

Leçon 1

ACCOMPAGNER TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE



Fertilité

Rien ne pousse dans une terre non fertile. Il ne s'agit moins de la graine que de l'environnement.

Nous devons élargir le sujet de la fertilité au-delà des étiquettes et des symptômes donnés par le monde médical et des solutions proposées (parcours très éprouvants physiquement et psychologiquement). C'est là que nous entrons en jeu avec une vision fonctionnelle et holistique de la fertilité.

FERTILITÉ = BON FONCTIONNEMENT HORMONAL

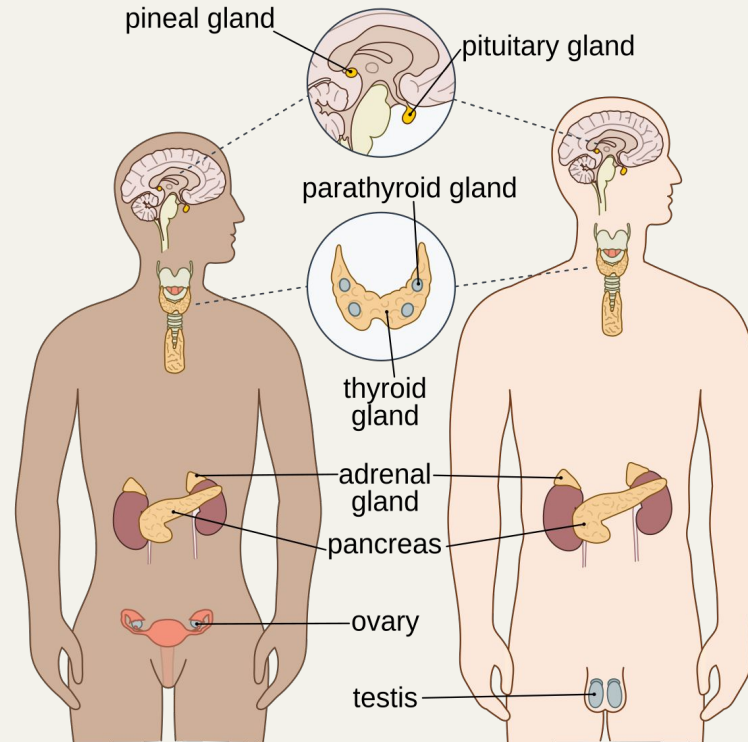
C'est ce que nous devons restaurer.

SYSTÈMES DE L'ORGANISME CONCERNÉS: système endocrinien, système nerveux, système lymphatique, système immunitaire, système respiratoire, système digestif

NOUS DEVONS NOUS INTÉRESSER AU CORPS ENTIER.



LE SYSTÈME ENDOCRINIEN



Les fonctions du système endocrinien

Le système endocrinien envoie des messages à l'intérieur de l'organisme afin de contrôler et de coordonner plusieurs systèmes corporels.

L'unité fonctionnelle du système endocrinien est une glande, ou un groupe de cellules qui sécrètent des substances chimiques appelées hormones. **Les hormones circulent dans tout l'organisme par le biais de la circulation sanguine et agissent comme des messagers à long terme**

// neurotransmetteurs: les hormones agissent sur de longues distances et pendant plus longtemps

Les principaux organes du système endocrinien sont:

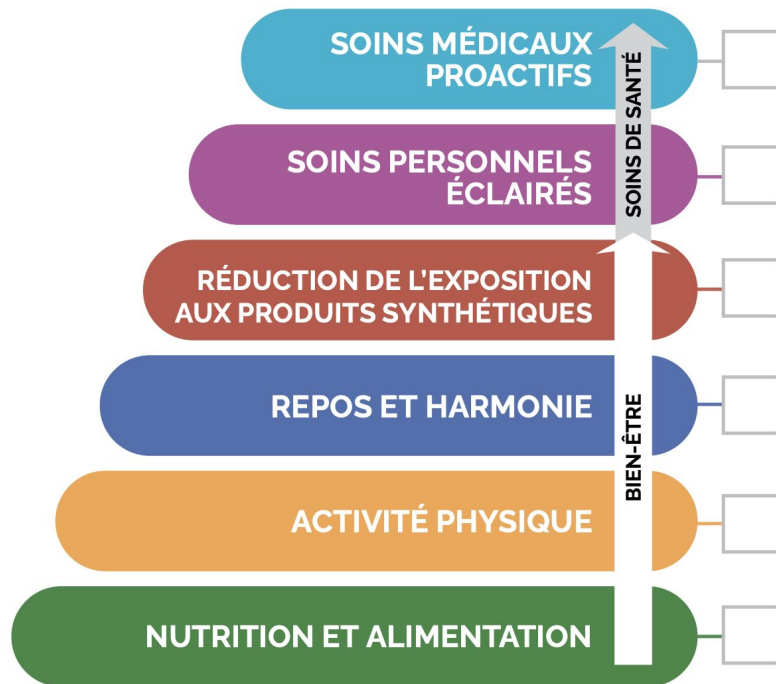
- L'hypothalamus
- L'hypophyse
- La glande pinéale
- Les glandes thyroïde et parathyroïde
- Le thymus
- Les glandes surrénales
- Le pancréas
- Les gonades (c'est-à-dire les ovaires ou les testicules)

Poser des questions

Poser des questions pour pouvoir déterminer quel endroit de la pyramide semble demander le plus d'attention:

- Quelles sont vos habitudes alimentaires ? Quelle est votre proximité avec des aliments bons et sains ?
- Quid de votre activité physique ?
- Comment est votre mode de vie ? Comment noteriez-vous vos niveaux de stress sur une échelle de 1 à 10 ? Êtes-vous accompagné/e dans un travail sur vos traumas ?
- Où vivez-vous et quelle est votre exposition aux substances toxiques ? Avez-vous déjà fait des détox ?
- Quels challenges de santé avez-vous ?
- ...

Évaluez-vous dans chaque domaine
(1 à 10)



La cure Cleanse & Restore

Programme RESET

JOURS 1 à 30



xEO Mega™

La formule novatrice de xEO Mega™ associe des huiles essentielles CPTG™, des acides gras oméga-3 d'origine marine et des caroténoïdes. Elle contient de l'EPA et du DHA qui contribuent au bon fonctionnement du cœur.



Microplex VMz™

Contient un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et un complexe de vitamines B. Microplex VMz™ contient également des minéraux chélatés tels que le calcium, le magnésium et le zinc.



Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ contient un mélange exclusif dōTERRA contenant des polyphénols puissants et des extraits naturels de plantes.



Terrazyme™

Terrazyme™ est un mélange exclusif d'enzymes très probablement insuffisantes dans l'alimentation moderne. Terrazyme vous permettra de profiter des bienfaits d'une alimentation saine en vous aidant à vous assurer que votre corps dispose des nutriments dont il a besoin.



Zendocrine™ Complex

Le complexe dōTERRA Zendocrine™ contient un mélange exclusif d'extraits d'aliments complets et est formulé selon une fabrication brevetée pour la mise en œuvre des enzymes.

JOURS 1 à 10 ACTIVER



Gélules Zendocrine™

Les gélules Zendocrine™ contiennent le mélange détoxifiant Zendocrine, un mélange exclusif d'huiles essentielles de Mandarine, de Romarin, de Géranium, de Baies de Genièvre et de Coriandre (feuilles).

JOURS 11 à 20 RÉINITIALISER



GX Assist™

GX Assist™ associe des huiles essentielles certifiées CPTG (Certified Pure Tested Grade™) et de l'acide caprylique. GX Assist contient des huiles essentielles d'Origan, d'Arbre à thé, de Citron, de Lemongrass, de Menthe poivrée et de Thym.

JOURS 21 à 30 RENOUVELER



dōTERRA PB Restore™

PB Restore est formulé pour être un complément alimentaire fondamental pour votre corps. Procure une formulation unique de 30 prébiotiques, probiotiques et postbiotiques.



Gélules DDR Prime™

DDR Prime™ comprend des huiles essentielles d'Encens, d'Orange douce, de Litsée, de Thym, de Clou de girofle, de Sarriette d'été, de Niaouli et de Lemongrass. Les gélules souples DDR Prime permettent de profiter facilement de tous les bienfaits du mélange d'huiles essentielles DDR Prime.



Que se passe-t-il lorsque nous vieillissons ?

Les signes de l'âge commencent à apparaître à 25 ans.

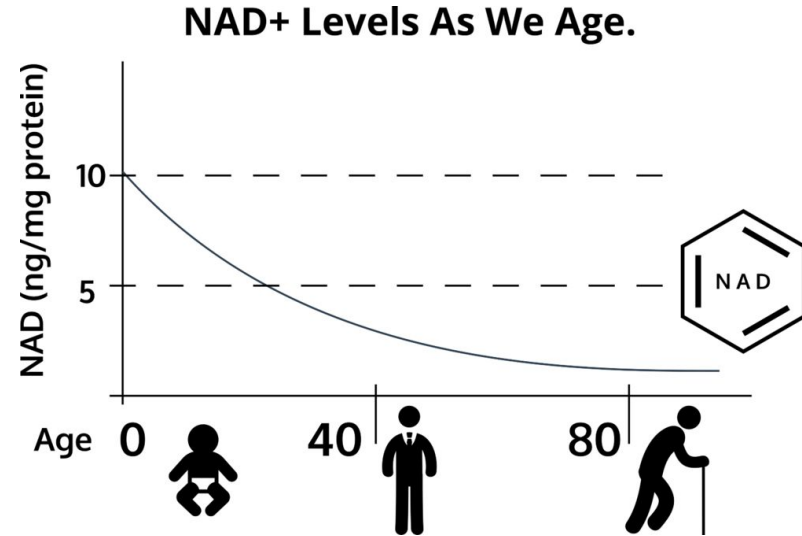
NAD⁺ (*nicotinamide adénine phosphate*):

- Molécule naturelle qui existe dans tous les êtres vivants.
- Coenzyme (molécule qui aide une enzyme à accomplir une réaction dans la cellule)
- On la trouve dans les mitochondries
- Aide l'organisme à former l'ATP (adénosine triphosphate), la substance qui alimente nos cellules et de nombreux processus vitaux.

→ **Tellement essentielle à notre fonctionnement que si nos niveaux tombaient à zéro, nous mourrions !**

Les niveaux de NAD⁺ sont élevés lorsque nous sommes jeunes, mais à mesure que nous vieillissons, nos niveaux diminuent.

> en corrélation avec la détérioration qui vient avec l'âge





Zoom sur le NMN

Il a été démontré que la supplémentation en NMN **améliore la qualité des ovocytes** chez les souris âgées. Il aide à restaurer les niveaux de nicotinamide adénine dinucléotide (NAD+), qui diminuent avec l'âge.
> Augmente le nombre d'ovocytes matures et réduit la fragmentation des ovocytes, qui est un problème courant chez les ovocytes âgés.

Des doses allant **jusqu'à 500 mg** par jour ont été bien tolérées sans effets indésirables significatifs (moins de 400mg dans le MetaPWR Advantage).



Randomized Controlled Trial > Science. 2021 Jun 18;373(6561):1229.
doi: 10.1126/science.abe9985. Epub 2021 Apr 22.

Nicotinamide mononucleotide **improves** muscle insulin sensitivity in prediabetic women

Mihoko Yoshino ^{#1}, Jun Yoshino ^{#1}, Brandon D Kayser ¹, Gary J Patti ², Michael P Franczyk ¹, Kathryn F Mills ³, Miriam Sindelar ², Terri Pietka ¹, Bruce W Patterson ¹, Shin-Ichiro Imai ³, Samuel Klein ⁴



Il n'y a pas que la femme...

Mêmes recommandations pour l'homme !



Grossesse & allaitement

- Modes d'utilisation très différents entre la France et les US: les recommandations de dōTERRA ne correspondent pas toujours à ce qui est recommandé en aromathérapie classique française.
- Un domaine où PERSONNE ne veut prendre de risque, compréhensible !
- Interroger la mère sur ses doutes, ses craintes et ses attentes > très important qu'elle se sente en contrôle du processus. ELLE SEULE sait ce qui est bon pour elle et son bébé.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI GÉNÉRALES:

- Pas d'huiles essentielles avant 3 mois
- Les bébés et les enfants jusqu'à 6 ans ne doivent jamais ingérer d'huiles.
Gardez les huiles hors de portée des enfants à tout moment.
Ne mettez jamais d'huiles dans ou autour du nez de votre bébé.
- N'utilisez que des huiles douces (Lavande, Camomille, Serenity, Encens, Orange) généreusement diluées.



Les maux de grossesse

Des solutions à proposer à partir du 2ème trimestre

Dilué signifie en dilution à 2% (2 gouttes dans une c. à c. d'huile de coco fractionnée)

- Nausées, maux de tête > **Citron** en inhalation, **Tamer** ou **Supermint Touch** dilué sur les tempes, en inhalation
- Fatigue > **Orange** en inhalation, LLV, MetaPWR Advantage
- Jambes sans repos > **Lavande Touch**, **Calmer**, **Camomille** en application + massage sur les jambes
- Insomnies: **Serenity**, **Balance** dans le diffuseur, **Lavande Touch**, **Calmer**, **Serenity** dilués sur la poitrine, la nuque, les poignets, **Copaïba Touch** sous la plante des pieds
- Soin de la peau (vergetures) > **Yarrow Pom**, **Lavande**, **Encens**, **Myrrhe** dilués
- Maux de dos > **Rescuer**, **Tamer**, **Lavande Touch**, **Camomille**, **Eucalyptus** dilués
- Fonctions cognitives altérées > **Copaïba Touch**, **Encens Touch** dilués sur la nuque
- Rétention d'eau > **Cyprès** dilué sur la zone
- Peurs, angoisses > **Calmer**, **Steady**, **Balance Touch**, **Serenity Touch**, **Lavande Touch**, **Camomille**, **Encens Touch**, **Copaïba Touch**..





Ressources

CURE CLEANSE & RESTORE

-  Masterclass de présentation du programme RESET par Camille
-  Masterclass par Catherine
-  Documents du programme RESET
-  Témoignages sur le programme RESET

SYSTÈME METAPWR

-  Masterclass par Camille
-  Masterclass par Anaïs
- MetaPWR Hub

GROSSESSE & ALLAITEMENT

-  EBOOK GROSSESSE & ALLAITEMENT
- *Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse*, Danièle Festy
- *Essential oils for Pregnancy, Birth and Babies*, Stephanie Fritz, une sage-femme qui travaille avec les huiles dōTERRA (en anglais)





Les enfants de 3 à 12 ans

- Le réflexe: le kit Enfants et les formats Touch
- Maîtriser les dilutions
- Rassurer et éduquer les parents > partager des ressources

COMPOSITION DU KIT ENFANTS:

- dōTERRA Brave™
- dōTERRA Calmer™
- dōTERRA Rescuer™
- dōTERRA Steady™
- dōTERRA Stronger™
- dōTERRA Tamer™
- dōTERRA Thinker™



Le mélange Brave™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Huile de zeste de Citrus Aurantium Dulcis (Orange), Amyris, Osmanthus, Écorce de Cannelle
- **QUAND UTILISER ?** Avant un événement sportif, une performance musicale, un exposé en classe ou le premier jour de la rentrée scolaire... avant toute circonstance qui demande du courage !
- **COMMENT ?** Sur les poignets ou derrière les oreilles, à associer avec des affirmations positives: “Je peux tout réussir”, “Je vais y arriver”..



Le mélange Calmer™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Huile de Lavande, Camomille romaine, Ylang Ylang, Bois de Bouddha.
- **QUAND UTILISER ?** Avant une sieste ou pendant la soirée, c'est une habitude qui rappellera aux enfants qu'il est l'heure de se calmer et de commencer les rituels du coucher.
- **COMMENT ?** Sur les poignets ou sur la plante des pieds



Le mélange Rescuer™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Lavande, Menthe verte, Copaïba, Grains de tomar
- **QUAND UTILISER ?** Après une longue journée d'activité physique, ou lorsque des douleurs de croissances apparaissent.
- **COMMENT ?** Appliquez le mélange sur les jambes avant l'heure du coucher ou après une activité intense. Massez sur les temps et la nuque.



Le mélange Steady™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Amyris, Sapin baumier, Graines de coriandre et Magnolia.
- **QUAND UTILISER ?** Pour calmer les sentiments de nervosité, revenir à un état de calme. Lorsque l'enfant se sent dépassé par les événements.
- **COMMENT ?** Appliquez sur la nuque, les poignets ou la plante des pieds avant d'aller à l'école ou en rentrant après une journée mouvementée.



Le mélange Stronger™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Encens, Bois de cèdre, Rose et Litsée.
- **QUAND UTILISER ?** Quand les périodes où l'immunité doit être au top arrive... À garder aussi dans le sac à dos et à respirer pour se sentir protégé et en sécurité.
Petit + : le roll-on possède des propriétés nettoyantes pour la peau.
- **COMMENT ?** Appliquer le roll-on sur le dessus des mains et le cou ou bien sur la plante des pieds.



Le mélange Tamer™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Menthe verte, Menthe type Japon, Gingembre, Graines de persil et Poivre noir.
- **QUAND UTILISER ?** Pour soulager les inconforts digestifs. Garder Tamer dans le sac à dos lors d'un vol ou un déplacement.
- **COMMENT ?** Appliquer sur le ventre après un gros repas. ou masser l'estomac avant de voyager.



Le mélange Thinker™

- **COMPOSITION:** Huile de Coco, Menthe poivrée, Clémentine, Vétiver et Romarin
- **QUAND UTILISER ?** Pendant les devoirs, les pratiques d'apprentissage. Utiliser pour prévenir la distraction mentale, favoriser l'attention et la concentration, réduire les sentiments occasionnels de stress et d'anxiété.
- **COMMENT ?** Sur les tempes, les poignets et la nuque.





Les challenges liés à l'âge

- Fonctions cognitives et mémoire
- Mobilité et douleurs
- Appétit et absorption des nutriments
- Angoisses, peurs, solitude
- Mouvements involontaires, tremblements

DILUTION: 1 à 2% (2 gouttes dans une c. à c. ou 6 gouttes dans une c. à s. d'HCF)



Fonctions cognitives et mémoire

Acétylcholine: substance utilisée par les neurones du cerveau pour communiquer entre eux, joue un rôle très important dans les processus de l'attention ainsi que dans la plasticité du cerveau. Son abondance diminue à partir de l'âge de 30 ans.

L'acétylcholinestérase (AChE) est une enzyme du cerveau qui décompose l'acétylcholine (phénomène ++ avec l'âge).

Les chercheurs ont étudié des extraits éthanoliques de 35 plantes, dont l'origan, le romarin, l'olivier sauvage, le clou de girofle, la lavande, la sauge, la mélisse et la menthe verte. Aussi: le Clou de Girofle, l'Origan, le Thym.

> ont montré un potentiel de blocage l'activité de l'AChE

> J Ethnopharmacol. 2017 Mar 22;200:66-73. doi: 10.1016/j.jep.2017.02.020. Epub 2017 Feb 14.

Screening of plants used in the European traditional medicine to treat memory disorders for acetylcholinesterase inhibitory activity and anti amyloidogenic activity

Eva S B Lobbens ¹, Karina J Vissing ², Lene Jorgensen ³, Marco van de Weert ⁴, Anna K Jäger ⁵

PROTOCOLE BOOST

HUILES:

- Diffuser 2h par jour: Sauge Sclarée, Romarin, Encens
- Le long de la colonne vertébrale, matin et soir: Encens, Sauge Sclarée ou Sauge Espagnole, Lavande
- Romarin & Copaïba sous la plante des pieds le soir
- Mélisse: une goutte sous la langue tous les jours
- Protocole SOC Neurologique 1x par semaine

COMPLÉMENTS:

- Lifelong Vitality pack
- DDR Prime Softgels

Mobilité et douleurs

Le phénomène de chute est un problème chez les personnes âgées. Moins elles sont mobiles, plus elles sont à risque de tomber. Si elles sont tombées une fois, la peur de tomber à nouveau leur fait réduire la mobilité. C'est le serpent qui se mord la queue !

> Travailler sur le confort et le soulagement des douleurs + sur la confiance en son corps

Peur: Cyprès, Mandarine Verte, Citron, Patchouli..



**LE TOUCHER EST GUÉRISSEUR
ET A DISPARU DE NOS
RELATIONS: PENSER À
L'AROMATOUCH DE LA MAIN !**

PROTOCOLE DOULEURS

HUILES:

- Appliquer le stick Deep Blue sur la zone douloureuse
- Option plus douce: Copaïba + Lavande dilués sur la zone douloureuse
- Mélange AromaTouch pour les tensions/fatigue nerveuse

COMPLÉMENTS:

- Lifelong Vitality pack
- Deep Blue polyphénols: 2x par jour
- Gélules de Copaïba: 2x par jour
- Gélules de curcuma: 2x par jour

Appétit et absorption

Une personne âgée perd souvent l'appétit naturellement:

- Le goût et l'odorat peuvent s'altérer
- Une digestion plus lente donne une impression prolongée de satiété
- Un isolement social, le manque d'aide...

PROTOCOLE PERTE D'ODORAT:

- ROSE
- CITRON
- EUCALYPTUS
- CLOU DE GIROFLE

“Il est possible que les huiles essentielles contiennent des composants chimiques aux propriétés bioactives qui facilitent le rétablissement du sens olfactif en supprimant l'inflammation et en favorisant la régénération.”

PROTOCOLE DIGESTION

HUILES:

- Citron: une goutte dans un verre d'eau tiède le matin à jeun
- ZenGest Touch dilué sur le ventre avant les repas

COMPLÉMENTS:

- Lifelong Vitality pack
- Une enzyme Terrazyme à chaque repas

Angoisses, peurs

Parce qu'elles se sentent diminuer au fil du temps, les personnes âgées ont souvent beaucoup d'angoisses et de peurs qui remontent.

LE RÉFLEXE: la diffusion d'huiles calmantes (penser aux mêmes huiles douces que pour les femmes enceintes)

- Calmer, Steady, Balance Touch, Serenity Touch, Lavande Touch, Camomille, Encens Touch, Copaïba Touch..

👉 Massage AromaTouch de la main



HAND TECHNIQUE MOVEMENT GUIDE

DIRECTIONS	MOVEMENTS
INTRODUCTION DE L'HUILE 1. Appliquez une couche légère et uniforme de l'huile de votre choix sur toute la paume de la main du receveur.	
ÉTIREMENT DU DOS DE LA MAIN 1. Utilisez vos deux mains pour saisir l'une des mains du receveur de chaque côté, le dos de la main tourné vers le haut et les pouces sur le dessus. 2. Utilisez vos pouces pour étirer les tissus de la main, de l'intérieur vers l'extérieur, et du poignet à la base des doigts.	
TIRAGE RÉGIONAL DES TISSUS 1. Saisissez la main du receveur (paume vers le haut) avec une main de chaque côté, les pouces en haut. Utilisez vos pouces pour parcourir méthodiquement les trois régions, en commençant par la région 1, en exerçant une pression moyenne. Veillez à travailler toute la surface de chacune des régions de la main.	
ACTIVATION DES ZONES DU PINPOINT 1. Utilisez vos pouces pour parcourir chacune des cinq zones de la main. En commençant par la zone 1, placez vos pouces sur le dessus de la main du receveur, près du poignet, et faites-les descendre alternativement sur toute la longueur de la zone 1 jusqu'à l'extrémité du doigt. Répétez la procédure pour les cinq zones, trois fois par zone. *Choisissez un pouce principal et un pouce suiveur pour cette étape. Veillez à ce que le pouce suiveur soit toujours derrière le pouce principal.	
TRACTION INTERPHALANGIENNE 1. La paume du bénéficiaire étant tournée vers le haut, saisissez le poignet d'une main. 2. Utilisez votre main pour étirer le tissu situé entre chaque doigt de la main en saisissant et en faisant glisser le tissu entre le pouce et l'index. 3. Répétez la traction trois fois entre chaque doigt avant de continuer.	

GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE

1. Effectuer l'introduction de l'huile.
2. Commencez par l'étirement du tissu dorsal.
3. Passez à la traction des tissus régionaux.
4. Effectuez la marche verticale du pouce.
5. Terminez par la traction inter-phalangienne.

This technique is an essential oil application that is intended for personal use (in homes and on family or close friends) and not for monetary benefit. Anyone who uses it for non-personal use or for monetary benefit assumes all responsibility for that use and must comply with the laws of their state.

Mouvements involontaires

- **MARJOLAINE:** forte concentration de terpinène-4-ol (55%)

→ Propriétés topiques apaisantes, et intéressant pour réduire les spasmes, les tremblements, tous les mouvements involontaires (impact sur les jonctions neuro-musculaire, là où les nerfs se transforment en muscles).

- **COPAÏBA:** riche en beta-caryophyllene aux effets anticonvulsivants



[ARRÊT DES TREMBLEMENTS EN QUELQUES INSTANTS AVEC LE COPAÏBA](#)



LA FIN DE VIE

Opter pour des huiles à taux vibratoire élevé,
les huiles “spirituelles”, qui accompagnent les
transitions et/ou élevantes



Le projet dans la maison de repos « Foyer Notre Dame de Paix » en Belgique