

dōTERRA™  
MetaPWR™

# Le système en 3 étapes pour la santé métabolique





## Sommaire

Étape 1 : Mélange d'huiles essentielles MetaPWR™ . . .	01
Étape 2 : MetaPWR Assist . . . . .	03
Étape 3 : MetaPWR Advantage . . . . .	04
Étape 4 : Utilisation du système MetaPWR au quotidien . . . . .	07

# Étape 1 : Mélange d'huiles essentielles MetaPWR™

---

## Qu'est-ce que le Système MetaPWR ?

Le Système MetaPWR vous permet de vivre pleinement votre vie, de stimuler votre métabolisme, votre énergie et de prendre soin de votre santé. Conçus pour être employés au sein d'un système, ces produits ont chacun leur propre spécificité qui soutient et renforce les avantages des autres produits de la gamme. Avec le Système MetaPWR, le tout est réellement supérieur à la somme de ses parties. Il n'y a bien sûr pas de solution miracle pour une fonction métabolique optimale ; il est tout de même essentiel de faire des choix de vie sains et éclairés, que le Système MetaPWR peut permettre d'optimiser.

## Que signifie MetaPWR ?

Vous vous demandez peut-être : « Qu'est-ce que ça veut dire MetaPWR, au juste ? » « Meta » vient du mot « métabolique », un terme approprié car le système MetaPWR est conçu pour renforcer la santé métabolique. Meta peut aussi vouloir dire « total » or « transcendant ». « Power » (épelé P-W-R) peut bien sûr signifier « pouvoir », mais il signifie également « personal wellness realised » (réalisation du bien-être personnel).

## Qu'est-ce que le mélange d'huiles essentielles MetaPWR ?

Le mélange d'huiles essentielles MetaPWR contient des ratios équilibrés spécifiques d'huiles essentielles CPTG™ de Pamplemousse, Citron, Menthe poivrée, Gingembre et Cannelle de Ceylan. Ce mélange d'huiles essentielles est présent dans tous les produits MetaPWR, notamment MetaPWR Assist et MetaPWR Advantage.

Des recherches précliniques suggèrent que l'ingestion de Pamplemousse, naturellement riche en limonène, un composant chimique, peut favoriser un métabolisme sain. Le Citron contient également un taux élevé de limonène. Il a également été démontré que l'ingestion de Menthe poivrée peut permettre d'améliorer les performances physiques.

Mais l'association dans les bonnes proportions des cinq huiles essentielles crée une réaction puissante. Au quotidien, ce mélange d'huiles essentielles exclusif peut favoriser la santé métabolique.



# Mélange d'huiles essentielles MetaPWR™

## Quel est le parfum du mélange d'huiles essentielles MetaPWR ?

L'arôme du mélange d'huiles essentielles MetaPWR est un délicieux équilibre d'agrumes et d'épices avec une touche de menthe.

## Comment utiliser le mélange d'huiles essentielles MetaPWR

Consommez le mélange d'huiles essentielles MetaPWR en interne pour favoriser la santé métabolique.

Le mélange d'huiles essentielles MetaPWR est disponible sous diverses formes pour être aussi pratique et accessible que possible. En flacon de 15 ml, MetaPWR peut également être consommé sous forme de bille et de gélule végétariennes et adaptées au régime cétogène. Ces deux formes facilitent la prise du mélange MetaPWR en interne.

Grâce aux multiples manières de profiter des bienfaits du mélange d'huiles essentielles MetaPWR, à la maison ou en déplacement, votre parcours vers la réalisation de votre bien-être personnel devient beaucoup plus facile.

### Conseils d'utilisation :

- Ajoutez quelques gouttes de mélange MetaPWR dans votre eau.
- Prenez une bille ou une gélule selon le besoin.



# Étape 2 : MetaPWR™ Assist

## Équilibrer la glycémie

Le taux de glycémie est l'un des plus importants marqueurs de santé. Ce taux varie naturellement en fonction des habitudes alimentaires et de l'activité physique. Des pics anormalement élevés et des chutes trop prononcées sont des signes caractéristiques de problèmes métaboliques.

Beaucoup de gens sont adeptes des montagnes russes. L'anticipation de la montée et l'euphorie de la chute entraînent souvent de longues files d'attente d'amateurs impatients. Tout comme la glycémie, les manèges de montagnes russes une ou deux fois par an ne devraient pas avoir de conséquences à long terme. Toutefois, pratiquer cette activité plusieurs fois par jour, semaine après semaine, peut entraîner des effets néfastes. Au fil du temps, une glycémie élevée peut avoir des conséquences pour le corps.

Un régime alimentaire riche en aliments complets et une activité physique régulière sont le meilleur moyen de favoriser une bonne régulation de la glycémie. Mais si l'on considère que seulement 20 % de la population adulte européenne a une santé cardiométabolique optimale, la plupart d'entre nous pourrait bénéficier d'un petit coup de pouce.

## Qu'est-ce que MetaPWR™ Assist ?

MetaPWR Assist fait partie du système MetaPWR, constitué de produits ayant vocation à favoriser la santé métabolique. Il s'appuie sur le mélange d'huiles essentielles MetaPWR et contient d'autres plantes et phytonutriments.

Dans un récent essai préclinique en double aveugle contrôlé par placebo effectué sur 15 patients, les premiers résultats ont montré que MetaPWR Assist facilite le métabolisme des repas riches en glucides, lorsqu'il est consommé avant les repas. Des recherches cliniques supplémentaires sont toutefois nécessaires pour valider ces informations.

## Comment fonctionne MetaPWR™ Assist ?

MetaPWR Assist contient de nombreux composants naturels cliniquement prouvés favoriser un bon métabolisme. L'extrait de feuille de mûrier peut favoriser le maintien de l'équilibre du métabolisme des glucides de l'organisme.\* La Menthe poivrée, l'un des principaux ingrédients de MetaPWR Assist, peut faciliter la digestion et favoriser le bon fonctionnement hépatique et biliaire.\*

Lorsque vous consommez MetaPWR Assist au cours d'un repas, l'extrait de feuille de mûrier peut permettre à votre corps de mieux métaboliser les glucides que vous venez de manger. Bien entendu, MetaPWR Assist est conçu pour accompagner un régime alimentaire sain et équilibré. Il est important de manger des glucides complexes riches en nutriments et en fibres pour être en bonne santé !

### Conseil d'utilisation :

- Consommez MetaPWR Assist avec votre repas le plus copieux de la journée ou le repas contenant le plus de glucides.



\*Ces allégations de santé sont encore en cours d'examen par l'UE et l'EFSA.

# Étape 3 : MetaPWR™ Advantage

---



## Qu'est-ce que MetaPWR™ Advantage ?

Bien que la plupart des gens pensent que le vieillissement a un effet sur le métabolisme - ce qui est en partie vrai - le métabolisme a aussi un effet sur le vieillissement en bonne santé. Le système MetaPWR, et en particulier MetaPWR Advantage, traite la relation entre le métabolisme et le vieillissement grâce au NAD<sup>+</sup>, au NADH et au collagène.

## Que sont le NAD<sup>+</sup> et le NMN ?

Le nicotinamide mononucléotide, ou NMN, est un précurseur essentiel dans la biosynthèse du nicotinamide adénine dinucléotide, ou NAD<sup>+</sup>, qui est une coenzyme présente dans chaque cellule du corps.

Le NAD<sup>+</sup> remplit de nombreuses fonctions mais les plus importantes sont les processus métaboliques et la fonction mitochondriale. Il transforme les aliments en énergie et protège les usines énergétiques de vos cellules. Sans un niveau de NAD<sup>+</sup> suffisant, les cellules ne peuvent pas générer l'énergie nécessaire pour survivre et remplir leurs fonctions. À l'âge de 50 ans, le taux de NAD<sup>+</sup> représente généralement la moitié de son taux à 20 ans, ce qui favorise des problèmes de santé tels que la difficulté à contrôler son poids ou une diminution de l'énergie.

Des études précliniques suggèrent qu'une prise de complément contenant du NMN peut augmenter le taux de NAD<sup>+</sup>, ce qui entraîne un fonctionnement à un niveau plus jeune des cellules et des systèmes de l'organisme. Toutefois, des recherches cliniques supplémentaires sont nécessaires pour valider ces informations. MetaPWR Advantage est formulé avec de la poudre de levure NMN pour contribuer à l'augmentation naturelle des taux de NAD<sup>+</sup> et de NADH dans l'organisme.

# MetaPWR™ Advantage

---

## Qu'est-ce que le collagène ?

Le collagène donne à la peau son élasticité et sa fermeté et soutient la masse musculaire maigre et les tissus conjonctifs. Le corps produit naturellement du collagène, mais sa production diminue également avec l'âge. La prise de compléments alimentaires peut renforcer le collagène dans le corps, mais tous les types de collagène ne se valent pas. La plupart des produits nutraceutiques à base de collagène ne contiennent qu'un ou deux types de peptides de collagène (généralement les types de collagène les plus pertinents pour la beauté, l'élasticité et les rides de la peau).

Outre ces types de collagènes bien connus, MetaPWR Advantage contient neuf types de peptides de collagène uniques. Le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps et ses 28 types différents jouent un rôle important ; nous mettons donc l'accent sur le rôle du collagène pour l'ensemble du corps avec MetaPWR Advantage.

## Les neuf types de collagène de MetaPWR Advantage :

- **Le collagène de type I** est lié à la beauté de la peau.
- **Le collagène de type II** est lié à la protection des os, c'est également le principal composant du cartilage.
- **Le collagène de type IV** est la principale protéine de la membrane basale qui relie le derme et l'épiderme. Il forme une structure en réseau qui rend la membrane basale malléable.
- **Le collagène de type V** est lié à la disposition régulière des fibres de collagène permettant la stabilisation de la structure des collagènes de type I et II.
- **Le collagène de type VI** maintient la fonction mécanique intracellulaire, soutenant à la fois la fonction musculaire et l'intégrité de la membrane cellulaire. En outre, ce type de collagène inhibe les dommages oxydatifs et l'apoptose.
- **Le collagène de type IX** est un composant important du cartilage, réparti principalement dans les cellules cartilagineuses des cartilages de conjugaison, des articulations et des disques intervertébraux.
- **Le collagène de type XXV** inhibe la fibrillation du peptide bêta-amyloïde.
- **La protéine Col1a2** est une fibrille de collagène.
- **Le tri des protéines vacuolaires 37A** intervient dans la croissance et la différenciation des cellules.



Chaque type de collagène joue un rôle dans l'amélioration de la densité, de l'élasticité et de l'hydratation de la peau, le renforcement des vaisseaux sanguins et du tissu conjonctif et l'amélioration de la vitalité globale.

En mélangeant MetaPWR Advantage, une poudre hydrolysée, à de l'eau froide ou à température ambiante, il est consommé sous forme liquide, ce qui permet au corps de facilement absorber les nutriments stables et non dégradés. La majorité des collagènes liquides préconditionnés font appel à un processus de pasteurisation pour stériliser leur mode d'administration à base d'eau, éliminant les bactéries nocives mais détruisant également les principes actifs bénéfiques, tels que les vitamines, les flavonoïdes et les polyphénols. Malgré ce processus, leur conservation est moins longue que les formats en poudre tels que MetaPWR Advantage. Cela nécessite également l'expédition d'eau lourde dans le monde entier et augmente ainsi les émissions de carbone. En mélangeant la poudre MetaPWR Advantage avec de l'eau, vous bénéficiez toutefois des avantages de l'absorption de liquide sans aucune perte liée à la pasteurisation (et sans le taux de sucre qui accompagne habituellement le format jus préconditionné !).

# MetaPWR™ Advantage

---

En outre, notre collagène provient de poisson marin d'eau froide pêché durablement. Il a été hydrolysé (prédigéré) par des enzymes endo- et exo-nucléases connues sous le nom de protéases. Ces enzymes créent de petits fragments de tripeptides de trois séquences d'acides aminés, pour une absorption optimale. Les autres collagènes du marché - qu'ils soient issus d'animaux terrestres ou de sources marines - contiennent habituellement un taux de tripeptides de 15 à 35 %. Le collagène de MetaPWR Advantage contient plus de 70 % de fragments de tripeptides pour une meilleure absorption (absorption parfois jusqu'à 12 fois supérieure).

## Autres ingrédients de MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage contient également du resvératrol, de l'extrait de pomme rose, des céramides de riz, de l'extrait d'orange sanguine, de l'argousier, de la biotine, de l'acide hyaluronique et de la vitamine C liposomale.

Selon des études préliminaires, l'extrait d'orange rouge et l'argousier sont tous deux des polyphénols antioxydants ; toutefois des recherches cliniques supplémentaires sont nécessaires pour valider ces informations. Les antioxydants luttent contre les radicaux libres et préviennent les dommages et le stress oxydatifs des cellules.

En tant que composant principal de la matrice extracellulaire, l'acide hyaluronique maintient l'intégrité et la santé de la peau. Sa capacité unique à absorber et à retenir l'eau permet de prévenir la peau sèche ou abîmée.

La vitamine C liposomale permet non seulement aux fibroblastes du corps de synthétiser du nouveau collagène, mais elle stabilise également les fibrilles de collagène dans le corps par hydroxylation.

## Comment utiliser MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage est une délicieuse poudre à l'orange et au citron que vous pouvez mélanger avec 150 à 240 ml d'eau froide ou à température ambiante, mais pas avec de l'eau chaude. Mélangez vigoureusement dans un shaker ou au mixeur pour obtenir un smoothie, et buvez immédiatement.

Pour de meilleurs résultats, consommez MetaPWR Advantage au moins une fois par jour. Vous pouvez le consommer à tout moment de la journée mais la plupart des gens préfèrent le prendre le matin. Il n'est pas nécessaire de prendre MetaPWR Advantage au cours d'un repas.

Prolongez votre durée de vie, préservez votre santé métabolique et profitez de nombreux autres bienfaits internes et externes.

## Des options de collagène végétal ou végétane existent-elles ?

dōTERRA essaie de proposer des compléments alimentaires végétaux lorsque cela est possible, et les personnes qui ne souhaitent pas consommer de poisson ou de produits de la mer en raison de restrictions alimentaires ou de préférences personnelles se demandent peut-être quand MetaPWR Advantage à base de plantes sera disponible. Le collagène est synthétisé par les animaux qui sont notre source exclusive d'approvisionnement. Il est possible de trouver dans le commerce des produits présentés comme du collagène végétane, cependant, en y regardant de près, on constate que ce collagène est généralement un ensemble d'acides aminés d'origine végétane, et non pas de véritables tripeptides de collagène.

N'oubliez pas pour autant que votre corps fabrique naturellement du collagène ! MetaPWR Advantage est conçu pour apporter un complément en collagène aux organismes qui n'en produisent plus autant qu'avant. Pensez au complément au collagène contenu dans MetaPWR™ Advantage qui contribue au remplacement du collagène de votre corps.

## Conseil d'utilisation :

- Ajoutez un sachet de MetaPWR Advantage à 150 à 240 ml d'eau froide ou à température ambiante.
- Mélangez vigoureusement ou mixez, buvez immédiatement.



# Étape 4 : Utilisation du système MetaPWR™ au quotidien

Le mélange d'huiles essentielles MetaPWR est disponible sous diverses formes, ce qui vous permet de personnaliser votre utilisation. Si vous aimez le goût de MetaPWR, alors le flacon de 15 ml est idéal à ajouter dans de l'eau. Si vous préférez les huiles essentielles sous forme de complément alimentaire, vous allez adorer les billes et les gélules.

La personnalisation de MetaPWR va au-delà des préférences personnelles : avec ce système, vous pouvez créer la routine adaptée à votre mode de vie. Vous pouvez par exemple commencer votre journée en mélangeant MetaPWR Advantage avec de l'eau dans un shaker (ajoutez une goutte d'huile MetaPWR aussi si le goût vous plaît) pour accompagner un petit-déjeuner nourrissant et riche en protéines et une gélule MetaPWR. En milieu de matinée, vous pouvez prendre deux billes. Pour finir, vous apprécierez peut-être MetaPWR Assist avant le dîner pour ensuite terminer votre journée avec une autre gélule avant le coucher.

Que vous vous lanciez sur la voie d'une alimentation saine et de l'activité physique ou que vous pratiquiez le jeûne intermittent depuis des années, vous pouvez utiliser MetaPWR pour vous aider à atteindre vos objectifs et vivre pleinement votre vie.

## Exemple de routine MetaPWR™ quotidienne

### MATIN

- Une goutte du mélange d'huiles essentielles MetaPWR et de MetaPWR Advantage avec de l'eau
- Une gélule MetaPWR avec le Lifelong Vitality Pack (LLV)

### JOURNÉE

- MetaPWR Assist avec le déjeuner (s'il s'agit du repas le plus copieux de la journée)
- Gélules MetaPWR après le déjeuner
- Billes MetaPWR en milieu d'après-midi

### SOIR

- MetaPWR Assist avec le dîner (s'il s'agit du repas le plus copieux de la journée)
- Gélules ou billes MetaPWR après le dîner



Toutes les informations sont correctes au moment de la production.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlande  
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Tous droits réservés. Tous les mots portant des symboles de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

FR EU MetaPWR eBook 020323