteindre la surface terrestre. Les rayons UVB sont plus longs. Certains rayons UVB sont absorbés dans l'atmosphère avant d'atteindre la surface terrestre. Les rayons UVA sont les plus longs et composent la plupart des rayons UV auxquels nous sommes exposés. Un écran solaire à large spectre protège contre les rayons UVA et UVB pour une couverture plus complète.



Gamme solaire des produits doTERRA

En développant cette gamme, doTERRA avait **trois objets principaux** pour créer des produits desquels ils seraient fiers de mettre sur le marché.

1. Les produits devraient convenir à tous les types de peau

Les formules sont nourrissantes, riche en antioxydants et hydratantes. Laisse très peu de traces, s'harmonise à toutes les teintes de peau.

2. Les produits devraient être écologiques.

Les formules sont végétaliennes et sans cruauté, **sans danger pour les coraux**. Ces formules seront acceptées dans des endroits qui limitent les écrans solaires qui seraient dangereux pour les coraux, ce qui veut dire que ces produits respectent l'écosystème sous marin.

3. Les produits devraient être composés de formules propres et pures.

En plus de contenir **de l'oxyde de zinc sans nanoparticules**, chaque protection solaire minérale doTERRA sun est exempte d'ingrédient nocifs et synthétiques, y compris l'oxybenzone, les parabènes et les phtalates.

Crème solaire sans NANOparticules, pourquoi ce choix ?

Dans une crème solaire minérale, les filtres comme l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane agissent en formant une barrière protectrice à la surface de la peau. Lorsqu'ils sont utilisés sous forme de nanoparticules, ces filtres sont rendus extrêmement petits afin d'obtenir une texture plus transparente et moins blanche.

Choisir une crème solaire sans nanoparticules, c'est privilégier une formule plus simple et plus prudente, avec des particules plus grandes qui restent davantage en surface de la peau. Ce choix ne signifie pas que toutes les nanoparticules sont dangereuses, mais il répond à une volonté de transparence, de sécurité et de cohérence avec une protection minérale respectueuse du corps.



SUPER-INGREDIENTS

Certains ingrédients et composants de la gamme de produits solaires doTERRA sont particulièrement intéressants.

Nourrissants

- **Le tocophérol :** communément appelé vitamine E

- L'huile de framboise
- L'huile d'avocat
- Les esters de jojoba
- Le beurre de karité
- Le beurre de cacao

- L'aloès, l'extrait d'algue rouge et l'acide hyaluronique
- L'acide hyaluronique est particulièrement intéressant pour ses bienfaits hydratants en profondeur.

Apaisants

- **Le bisabolol** aide à atténuer les rougeurs et la sensation d'irritation

- **L'extrait de curcuma** possède d'excellentes propriétés anti-inflammatoires en utilisation topique

- **L'aloès** est un incontournable pour ses propriétés apaisantes sur la peau



FACTEUR DE PROTECTION SOLAIRE FSP

SUPER-INGRÉDIENTS

Vos soins solaires devraient vous procurer deux bienfaits principaux : la protection et la réparation. Les produits dōTERRA® sun utilisent des super-ingrédients pour vous offrir ces bienfaits.

Votre protection provient de l'oxyde de zinc sans nanoparticules, l'ingrédient actif de nos produits à FPS. Comme nous l'avons mentionné, l'oxyde de zinc est l'un des ingrédients actifs les plus courants des écrans solaires minéraux. Il est sécuritaire, résistant à l'eau et non irritant.

Vous vous demandez peut-être ce que signifie « sans nanoparticules ». Pourquoi est-ce important? L'oxyde de zinc peut être produit en différentes tailles de particules qui se divisent en deux catégories : avec ou sans nanoparticules. Les nanoparticules sont suffisamment minuscules pour être absorbées dans le sang. Les particules qui ne sont pas « nano » sont plus grosses, ce qui signifie qu'elles ne peuvent pas être absorbées de la même façon.

Parlons maintenant de réparation. Les rayons du soleil peuvent être nocifs. Il est donc important d'aider votre peau à rester belle et saine pendant et après vos activités extérieures. Vous pouvez réparer votre peau en la nourrissant et en l'apaisant.

Certains ingrédients de la gamme de produits dōTERRA sun aident à nourrir la peau.

- **Le tocophérol**, communément appelé vitamine E, est extrêmement nourrissant. Il est présent dans tous les produits dōTERRA sun!
- **L'huile de framboise, l'huile d'avocat et les esters de jojoba** sont des ingrédients nourrissants présents dans la crème solaire et l'écran solaire en vaporisateur.
- **Le beurre de karité et le beurre de cacao** sont des ingrédients nourrissants que l'on retrouve dans l'écran solaire en bâton.
- **L'aloès, l'extrait d'algue rouge et l'acide hyaluronique** sont des ingrédients nourrissants présents dans la brume réparatrice après-soleil. L'acide hyaluronique est particulièrement nourrissant en raison de ses bienfaits hydratants en profondeur.

Les propriétés apaisantes sont également importantes à chaque étape de votre exposition au soleil, surtout après votre retour à la maison. Voici quelques ingrédients qui procurent des bienfaits apaisants.

- **Le bisabolol** aide à atténuer les rougeurs et la sensation d'irritation. Il est présent dans tous les produits FPS à titre préventif.
- **L'extrait de curcuma** possède d'excellentes propriétés anti-inflammatoires en utilisation topique. On en trouve dans la crème solaire et l'écran solaire en vaporisateur.
- **L'aloès** est un incontournable pour ses propriétés apaisantes sur la peau. Nous avons tous déjà essayé le gel d'aloès pour dorloter notre peau, n'est-ce pas? C'est pourquoi l'aloès est la base de notre brume réparatrice après-soleil. On trouve également de l'aloès dans la crème solaire et l'écran solaire en vaporisateur.
- La brume réparatrice après-soleil contient également des super-ingrédients comme **l'extrait d'algue rouge et la fleur d'arnica des montagnes**. L'algue rouge est riche en protéines, en antioxydants et en vitamines, tous essentiels à la peau. La fleur d'arnica des montagnes est un ingrédient anti-inflammatoire naturel, particulièrement efficace lorsque la peau est échauffée et fatiguée.



LA GAMME



Crème visage

Prix public : 49.04
Prix membre : 36.79



Stick lèvres

Prix public : 17.56
Prix membre : 13.17



Crème corps et visage

Prix public : 43.29
Prix membre : 32.47



Stick solaire

Prix public : 42.99
Prix membre : 32.25



Spray solaire

Prix public : 42.99
Prix membre : 32.25



Spray après solaire

Prix public : 46.62
Prix membre : 34.97





2

J A M B E S L O U R D E S

Jambes lourdes en été : pourquoi cette sensation apparaît-elle ?

Avec la chaleur estivale, de nombreuses personnes ressentent une sensation de jambes lourdes, gonflées ou fatiguées en fin de journée.

Cela s'explique notamment par la dilatation des vaisseaux sanguins provoquée par la chaleur. Le retour du sang vers le cœur devient alors moins efficace, ce qui peut favoriser une stagnation circulatoire au niveau des jambes.

Cette sensation peut être accentuée par une position assise ou debout prolongée, le manque de mouvement, les voyages, certaines fluctuations hormonales ou encore une prédisposition familiale.

Quelques gestes simples peuvent déjà apporter un réel soulagement :

- Marcher régulièrement.
- Éviter de rester longtemps immobile.
- Surélever les jambes quelques minutes en fin de journée.
- Terminer la douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes.
- Bien s'hydrater.



Le Cyprès

L'allié naturel des jambes légères

L'huile essentielle de Cyprès est traditionnellement reconnue pour son action tonique circulatoire. Elle est souvent utilisée pour soutenir la circulation veineuse et lymphatique et favoriser une sensation de légèreté dans les jambes.

Son parfum frais et boisé apporte également une sensation immédiate de fraîcheur et de confort lors de l'application.

Recette « Jambes légères d'été »

Dans un flacon de 10 ml

- 20 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- Compléter avec une huile végétale (amande douce, jojoba ou noyau d'abricot)

Utilisation :

Appliquer matin et soir sur les jambes en remontant toujours des chevilles vers les cuisses.

Pour un effet renforcé :

1. Masser ensuite avec le mélange.
2. Placer les jambes quelques minutes contre un mur (position des jambes au mur en yoga).
3. Boire un grand verre d'eau.

Astuce fraîcheur

Conserver le roll-on au réfrigérateur durant l'été pour profiter d'une agréable sensation de fraîcheur lors de l'application.



Cyprès
Cupressus
sempervirens &
lusitanica

Prix public : 27.55
Prix membre : 20.67



"La légèreté ne vient pas seulement de ce que l'on enlève, mais aussi de ce que l'on remet en mouvement."





3

PEAU ÉCHAUFFÉE ET PIQÛRES

Soleil, peau apaisée et petits désagréments de l'été

L'été est synonyme de vacances, de baignades et de moments passés à l'extérieur. Malgré toutes les précautions, il arrive parfois que la peau soit mise à rude épreuve : coup de soleil, peau des pieds échauffée ou piqûres d'insectes viennent perturber les belles soirées estivales.

Dans ces situations, l'objectif est avant tout d'apaiser la peau, de soutenir sa récupération naturelle et de limiter l'inconfort.

La Lavande vraie : l'indispensable de l'été pour toutes la famille!

Elle est souvent considérée comme l'une des huiles essentielles les plus polyvalentes. Réputée pour ses propriétés apaisantes et réparatrices, elle est particulièrement appréciée en été pour calmer les peaux échauffées et soulager les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes.

Son parfum doux apporte également une sensation immédiate de confort et de détente.



Astuce - Lavande

Coup de soleil : apaiser et reconforter la peau

- Se mettre immédiatement à l'ombre.
- Boire suffisamment d'eau.
- Refroidir la peau avec une douche tiède ou des compresses fraîches.
- Éviter toute nouvelle exposition solaire jusqu'à récupération.

Recette après-soleil apaisante

Dans un flacon de 30 ml

- 15 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie
- Compléter avec du gel d'aloé vera

Utilisation

Appliquer délicatement sur les zones concernées 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Piqûres d'insectes : calmer rapidement les démangeaisons

Moustiques, taons ou autres petits insectes peuvent laisser une sensation de démangeaison parfois très désagréable. Grâce à ses propriétés apaisantes, la Lavande vraie est souvent utilisée pour calmer rapidement l'inconfort.

Application express

Adultes

- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande vraie directement sur la piqûre.
- À renouveler toutes les 2 à 3 heures si nécessaire.

Enfants

- Diluer 1 goutte de Lavande vraie dans une petite noisette d'huile végétale avant application.



Lavande
Lavandula angustifolia

Prix public : 44.81
Prix membre : 33.61



Lavande diluée en applicateur à bille
Lavandula angustifolia

Prix public : 29.07
Prix membre : 21.80



4

BOISSONS PÉTILLANTES

Fraîcheur, plaisir et hydratation

L'été nous invite naturellement à boire davantage. Entre la chaleur, les activités extérieures et la transpiration, notre organisme a besoin d'un apport hydrique suffisant pour fonctionner de manière optimale.

Pourtant, il n'est pas toujours facile de boire suffisamment d'eau au quotidien.

Les huiles essentielles d'agrumes permettent de transformer un simple verre d'eau en une boisson rafraîchissante, parfumée et pleine de vitalité. Elles apportent une touche de plaisir qui encourage l'hydratation tout en offrant les bienfaits naturels des agrumes. Quelques gouttes suffisent pour créer des boissons pétillantes, légères et savoureuses qui accompagnent parfaitement les journées ensoleillées.



Le Citron vert

Véritable incontournable de l'été, l'huile essentielle de citron vert (lime) apporte une saveur fraîche et pétillante qui transforme instantanément un simple verre d'eau en une boisson agréable et désaltérante.

Au-delà de son goût apprécié, le citron vert est traditionnellement reconnu pour soutenir les fonctions naturelles d'élimination de l'organisme et accompagner le travail du foie. Il est particulièrement intéressant lors des périodes où l'alimentation est plus riche ou moins équilibrée, comme les vacances, les repas festifs ou les barbecues estivaux.

Le citron vert favorise également le confort digestif. Il aide à retrouver une sensation de légèreté après les repas, soutient une digestion harmonieuse et contribue à limiter les inconforts tels que les ballonnements ou la sensation de lourdeur.

Son parfum vif et lumineux est aussi apprécié pour son effet tonifiant. Il apporte une sensation de fraîcheur, de clarté et de dynamisme qui accompagne parfaitement les journées ensoleillées.

Recette :

Smoothie de framboises

- 255 g de framboises rincées
- 65 g de sucre
- 240 ml d'eau
- huile essentielle de citron vert
- framboises pour la garniture

INSTRUCTIONS

1. Dans une petite casserole, mélanger l'eau, le sucre ou le miel et les framboises.
2. Cuire jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Refroidir et filtrer.
3. Pour servir, ajouter la purée de framboises (environ 2 cuillères à soupe), la glace, le jus d'un citron vert et 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron vert dans un verre. Compléter avec de l'eau pétillante.
4. Garnir de citrons verts et de framboises. Déguster



Citron vert Citrus aurantifolia

Prix public : 24.53
Prix membre : 18.40



Le Gingembre

L'huile essentielle de gingembre est particulièrement appréciée par les personnes sujettes aux inconforts digestifs et aux nausées. Que ce soit lors d'un long trajet en voiture, en bateau, en avion ou même pendant les périodes de forte chaleur, elle apporte un soutien précieux pour retrouver une sensation de confort.

Son goût légèrement épicé et chaleureux en fait également une excellente option pour les personnes qui se sentent parfois ralenties, lourdes après les repas ou dont la digestion manque de dynamisme.

Le gingembre est aussi apprécié lorsque les changements de rythme perturbent l'organisme : départ en vacances, décalage horaire, alimentation différente ou journées bien remplies. Il aide à retrouver de l'énergie tout en soutenant naturellement le système digestif.

Recette :

SMOOTHIE POIRE GINGEMBRE

INGREDIENTS

- 130 g d'épinards frais
- 130 g de poires surgelées en dés (couper des poires fraîches et les faire congeler pendant 1 heure)
- 65 g de yaourt grec nature
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- 130 g de lait d'amande non sucré ou lait au choix
- 1 cuillère à café de miel brut ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 goutte d'huile essentielle de gingembre

INSTRUCTIONS

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et lisse.



Gingembre
Zingiber officinale

Prix public : 74.19
Prix membre : 55.64





5

C O N F O R T D I G E S T I F

Anticiper les maux de ventre liés aux changements d'alimentations

Lors des voyages, notre système digestif est souvent mis à l'épreuve : changements d'alimentation, repas plus riches, horaires décalés, chaleur, stress du trajet ou découverte de nouvelles saveurs.

Tous ces éléments peuvent favoriser les sensations de lourdeur, les inconforts digestifs ou les nausées.

La synergie ZenGest est une alliée précieuse à avoir dans sa trousse de voyage pour accompagner naturellement le confort digestif.

Vous pouvez ajouter 1 goutte dans votre gourde en inox (ou dans un contenant en verre) et la boire tout au long de la journée. Évitez les bouteilles en plastique pour cet usage.



La synergie Zengest

Pour soutenir la digestion avant ou après un repas:

- Appliquez quelques gouttes diluées sur l'abdomen et massez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre.

En cas de nausées liées aux transports

- Déposez 1 goutte sur un mouchoir, respirez profondément à plusieurs reprises ou inhalez directement depuis le flacon. Son parfum aromatique apporte une sensation de fraîcheur particulièrement appréciée lors des trajets en voiture, en bateau ou en avion.

Un petit geste simple qui peut faire toute la différence lorsque l'on souhaite profiter pleinement de ses vacances.

ZenGest existe sous forme de flacon d'huile essentielle, très pratique pour les usages polyvalents : en boisson, dans une gourde en inox ou un contenant en verre, mais aussi en application locale diluée sur le ventre.

Il existe également sous forme de roll-on déjà prêt à l'emploi, idéal à glisser dans un sac de voyage ou une trousse d'été, pour une application rapide et simple sur l'abdomen lors des inconforts digestifs.

Cette synergie contient notamment des huiles essentielles de **menthe poivrée**, **coriandre**, **gingembre**, **carvi** et **cardamome**, traditionnellement appréciées pour accompagner le confort digestif, les sensations de lourdeur et les nausées.

ZenGest

Prix public : 52.07
Prix membre : 39.06



Mélange ZenGest™ en applicateur à bille

Prix public : 36.33
Prix membre : 27.25





6

SOMMEIL EN ÉTÉ

Retrouver un sommeil paisible malgré l'agitation de l'été

L'été est souvent synonyme de longues journées, de découvertes, de voyages, d'activités en famille et de moments riches en émotions. Si ces instants sont précieux, ils peuvent aussi rendre le retour au calme plus difficile, aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Entre la chaleur, les horaires qui changent, l'excitation des vacances, les nouvelles expériences et parfois une certaine surstimulation, il n'est pas toujours facile de trouver le sommeil ou de parvenir à « débrancher » en fin de journée.

La gamme **Serenity** est une alliée idéale pour accompagner ce moment de transition vers la nuit. Son parfum doux et enveloppant aide à relâcher les tensions accumulées au cours de la journée, à calmer l'agitation mentale et à favoriser un état propice au repos.

Chez l'enfant, elle peut soutenir le retour au calme après une journée riche en découvertes, en jeux et en nouveautés.



La gamme Serenity

Que ce soit sous forme d'huile essentielle, de roll-on ou en diffusion dans la chambre avant le coucher, Serenity invite chacun à ralentir le rythme, à déposer la journée derrière soi et à accueillir la nuit avec davantage de douceur.

Le **stick Serenity** est particulièrement apprécié lorsque le mental a du mal à ralentir malgré la fatigue. Sa formule contient notamment de la valériane, une plante traditionnellement utilisée pour favoriser la détente et accompagner l'endormissement. Appliquez-le sous les pieds, sur les poignets ou inhalez-le profondément avant le coucher. Son parfum, plus intense que celui du mélange Serenity classique, aide à relâcher les tensions de la journée et à favoriser un sommeil profond et réparateur.

L'**huile essentielle Serenity** est idéale en diffusion dans la chambre une trentaine de minutes avant le coucher afin de créer une atmosphère propice au calme et au repos. Vous pouvez également déposer 1 à 2 gouttes sur l'oreiller, sur un coin du drap ou les appliquer diluées sous les pieds avant de dormir.

Le **roll-on Serenity** est la solution la plus simple à utiliser au quotidien, aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Appliquez-le sous les pieds, sur la cage thoracique, les poignets ou la nuque avant le coucher. Son format pratique permet également de l'emporter partout avec soi, notamment lors des voyages ou des changements de routine qui peuvent perturber le sommeil.

Ces trois formats peuvent être utilisés séparément ou combinés selon les besoins pour créer un véritable rituel du soir, favorisant le retour au calme et un sommeil de qualité, même lors des périodes les plus agitées de l'été.

Précaution enfants

Les huiles essentielles ne sont pas adaptées aux bébés de moins de 3 mois. Entre 3 mois et 1 an, on privilégie une utilisation très douce : une petite quantité de stick Serenity sous les pieds, ainsi que la diffusion avant le couché.

Stick Serenity

Prix public : 26.04
Prix membre : 19.53



Serenity

Prix public : 59.06
Prix membre : 44.29



Serenity™ en applicateur en bille

Prix public : 39.33
Prix membre : 29.50



Les gélules Serenity

Les gélules Serenity de dōTERRA sont pensées pour accompagner naturellement le moment du coucher, surtout lorsque le mental reste actif, que le corps peine à relâcher ou que l'endormissement devient plus difficile.

Leur force réside dans l'association de plusieurs plantes reconnues pour leur action douce sur la détente : la lavande, la valériane, la camomille, la mélisse et la passiflore. Ensemble, elles créent une synergie apaisante qui aide le système nerveux à ralentir progressivement et à entrer dans une disposition plus favorable au sommeil.

La formule contient également de la poudre de fruit de cerise acide, une source naturellement intéressante de mélatonine, l'hormone liée au rythme veille-sommeil. C'est ce qui rend ces gélules particulièrement précieuses : elles ne cherchent pas simplement à "assommer", mais à soutenir le corps dans son propre mécanisme d'endormissement.

Elles peuvent être prises environ 20 minutes avant le coucher, à raison de 1 à 2 gélules selon les besoins de chacun. Pour les personnes qui ont de la peine à décrocher le soir, qui se sentent tendues, agitées ou qui ont besoin d'un rituel plus profond autour du sommeil, elles peuvent vraiment changer la donne.

À intégrer idéalement dans une routine du soir : lumière douce, écrire quelques mots sur sa journée pour déposer, respiration lente, diffusion Serenity ou application du stick Serenity, puis prise des gélules avant de se coucher.



Gélules Serenity

Prix public : 39.63
Prix membre : 29.72



Astuces sommeil

La préparation de la chambre

- Ouvrez grand vos fenêtres très tôt le matin ou tard dans la nuit pour créer un courant d'air.
- Fermez vos volets, stores et rideaux avant que le soleil tape sur vos fenêtres.
- Optimisez le ventilateur : Ne dirigez pas le ventilateur directement sur vous. Placez plutôt une bouteille d'eau congelée ou un bol de glaçons devant pour brasser de l'air frais

La préparation du corps

- Une douche tiède (environ 34 °C) abaisse la température interne du corps, contrairement à l'eau froide qui provoque un "effet rebond" de réchauffement
- Enveloppez un sac de glace dans une serviette et appliquez-le sur vos points de pulsation (poignets, chevilles, nuque) juste avant de vous coucher.
- Dormez en position de "l'étoile de mer" (sur le dos, bras et jambes écartés) pour maximiser la circulation de l'air sur votre peau

L'alimentation

- Souper léger : Évitez les repas lourds et trop épicés. La digestion augmente la température corporelle.
- Restez hydraté : buvez de l'eau à température ambiante ou légèrement fraîche avant de dormir. Vous pouvez aussi y ajouter quelques morceaux de fruits frais et laisser infuser au moins 30 minutes avant de la boire : cela apporte une touche agréable, encourage à boire davantage et soutient une meilleure hydratation tout au long de la journée comme pendant la nuit.



C O N T A C T

Votre accompagnement avant tout
Vous recevez probablement cet e-book grâce à une conseillère qui vous accompagne déjà dans votre découverte des produits. Cet accompagnement de proximité est précieux et reste votre premier point de contact.

Pour toute question concernant les produits, leur utilisation, vos commandes ou vos besoins spécifiques, nous vous encourageons à vous adresser directement à la personne qui vous accompagne habituellement.

Elle connaît votre parcours et pourra vous conseiller au mieux.
De notre côté, nous sommes heureuses de partager avec vous ces ressources et espérons qu'elles vous seront utiles au quotidien.

Avec toute notre bienveillance

Stéphanie Rossier & Neira Delalic

Fondatrices de l'Alliance Consciente du Vivant



Stéphanie

<https://www.stephanierossier.com/>



Neira

www.yoganeira.ch