



La Badigeonnée

MATERNITÉ
ET HUILES ESSENTIELLES

8 raisons qui m'ont
donné confiance



PAR NAOMIE ROBIDOUX



CE MODE DE VIE EST POUR TOI

Ce document rassemble en quelques pages, les **8 étapes** qui m'ont confirmé que **les huiles essentielles doTERRA** pouvaient être un **allié de choix** pour prendre en charge **mes inconforts de maternité** en toute **sécurité**.

Il y a 3 ans, lorsque j'ai choisi d'**intégrer les huiles essentielles** dans mes outils naturels, j'avais **beaucoup de difficulté à être entièrement confiante de mon achat fait en vente libre** dans les magasins. Je rencontrais **constamment des informations inquiétantes et contradictoires**. J'ai même acheté plusieurs huiles qui ne sont **à aucun moment, sorties de l'armoire**. Jamais je n'aurais imaginé qu'**en découvrant les huiles essentielles doTERRA**, j'allais obtenir d'aussi bons résultats. En quelques semaines, j'ai **pris en main mon éducation** et très vite j'ai **intégré** les huiles essentielles doTERRA **dans mon quotidien**, et ce, en toute confiance.

Et c'est à ce moment qu'une transformation remarquable s'est produite... **Je suis devenue ma référence**.



Aujourd'hui, après avoir réussi à reprendre **la responsabilité de MON confort**, j'ai le bonheur de pouvoir **accompagner** des mamans et futures mamans **comme toi** à **maitriser** et **accroître** l'utilisation des **huiles essentielles** pour **Bénéficier des bienfaits Physique et émotionnel** qu'elles procurent.

Par une maman pour une maman.

Donc, peu importe si tu as entendu des **histoires de peur** sur le sujet ou si, comme moi, entendre **huile essentielle et maternité** dans la même phrase **t'émoustilles**, tu as dès maintenant accès à **la différence doTERRA** dans ce document.

AVANT DE COMMENCER

Je te partagerai **les 8 raisons** qui m'ont **convaincu d'intégrer les huiles** essentielles doTERRA De la **préconception** aux soins aux **nouveaux-nés** Je t'expose ceci aujourd'hui car cela a transformé ma vie et j'ai le désir profond de **faire tomber le climat de peur** pour te redonner **le Pouvoir de ton bien-être**.

- Je tiens à préciser que je ne suis **ni** aromathérapeute **ni** spécialiste de la santé.
- Tu es **responsable de ton éducation** envers l'utilisation des huiles essentielles.
- Mes informations sont tirées des livres de référence, de recherches scientifiques ainsi que de mon expérience personnelle.
- Il est question ici **seulement des Huiles essentielles doTERRA** car c'est en elles que **j'ai choisi** de **placer ma confiance** grâce à leur **transparence** et leur **grande qualité**.
- En cas de doute, **toujours se référer à son médecin ou sa sage-femme**, et, pourquoi pas, lui **partager ce document** !
- Je **ne te suggère pas** de **remplacer ta médication actuelle** par la prise de méthode alternative. Seul **un médecin pourrait approuver** ou non ton protocole.
- Seul **un pharmacien** est en mesure d'établir s'il y a **une interaction** entre la prise existante de médicament et l'utilisation des huiles.

8 RAISONS

1. Les **huiles essentielles** sont un **allié puissant**
2. **3 mythes** qui te **gardent dans la peur**
3. Stephanie Fritz: **La Sage-femme essentielle**
4. Une entreprise **internationale**
5. La **différence** doTERRA
6. Solution **économique**
7. Choix **polyvalent**
8. L'**éducation**



1. LES HUILES ESSENTIELLES SONT UN ALLIÉ PUISSANT

Lors de ma première grossesse, j'avais tellement de **difficulté** à me trouver des **produits naturels de confiance** lorsqu'il était question de soulager mes inconforts.. j'**appréhendais** le premier **virus de l'hiver** car je devais partir à la quête du premier **truc de grand-mère** qui serait **sécuritaire** et surtout **efficace**. Maintenant, avec **mes huiles à la maison**, j'ai **toujours** une solution **à portée de main**.

Les huiles essentielles doTERRA peuvent être utilisées **pendant la grossesse** pour **apaiser un symptôme X** pour un **temps X**, pour apaiser les sentiments d'inconfort de façon naturelle et **ne plus être prise au dépourvu** à **subir une situation** simplement **parce que tu es enceinte**.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-how-to-use-essential-oils-during-pregnancy>



Comme c'est une solution **très concentrée**, et que la maternité est un moment où l'on est **plus sensible**, il est **important de suivre** la charte de **dilution** et **son senti**. Avec la bonne **éducation**, les huiles essentielles doTERRA peuvent être utilisées pendant la grossesse **en toute confiance**.

Psss. tu as de la difficulté avec les liens en anglais? Je te partage mes trucs pour t'aider à t'y familiariser!

1. Utilise le navigateur Chrome pour traduire tes pages web!
2. Copie/colle sur google traduction est un super ami...

2. MYTHE #1

1. Utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse est dangereux pour le fœtus.

Cette affirmation est déclarée, entre autre, par le fait que les huiles essentielles **voyagent par le sang** et **traversent la barrière du placenta**... **3 points** majeurs sont à vérifier **avant d'utiliser une huile essentielle** en toute sécurité pendant la grossesse:

la transparence de la compagnie à te fournir les **résultats d'analyse** de chaque bouteille.

la **variété de la plante** et ses composants chimiques afin qu'elle soit **exempt** de molécule pouvant être **neurotoxique pour le fœtus**.

Les bases de **sécurité** tel que les huiles à **utiliser avec parcimonie** et **les usages de base** comme la **charte de dilution** pour vivre une expérience en douceur.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-how-to-use-essential-oils-during-pregnancy>



Savais-tu également que la majorité des études sur les animaux sont souvent réalisées avec des dosages dépassant la consommation humaine?! Ce qui ne peut pas en faire des sources valable.

Évidemment, la raison du pourquoi j'ai choisi de **me tourner vers** les huiles essentielles de **doTERRA** pour **prendre soin** de moi pendant **ma grossesse** ainsi que de **mes bébés**, c'est parce que **ces 3 points** sont **respectés** avec cette compagnie. Ce qui fait qu'une fois **mon éducation consolidée**, je peux prendre soin de ma famille en toute **confiance**.

2. MYTHE #2

2. Les huiles essentielles sont déconseillées pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 6 ans.

Oui! Il est **rarement recommandé** d'utiliser les huiles essentielles **sur les enfants**. Moi-même **je croyais** à ce genre de **recommandations** qui, avec le **manque d'éducation** que j'avais, **me protégeaient** de toutes ces **variétés d'huiles de basse qualité** que je pouvais **trouver sur le marché**. Puisque **rare** sont les compagnies qui nous **offrent autant de transparence** sur la **tracabilité** de leurs produits. Il est difficile de savoir si c'est l'huile essentielle qui nous cause problème ou les **contaminants** qui peuvent s'y trouver. De plus, il faut savoir comment les **utiliser convenablement** et de façon **sécuritaire** car qui dit **naturelle** veut aussi dire **puissante**. Si tu payes ta bouteille d'**encens le même prix** que ta bouteille de **citron**, pose-toi des **questions** sur la qualité.

<https://sourcetoyou.com/fr/quality>



La mission de doTERRA est de changer le monde une goutte à la fois en rendant l'utilisation des huiles essentielles **accessible aux familles!!!** Comme toi et moi!! Et pour réussir, en plus de leur qualité exemplaire, ils s'assurent que les **composants chimiques** de leurs huiles soient **SÉCURITAIRES** pour toute la famille!!

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-peppermint-eucalyptus-use-children>

2. MYTHE #3

3. Les huiles essentielles peuvent Nuire à la femme enceinte.



Comme tu **ne mangerais pas n'importe quel** champignon ou racine de plante **cueillie en pleine forêt** sans connaître comment l'apprêter ou savoir si elle est comestible par **peur d'être intoxiqué**, et bien, il en va de même pour les huiles essentielles. **Enceinte ou pas**. Lorsqu'on parle d'huiles essentielles, un monde s'ouvre à nous! Et jusqu'à ce que je découvre les huiles essentielles de doTERRA, j'avais la **forte impression** que ça me prenait **une formation d'aromathérapeute** ou autre pour venir à même de **pouvoir sélectionner les bonnes bouteilles** sur l'étalage sans avoir **peur de vivre un résultat non-désiré...**

Le plus important lorsqu'on intègre les huiles essentielles enceinte est de **connaître les usages** et **comment tester** une nouvelle huile afin de **limiter les mauvaises expériences**. Je ne te le cache pas, beaucoup de femmes enceintes sont **extrêmement sensibles** aux huiles essentielles. Je faisais partie de ce groupe. Seulement, **je savais comment les intégrer** et j'avais assez **confiance en la compagnie, mes connaissances** et **mon intuition** pour être **en paix** avec **mes choix**. Il est maintenant **prouvé** qu'il est **dommageable** pour soi et notre bébé de **subir le stress** durant la grossesse. Alors **si juste l'idée de tester** une huile essentielle enceinte **t'occasionne du stress**, et bien, tu es mieux de **continuer ton parcours d'apprentissage** sur le sujet **avant** de te lancer! (Ça tombe bien! **je suis là pour toi!**)

[HTTPS://NAITREETGRANDIR.COM/FR/NOUVELLES/2018/04/26/20180426-STRESS-GROSSESSE-EFFETS-CERVEAU-FOETUS/](https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2018/04/26/20180426-STRESS-GROSSESSE-EFFETS-CERVEAU-FOETUS/)

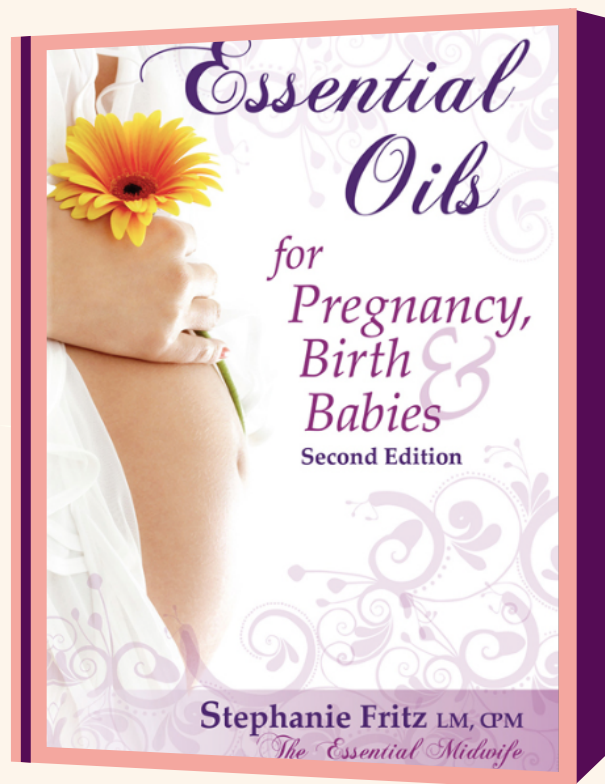
3. LA SAGE-FEMME ESSENTIELLE

SAGE-FEMME ET HUILES ESSENTIELLES!

Stephanie Fritz est **une sage-femme** de l'Arizona qui utilisait les huiles essentielles dans sa vie personnelle depuis les années 80. Depuis 2008, soit depuis le début de l'aventure doTERRA, **elle a introduit ces huiles essentielles à sa pratique sage-femme en toute confiance** en leur sécurité et **guide ses clientes à reprendre la responsabilité de leur bien-être** grâce à ces huiles essentielles d'une qualité extraordinaire. Ce qu'elle **ne serait pas à l'aise** de faire avec toutes les autres compagnies qui se trouvent sur le marché..



MES HUILES ONT
FAIT PARTI DE MON
PLAN DE NAISSANCE



Ce livre est **une mine d'or** pour toute maman ou futur maman qui veut une base pour utiliser les huiles en maternité. Personnellement c'est lorsque j'ai constaté que **doula et sage-femme osaient recommander avec confiance** les huiles de **doTERRA** que j'ai compris que c'était une compagnie de **coeur** digne de **confiance**.

4. UNE ENTREPRISE INTERNATIONALE

DOTERRA N'EST PAS LOCAL... LES PLANTES NON PLUS!

Alors que nous sommes dans l'ère où nous **votons** par ce que nous **achetons**, il se peut que tu te soucies de **consommer** des huiles essentielles de producteur **local**. Cependant, ce concept de localité **ne devrait pas s'appliquer** au monde des huiles essentielles, car en considérant que les huiles sont extraites de plantes poussant à la grandeur du globe, il est illogique qu'un québécois vende de l'huile essentielle de canelle locale alors que **la canelle ne pousse pas au Québec**.

<https://sourcetoyou.com/fr/stories>



Basil – USA	Lemon – Italy	Rosemary – Morocco
Cinnamon – Indonesia	Lemongrass – India	Sandalwood – India
Cypress – Crete	Marjoram – Hungary	Thyme – Germany
Eucalyptus – Australia	Melaleuca – Australia	Vetiver – Vietnam
Frankincense – Oman	Melissa – Bulgaria	White Fir – Austria
Geranium – China	Myrrh – Ethiopia	Wild Orange – Dominican Republic
Ginger – Sri Lanka	Oregano – Turkey	Wintergreen – China
Grapefruit – USA	Patchouli – Indonesia	Ylang Ylang – Madagascar
Helichrysum – Corsica	Peppermint – USA	
Lavender – France	Rose – Bulgaria	



Ce qui me charme avec doTERRA, c'est qu'ils travaillent **directement avec les agriculteurs** locaux de **plus de 40 pays** et leur huiles sont **exclusives à 95%** maintenant. Cela leur assure d'avoir **un oeil sur toutes les étapes de production** sans tierce personne et d'avoir des huiles essentielles de **puissance supérieure!**

5. LA DIFFÉRENCE DOTERRA

CHOISIR DOTERRA C'EST CHOISIR LA CRÈME DE LA CRÈME

Il est important de se rappeler que **toutes** les huiles essentielles **ne s'égalent pas**. Lorsqu'une huile, dite essentielle, d'encens a le prix d'une huile de citron ou encore qu'une lavande **ne peut pas** être **mise sur la peau sans consulter ton médecin en cas de contact**, on peut comprendre qu'**il s'agit de fragrance**, de parfum **synthétique** ou bien qu'elle est **coupée** avec **des solvants** ou autre **agent de remplissage** ou bien que le fabricant ne peut simplement **rien prouver**.

Il est essentiel d'utiliser des huiles essentielles **pures** et de **grade thérapeutique** pendant la grossesse. Vous aurez besoin d'huiles **exemptes de contaminants**. Toutes les huiles essentielles doTERRA sont **minutieusement testées** par **the Aromatic Plant Research Center**.

La communauté scientifique de doTERRA sort des études depuis maintenant **10 ans** sur leurs produits et même qu'**une première clinique hybride** a vu le jour alliant médecine traditionnelle et huiles essentielles.

Tous leurs lots d'huiles essentielles sont **rigoureusement testés** pour que **chaque bouteille** réponde au **même standard** de qualité et soit **certifié CPTG**. Nous pouvons en avoir **la preuve** et comprendre leur procédé **grâce au numéro de lot sous la bouteille et leur site**. Afin de vous faire vivre l'expérience, **voici le numéro de lot de ma bouteille** de menthe poivrée :

1805912A



Tu auras accès à chacun des rapports de qualité de chacune de tes bouteilles doTERRA en inscrivant le numéro de lot inscrit sous ta bouteille sur le site [sourcetoyou.com](https://www.sourcetoyou.com)

6. SOLUTION ÉCONOMIQUE

Savais-tu que **1 goutte** d'huile essentielle de menthe poivrée **équivalent à 27 tasses de tisane**. Alors l'huile essentielle est **très efficace** en **très petite quantité**, soit **50 à 70 fois** plus puissante que la plante

On ajoute à cela, **la sensibilité** que l'on peut éprouver enceinte, ce qui nous amène à **DILUER** notre goutte afin de respecter cette sensibilité ce qui fait en sorte que nos huiles **durent encore plus longtemps** tout en nous apportant des **résultats**. Même chose pour les

bébes. **basé sur mes premières expériences avec mon bébé de 11 mois**, je pouvais me faire une dilution à **2 gouttes pour 10ml** d'huile porteuse dans une bouteille à bille et je ressentais **les résultats positifs** en utilisant qu'une petite quantité de mon mélange.

En **diffusion**, les huiles essentielles de **doTERRA** demandent de **3 à 6 gouttes** contrairement à **d'autres huiles** où nous devons mettre de **15 à 30 gouttes** pour avoir **la même concentration!** Et lorsqu'autant de gouttes sont nécessaires, tu peux te **douter que la qualité** et le grade thérapeutique n'y est simplement pas... **à peine plus santé** qu'un *branchez-le.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/healthy-living-essential-oils-guide-safety>



7. CHOIX POLYVALENT

En plus de trouver des solutions là où tu n'y croyais plus, avec la fameuse phrase, «**enceinte**, tout est à **éviter** alors **endure tes inconforts**», **la nature** nous **offre des solutions** très **polyvalentes**!

Le citron peut: autant aider à **apaiser tes nausées** du 1er trimestre, dégager tes voies respiratoires que laver tes fruits et légumes!



La Lavande peut: aider pour **améliorer tes nuits**, entrecoupées, apaiser bébé irritable et améliorer la cicatrisation de la peau beaucoup plus lente enceinte : coupure, brûlure, piqûre.

La menthe poivrée peut: supporter les **inconforts digestifs** du 2e trimestre, apaiser les muscles fatigués, t'aider à passer à travers ton après-midi avec son effet vivifiant et, pourquoi pas, aromatiser ton café !



Les 3 ensemble peuvent: être un trio d'enfer pour supporter les nez qui coulent en champlure, que ce soit saisonnier ou pas !

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Alors voilà! C'est ce qui met fin à mon parcours d'introduction sur comment savoir si tes huiles essentielles sont de qualité. Il se peut que tu aies **déjà commencé à intégrer** ce que je t'ai partagé et que tu aies **déjà trouvé plusieurs réponses** à tes doutes, et c'est super! **je t'invite à me les partager** pour que je puisse m'enthousiasmer de tes découvertes!

Il se peut aussi que tu **constates** que **les huiles que tu possèdes ne répondent pas** au même **critère de qualité** et que tu ne **saches** toujours **pas quel est ta prochaine étapes**.

Ce qui est **normal** parce que ce document d'introduction **n'est qu'une petite partie** de ce que j'ai **à t'offrir** !

Et c'est pourquoi je suis entrain de développer **un service d'accompagnement en ligne** pour pouvoir te **guider étape par étape** et répondre à **toutes tes questions** pour badigeonner **en toute confiance les 6 phases de ta maternité** tout en restant **dans le confort de ta maison**. Et moi dans la mienne... hihi!



TA PROCHAINE ÉTAPE

Tu as **besoin d'une immersion** en **Story** quotidienne du **mode de vie doTERRA** en **FAMILLE** ou tu veux en **apprendre plus** sur ta future amie?

Abonne-toi à:

Mon profil facebook



ET/OU

Rejoins-moi sur Instagram!!

@naomie.lafamillebadigeonnee