PRENDRE SOIN #2

TROIS QUESTIONS À UN EXPERT Page 3
PRÉSERVER LA JEUNESSE DE LA PEAU Page 4
L'HEURE DE LA LONGÉVITÉ Page 5
AU CŒUR DE LA NUIT Page 6
TÊTE-À-TÊTE AVEC JEANNE CASIMIR Page 8
MARSEILLE, LA SOLAIRE Page 10
LES MULTIPLES FACETTES DE LA LONGÉVITÉ Page 11

AUTOMNE 2026



LA BEAUTÉ DU TEMPS LONG

Édito

LE MOT DE MARIE ROBERT, PHILOSOPHE

Le temps de nos métamorphoses.



Le temps. Il traverse nos vies sans jamais nous demander notre avis. Il est celui que l'on compte, que l'on gagne, que l'on perd. Il est celui après lequel on court et celui que l'on voudrait suspendre. Il est celui qui creuse les rides et qui adoucit les colères. Il est celui qui abîme et celui qui répare. Il est cet artisan discret qui dépose sur nos visages la trace de tout ce que nous avons traversé. Et pourtant, au lieu d'y lire la mémoire de nos vies, nous n'y voyons souvent que le décompte de ce qui nous serait retiré.

Nous avons appris à considérer le temps comme un adversaire. Il faudrait le rattraper, le devancer, le maîtriser. Nos journées se remplissent de raccourcis, de méthodes express, de promesses de résultats immédiats. Jusqu'à la longévité elle-même, devenue une performance : un score à améliorer, une courbe à redresser, une jeunesse à défendre pied à pied. Mais que reste-t-il de nous dans cette course ? Et si vivre longtemps n'était pas tout à fait la même chose que vivre lentement ?

Car il existe une autre façon d'habiter la durée. Celle qui ne cherche ni à gagner ni à retenir, mais à traverser. La patience n'est pas une résignation, c'est un art. L'art de laisser une graine devenir une plante, une rencontre devenir une amitié, un geste répété chaque soir devenir un refuge. L'huile chauffée entre les paumes, l'infusion que l'on attend, la crème appliquée sans hâte : ces rituels minuscules ne promettent rien. Ils ne réparent pas, ils accompagnent. Ils nous rappellent que prendre soin ne relève pas de l'urgence, mais de la fidélité.

Vieillir, alors, cesse d'être une soustraction. C'est une lente traduction de soi. Chaque année ajoute une nuance, une justesse, une douceur que nous n'avions pas. Nous ne devenons pas moins, nous devenons plus précis. Et il y a dans ce dépouillement progressif une élégance rare : celle de ceux qui n'ont plus rien à prouver.

Prendre soin, c'est peut-être exactement cela. Accepter de ne pas voir tout de suite. Consentir à un temps qui n'est pas celui du résultat mais celui de la maturation. Faire confiance à ce qui pousse sans bruit. Je nous souhaite d'aimer nos jours pour ce qu'ils déposent en nous, et non pour ce qu'ils nous prennent.

MARIE ROBERT
@philosophyissexy

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION Sabrina Herlory en qualité de représentant légal de la société AROMA-ZONE BIDCO SAS, présidente de la société HYTECK SAS · **DIRECTION ÉDITORIALE** Élodie Jacquemond · **COORDINATION ÉDITORIALE & PILOTAGE** Hannah Bervas et Lucie Granjon · **RÉDACTION** Barbara Olivieri, Jessica Rollero, Marie Robert · **DIRECTION ARTISTIQUE & MISE EN PAGE** Elisa Vanrullen · **CONCEPTION ÉDITORIALE** Holissence · **ÉDITEUR** Hyteck SAS, 25 rue de l'école de médecine, 75006 Paris · **IMPRESSION** Imprimerie Pollina — Z.I. de Chasnais, 85407 Luçon · Imprimé en France sur papier certifié FSC® avec des encres végétales · **TIRAGES** 200 000 ex. · Exemplaire gratuit, ne peut être vendu · **DÉPÔT LÉGAL** Octobre 2026 · **NUMÉRO 2, OCTOBRE 2026**

Dr Alexandra Dalu
Experte anti-âge et nutrition

TROIS QUESTIONS À UN EXPERT

1. Comment définiriez-vous la longévité de la peau ? En quoi se joue-t-elle avant même l'apparition des premières rides ?

La longévité de la peau dépend à la fois de notre génétique, qui constitue la part innée, et de l'environnement dans lequel nous évoluons tout au long de notre vie, qui représente la part acquise. Il faut alors distinguer l'environnement que nous subissons — pollution de l'air, pesticides ou qualité de l'eau selon notre lieu de vie — de celui sur lequel nous pouvons agir. Cela passe notamment par le fait d'éviter le tabac, les vapoteuses, l'alcool, les sodas et une alimentation trop sucrée, trop salée, raffinée ou transformée. La manière dont nous prenons soin de notre peau compte également : limiter l'excès de maquillage, bien la nettoyer et choisir des soins adaptés participent à cette démarche.

2. Quels sont, selon vous, les gestes les plus essentiels pour préserver durablement la beauté, le confort et la qualité de notre peau, sans que cela implique une routine complexe ou coûteuse ?

C'est la simplicité qui prime. Je conseille de nettoyer sa peau matin et soir afin de retirer les dépôts liés notamment à la pollution extérieure, avec un produit micellaire permettant de les capter. On peut ensuite stimuler son renouvellement et la nourrir avec un sérum et une crème adaptés, sans oublier le cou, les mains et le corps. Le suivi médical a également son importance : consulter un dermatologue lorsqu'une maladie de peau nécessite un traitement, mais aussi pour contrôler ses grains de beauté. Enfin, lorsqu'on souhaite agir sur des cicatrices, des vaisseaux, des taches ou des rides à l'aide d'un laser ou d'un peeling, on peut se tourner vers un médecin esthétique.

3. Quelles habitudes adopter pour prendre soin de sa peau au fil du temps ? À quel âge commencer et comment les faire évoluer selon ses besoins ?

Une belle peau dépend avant tout de l'alimentation et de l'hydratation. Rien ne remplace une bonne hygiène de vie, fondée sur une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et une activité physique régulière. Limiter le temps passé devant les écrans de nos ordinateurs et téléphones peut contribuer à préserver le sommeil et la qualité du collagène. S'aérer régulièrement et pratiquer une activité physique contribuent plus largement au bien-être et à l'équilibre de la peau.

Prendre soin de sa peau ne dépend toutefois pas de l'âge : il faut s'en occuper toute sa vie, car elle constitue un organe barrière indispensable à notre santé physique et mentale. Les clichés qui associent l'acné à l'adolescence et les rides à l'après 40 ans ont évolué. Aujourd'hui, nos patientes et nos patients attendent du cabinet des conseils et soins les plus adaptés pour conserver une peau tonique, un teint homogène et préserver son éclat.



© COLINE GASCON

DR ALEXANDRA DALU

PRÉSERVER LA JEUNESSE DE LA PEAU

Cette année 2026 marque mon entrée dans la quarantaine. Un anniversaire symbolique à bien des égards, jusque dans le regard que je porte sur ma peau et, surtout, sur la manière dont j'en prends soin. Non pour y traquer chaque ride ou tenter d'effacer ce que le temps y inscrit, mais pour mieux comprendre ses besoins et préserver ce qui contribue, aujourd'hui encore, à sa fermeté, sa souplesse et son équilibre.

Avant même que les premiers signes ne deviennent visibles, certains mécanismes biologiques évoluent déjà, notamment la synthèse du collagène et de l'élastine, deux protéines essentielles aux tissus de soutien. Dès la trentaine, l'enjeu consiste donc moins à corriger qu'à accompagner : préserver l'hydratation, protéger la peau du stress oxydatif et favoriser le renouvellement cellulaire naturel.

La sélection Aroma-Zone

Dès le petit-déjeuner, mon rituel commence avec deux cuillères à café de **Booster de Collagène Vegan** diluées dans un grand verre d'eau. Sa vitamine C contribue à la formation normale du collagène et aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Quelques minutes plus tard, face au miroir, je poursuis avec le **Sérum concentré d'Acide hyaluronique 3,5 %**, devenu incontournable dans ma routine de soins. Quelques gouttes suffisent après avoir nettoyé mon visage : sa texture fraîche se fond rapidement sur ma peau encore légèrement humide, tout en l'aidant à maintenir son hydratation. Lorsqu'elle réclame davantage de confort, je complète ce geste avec la **Crème riche Collagène Vegan & Spilanthes**. Sa texture onctueuse l'enveloppe de douceur, tandis que sa formule associant collagène vegan, Spilanthes et acide hyaluronique aide à la redensifier ainsi qu'à lisser rides et ridules.

Le soir, j'ai un penchant pour le **coffret duo perles & sérum Anti-âge et raffermissant**. Dans le creux de ma main, je mélange une perle de sérum acide hyaluronique à sept gouttes de sérum collagène vegan 1,5 % jusqu'à obtenir une consistance délicatement gélifiée, avant de l'appliquer sur mon visage. Les peptides de cuivre et le collagène vegan biomimétique contribuent à préserver sa fermeté et son élasticité.

Autre soin auquel je reviens régulièrement, la **Crème visage anti-taches Hordatine & Exosomes**, que j'étire de mon visage jusqu'au cou et au décolleté. Sans parfum, elle se fait discrète à l'application, tout en apportant à ma peau une hydratation longue durée. Ses exosomes marins, de minuscules vésicules issues d'une microalgue, contribuent à préserver la fermeté et l'élasticité de la peau.

À quarante ans, prendre soin de ma peau ne signifie pas lui faire oublier le temps, mais continuer à lui offrir ce dont elle a besoin pour rester forte, confortable et éclatante encore bien des décennies.

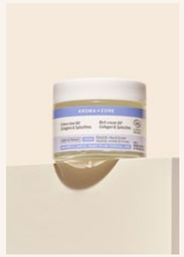
JESSICA ROLLERO



BOOSTER DE COLLAGÈNE VEGAN
Beauté & fermeté de la peau



SÉRUM CONCENTRÉ ACIDE HYALURONIQUE 3,5 %
Hydratant & anti-âge



CRÈME RICHE
Collagène Vegan & Spilanthes



COFFRET DUO PERLES & SÉRUM
Anti-âge et raffermissant



CRÈME VISAGE ANTI-TACHES
Hordatine & Exosomes

L'HEURE DE LA LONGÉVITÉ

**Longévité. Le mot est aujourd'hui sur toutes les lèvres. Loin d'être une simple lubie, il révèle une évolution profonde de notre rapport au soin, davantage orienté vers la prévention que vers la correction.
Une nouvelle approche portée par trois mouvements de fond.**

Mouvement n° 1 - Taches : la quête de l'uniformité

La prévention des taches et le maintien de l'uniformité du teint occupent aujourd'hui une place centrale dans les routines de soins. Le matin, cette approche préventive prend la forme d'un rituel simple : quelques gouttes de sérum qui se fondent instantanément dans votre peau, une noisette de crème hydratante enveloppante, puis le voile d'une protection SPF 50+. Mais préserver l'uniformité de votre teint ne consiste pas seulement à protéger votre peau des UV.

Cette démarche passe également par des actifs qui interviennent sur les mécanismes responsables de l'hyperpigmentation. Longtemps, la correction reposait sur des molécules parfois trop agressives pour la peau. Aujourd'hui, les formules intègrent des actifs mieux tolérés, capables d'inhiber la tyrosinase, une enzyme indispensable à la fabrication de la mélanine. L'objectif : estomper en douceur les taches déjà visibles et prévenir l'apparition de nouvelles. Parmi les plus reconnues : la vitamine C, antioxydante, contribue à limiter la mélanogenèse notamment en réduisant l'activité de la tyrosinase. Elle est ainsi particulièrement intéressante dans la prise en charge de l'hyperpigmentation, avec des résultats qui s'observent surtout lors d'une utilisation prolongée[1]. Autre option : les rétinoïdes, avec notamment le rétinal, un actif 100 % d'origine naturelle obtenu par biotechnologie chez Aroma-Zone. Il favorise le renouvellement cellulaire et aide ainsi à atténuer progressivement les taches pigmentaires. De son côté, le niacinamide limite le transfert de la mélanine des mélanocytes vers les kératinocytes et contribue ainsi progressivement à atténuer les taches pigmentaires et à uniformiser le teint[2].

Mouvement n° 2 - La barrière cutanée, socle d'une peau préservée

Si maintenir un bon niveau d'hydratation et appliquer une protection solaire quotidienne sont des gestes essentiels de la routine de soins, un autre vient s'ajouter à cette liste : le soutien de la barrière cutanée. Celle-ci joue un rôle essentiel : elle protège l'épiderme contre les agressions extérieures, maintient l'équilibre hydrique et prévient la déshydratation. Mais cette harmonie demeure fragile. Nettoyages décapants, routine non adaptée, actifs mal dosés ou exfoliations répétées… Lorsqu'un élément altère l'imperméabilité de votre barrière cutanée, l'eau s'évapore plus facilement des tissus. Votre peau devient alors plus vulnérable à la déshydratation, aux rougeurs, aux irritations, aux démangeaisons et aux imperfections. Cette fragilisation se voit et se ressent. La peau peut tirailler après le nettoyage, picoter après la douche ou réagir à des soins qu'elle tolère très bien habituellement.

Prendre soin de votre barrière cutanée ne relève donc plus d'un simple rituel bien-être, mais bien d'une routine visant à conserver une peau souple, lisse, rebondie et confortable plus longtemps. Le bon réflexe à adopter ? Hydrater d'abord, puis nourrir. Quelques gouttes d'un sérum à base d'acide hyaluronique, un actif humectant qui attire et retient l'eau, déposent sur votre peau une formule aqueuse fraîche absorbée en quelques secondes. Une crème riche en céramides prend le relais en soutenant le ciment intercellulaire, cette matrice riche en lipides qui comble l'espace entre les cellules de la couche cornée et contribue à limiter l'évaporation de l'eau.

Mouvement n° 3 - La longévité capillaire

Chaleur, colorations, frottements, UV, lavages trop agressifs… Votre fibre capillaire est exposée quotidiennement à de nombreuses sollicitations. Au fil du temps, leurs effets se lisent sur la matière : les cheveux s'emmêlent vite, les pointes cassent, les longueurs accrochent et la fibre est moins souple. Mais elle n'a pas la capacité de se régénérer biologiquement car elle est principalement constituée de cellules kératinisées. Voilà pourquoi la longévité capillaire occupe aujourd'hui une place centrale dans le soin du cheveu. Ce concept consiste à éviter l'altération de la fibre en agissant en amont. Trois axes clés permettent d'y parvenir.

Le premier vise l'équilibre du cuir chevelu grâce à un nettoyage adapté à vos besoins : un shampooing doux élimine l'excès de sébum, les impuretés et les résidus de produits tout en préservant le confort après le rinçage. Le deuxième se concentre sur les longueurs, en appliquant des soins ciblés pour lisser les écailles et limiter les dommages causés par les frottements. La matière redevient glissante sous les doigts et le peigne passe sans accrocher. Le troisième, axé sur la protection de la fibre contre les dommages extérieurs, consiste à appliquer un soin thermoprotecteur. Ce dernier est essentiel, car il protège les cheveux de la chaleur émise par les appareils de coiffage comme le lisseur, le sèche-cheveux ou le boucleur.

Vous l'aurez compris, en matière de longévité capillaire, la prévention et la douceur restent de mise.

[1]Correia G, Magina S. *Efficacy of topical vitamin C in melasma and photoaging: A systematic review.* Journal of Cosmetic Dermatology. 2023;22(7):1938-1945. doi:10.1111/jocd.15748. [2]Hakozaki T, Minwalla L, Zhuang J, et al. *The effect of niacinamide on reducing cutaneous pigmentation and suppression of melanosome transfer.* British Journal of Dermatology. 2002;147(1):20–31. doi:10.1046/j.1365-2133.2002.04834.x.

AU CŒUR DE LA NUIT

La nuit est un moment essentiel pour la peau. C'est lorsque nous dormons que l'épiderme, sa couche la plus superficielle, entame un travail silencieux : celui du renouvellement cellulaire. Entre rythme circadien, horloge biologique et variations hormonales, voici ce qui se joue dans votre sommeil au niveau de l'organe le plus étendu du corps humain.

Le rythme circadien : l'horloge naturelle de la peau

Du latin *circa*, « autour », et *dies*, « jour », le rythme circadien représente l'horloge biologique qui organise le bon fonctionnement de notre organisme. Principalement synchronisé par la lumière, il donne le signal au corps de sécréter de la mélatonine[1] lorsque la nuit tombe. Au petit matin, l'horloge biologique favorise l'augmentation du taux de cortisol[2], préparant progressivement l'organisme au réveil. Mais ce mécanisme va bien plus loin : il régule également la température et la microcirculation[3] sanguine, la perméabilité de la barrière cutanée, la production de sébum et l'activité cellulaire. Un véritable chef d'orchestre qui permet à la peau de se renouveler et dont les effets se ressentent au réveil, lorsque l'épiderme est souple et plus confortable au toucher.

Un moment propice au renouvellement cellulaire

Vent, pollution, maquillage… Au cours de la journée, la peau s'adapte continuellement à son environnement. Le soir, elle a besoin de douceur et de confort pour se régénérer et maintenir sa barrière hydrolipidique, ce film d'eau et de corps gras qui la protège des agressions et limite la déshydratation. Au cœur de la nuit, son activité de renouvellement et de réparation s'intensifie sous l'effet de l'horloge biologique. La microcirculation s'active et les cellules neuves de l'épiderme entament leur migration vers la surface d'où les cellules mortes sont progressivement éliminées. Pour soutenir ce processus, la peau peut recevoir l'aide d'actifs comme l'acide hyaluronique, molécule naturellement présente dans la peau, qui retient l'eau et améliore son confort, ou les rétinoïdes (rétinol et rétinal), dérivés de la vitamine A qui soutiennent sa régénération. Le soir venu, le soin devient un geste à part entière, qui associe efficacité et attention portée à la peau : la texture qui fond sous les doigts, la lenteur du geste remontant du cou vers le visage, la chaleur des mains qui amène au relâchement. Au réveil, la peau retrouve cette sensation de confort qui accompagne les premières heures du jour tandis que son teint paraît plus lumineux.

Comment soutenir les mécanismes naturels de la peau ?

EN LIMITANT LES ÉCRANS LE SOIR
Réseaux sociaux, vidéos, films… Nous consommons de plus en plus de contenus sur nos tablettes, ordinateurs et téléphones. Le problème : ces supports émettent de la lumière bleue qui trompe notre cerveau en imitant la lueur du jour, retardant et diminuant la sécrétion de mélatonine. Résultat : un temps d'endormissement plus long et un sommeil plus léger. Limiter les écrans le soir, une heure avant le coucher, offre une transition douce vers la nuit. Grâce à la lecture ou au coloriage, les yeux se reposent, le système nerveux s'apaise et l'agitation de la journée laisse peu à peu place au calme.

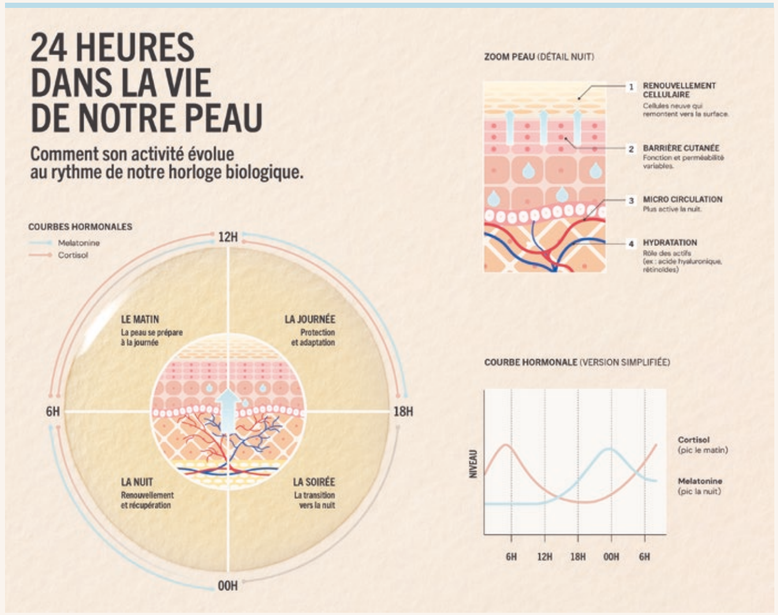
EN S'ESSAYANT À LA RESPIRATION CONSCIENTE
Pratiquée avant le coucher, la respiration consciente ramène progressivement l'attention vers le corps et le rythme du souffle. L'activité mentale est apaisée et le système nerveux se régule. Le principe est simple. Pour commencer, allongez-vous sur votre lit et trouvez une position confortable. Inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 6 secondes, puis expirez lentement par la bouche 8 secondes. Répétez cet exercice 4 fois. Au fil des expirations, la respiration s'allonge et les tensions de la journée s'évaporent petit à petit.

EN DORMANT À HEURE FIXE
Le corps aime la régularité. Se coucher à heure fixe tous les jours contribue à stabiliser le rythme circadien et à synchroniser les processus nocturnes de réparation des tissus et de régulation hormonale. Peu à peu, ces habitudes deviennent des repères. À l'approche de l'heure fatidique, la vigilance commence à diminuer, la fatigue se fait sentir et les paupières s'alourdissent.

EN MANGEANT AU BON MOMENT
Dîner trop tard peut rendre l'endormissement plus difficile car la digestion augmente la température corporelle et la position allongée favorise les remontées gastriques pendant la nuit. Le bon moment : prendre son repas environ deux à trois heures avant le coucher pour se glisser entre ses draps sans sensation de lourdeur. L'assiette doit également être diversifiée et contenir une source de protéines (animale ou végétale) afin d'apporter au corps du tryptophane, un acide aminé que le corps ne fabrique pas et qui est essentiel à la production de mélatonine. Les céréales à index glycémique bas sont également essentielles pour éviter les fringales, sans oublier les fibres.

En prenant soin de notre sommeil, nous offrons à notre corps le temps nécessaire pour accompagner ces processus naturels. Car c'est dans la régularité, nuit après nuit, que la peau tire pleinement parti de ce temps de récupération.

[1]Mélatonine : hormone principalement sécrétée par le cerveau lorsque la lumière diminue. Elle participe à la synchronisation de l'horloge biologique et prépare l'organisme au sommeil. [2]Cortisol : hormone produite par les glandes surrénales, dont le taux varie naturellement au cours de la journée. Plus élevé le matin, il participe notamment à l'éveil, à la mobilisation de l'énergie et à la réponse de l'organisme au stress. [3]Microcirculation : circulation du sang au sein des plus petits vaisseaux où s'effectuent notamment les échanges d'oxygène et de nutriments entre le sang et les tissus.



LE WEEK-END BIEN-ÊTRE D'ORIANNE VALENTIN

Lorsqu'elle n'est pas plongée dans ses formules, Orianne Valentin réserve ses week-ends à ce qui contribue à son bien-être : du temps pour elle et pour ses proches. Responsable du laboratoire de formulation Aroma-Zone, où elle travaille depuis bientôt treize ans, elle a vu sa manière de prendre soin d'elle évoluer et s'affiner au fil de son expérience. Une routine dont elle nous dévoile quelques-uns des essentiels.


© COLINE GASCON

Ma peau pouvant parfois être sensible, je commence par l'Eau micellaire au Concombre BIO & Acide hyaluronique, dont j'apprécie particulièrement la douceur. Formulée sans parfum ni alcool, elle me permet de nettoyer et démaquiller mon visage sans l'agresser, y compris mes yeux et mes lèvres. Avec ma crème, elle fait partie de ces gestes auxquels je ne renonce jamais, même lorsque le temps me manque.

Son petit plus : *en me lavant les cheveux, j'aime utiliser notre Brosse massante cuir chevelu. Un geste qui transforme ce moment du shampooing en véritable auto-massage.*



EAU MICELLAIRE CONCOMBRE & ACIDE HYALURONIQUE
Nettoie, démaquille & adoucit

Selon les périodes et les saisons, ma peau n'est jamais tout à fait la même. J'adapte mon sérum à ses besoins, notamment lorsque quelques imperfections apparaissent. Je me tourne alors vers le Sérum concentré Acide azélaïque, qui fonctionne particulièrement bien sur ma peau. J'apprécie sa texture ainsi que son effet matifiant sur la zone T, qui se prolonge au fil de la journée.

Son petit plus : *le week-end, j'aime changer d'air, explorer un nouvel endroit ou simplement marcher en bord de mer.*



SÉRUM ACIDE AZÉLAÏQUE 10 %
Matifiant & équilibrant

Ma crème, elle aussi, change selon le moment de la journée. Le matin, je recherche surtout la légèreté de la Crème visage et corps désaltérante : elle s'applique facilement, son toucher est agréable et elle ne laisse pas de fini gras sur ma peau. Le soir, je lui préfère la Crème Acide hyaluronique & Acide polyglutamique et son côté plus enveloppant. Pendant l'application, je prends davantage mon temps et masse longuement mon visage. Au réveil, je sens ma peau confortablement hydratée et repulpée.

Son petit plus : *lorsque la nuit tombe et que les températures se font plus fraîches, j'aime m'installer dehors pour lire. C'est un plaisir avec lequel j'ai renoué depuis quelques mois.*

Le Déodorant solide au Palmarosa BIO, avec sa texture crémeuse et poudrée, s'est imposé dans mon quotidien. Je l'utilise notamment les jours où je fais du sport. Son efficacité m'a tellement convaincue que j'ai fini par convertir mon entourage !

Son petit plus : *aller courir avec mon conjoint, généralement le dimanche matin. J'essaie de garder ce rendez-vous une fois par semaine.*



CRÈME NEUTRE DÉSALTÉRANTE
Peaux mixtes à grasses



DÉODORANT SOLIDE
À l'huile essentielle de Palmarosa BIO

EN TÊTE-À-TÊTE avec Jeanne Casimir

Prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à ralentir. Facialiste, experte du massage du visage, Jeanne Casimir défend une approche fondée sur la simplicité des gestes, l'écoute de ses sensations et une attention portée à ce qui, durablement, nourrit l'équilibre de la peau comme de l'être. Une philosophie invitant à cultiver, jour après jour, une forme de présence, de douceur et de conscience.

1. Votre parcours vous a conduite à faire du soin bien plus qu'un métier. Comment cette vision s'est-elle construite au fil des années ?

J'ai commencé ma carrière dans le secteur de la beauté, dans le développement de produits et l'expérience client, avant de travailler sur l'univers des spas. Je me suis ensuite formée aux soins du visage et j'ai passé mon CAP esthétique. Je suis alors tombée amoureuse du massage. Depuis, j'étudie le visage sous toutes ses facettes, mais mes clients, leurs histoires et nos échanges restent mes véritables boussoles.

2. Vous évoquez souvent le soin comme une expérience autant sensorielle qu'émotionnelle. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Ce que l'on ressent, ce que l'on expérimente est essentiel. Stimuler les sens est pour moi primordial lors d'un massage du visage comme lorsque l'on applique sa routine de soins à la maison. Une texture réconfortante, une senteur qui nous transporte ailleurs ou ravive un souvenir… Cette dimension fait du soin un moment de plaisir. Les émotions sont également au cœur de mon approche.

3. Vous accordez une place toute particulière au visage. Que raconte-t-il de nous ?

Le visage me fascine. Il traverse le temps et porte les marques de notre histoire. Nos émotions s'y lisent et celles qui rythment notre vie marquent parfois notre peau. Notre relation à notre visage peut être sereine ou plus difficile, évoluer au fil des années et même influencer notre rapport à nous-mêmes.

4. Qu'est-ce qui caractérise votre manière de pratiquer le massage du visage ?

Avant chaque séance, l'échange est précieux. J'interroge la personne sur ses habitudes, sa manière d'utiliser son visage et j'observe. Nous arrivons avec notre bagage de vie : nos nuits trop courtes, nos soucis, notre stress, mais aussi nos joies. Ma mission consiste à composer avec tout cela pour créer une séance singulière : apaiser, libérer, décupler les sensations.

5. Quel rôle l'huile végétale joue-t-elle dans ce massage, au-delà de faciliter le geste ?

Le choix de l'huile est aussi une affaire de sensations : un toucher fin et soyeux ou, au contraire, plus épais et enveloppant, une senteur ou non. C'est là que la sensorialité prend tout son sens. J'aime particulièrement l'huile de Pépins de raisin pour sa finesse.

6. Que peut apporter une pratique régulière ?

Le massage ne se limite pas au visage : il s'étend également au cou et au décolleté. Il y a ce que l'on voit : des traits apaisés, un teint plus lumineux, un visage plus ouvert. Et ce que l'on ressent : de l'apaisement, une forme de bien-être. La régularité est primordiale. C'est à ce prix que sa puissance peut opérer.



© CHLOÉ BRUHAT

7. Et lorsque vous ne disposez que de quelques minutes, quels gestes privilégier ?

Je conseille de commencer par « scanner » son visage afin d'identifier une ou deux zones qui réclament davantage d'attention. Trente secondes peuvent suffire. Si vous débutez, commencez par masser votre cou, par exemple sous la douche avec votre nettoyant. Quelques secondes permettent déjà de prendre conscience de cette zone clé et de créer du mouvement, tout en douceur. Lorsque je sens une tension s'installer, j'aime aussi prendre quelques minutes pour détendre mon cuir chevelu. Posez vos doigts à la racine des cheveux, tout autour du visage, et ancrez-les suffisamment pour entraîner le cuir chevelu avec eux. Faites-le doucement bouger d'avant en arrière, sans faire glisser vos doigts sur la peau : vous devez le sentir bouger sous vos mains. Après quelques allers-retours, décalez progressivement vos doigts pour explorer l'ensemble du crâne, tout en respirant profondément. L'essentiel est de ressentir chaque geste.

8. À quel moment de la journée ce rituel prend-il tout son sens ?

À n'importe quel moment, selon le geste pratiqué et l'objectif recherché. Pour moi, le rituel a un maximum de sens lorsqu'il est pleinement intégré à une routine, tout en étant réalisé en conscience et avec joie.

9. Si vous deviez transmettre une seule idée à propos du soin, laquelle aimeriez-vous que chacune et chacun garde en mémoire ?

Nous avons l'occasion de prendre soin de nous chaque jour. S'il ne fallait retenir qu'une chose, ce serait de ressentir chaque geste, de l'accomplir en conscience, même s'il ne dure que trente secondes.

LA QUESTION DE LA COMMUNAUTÉ AROMA-ZONE. Comment garder l'ovale du visage après 60 ans ?

Pour les mouvements suivants, vous aurez besoin de quelques gouttes de votre huile Aroma-Zone préférée.

Le geste enveloppant
Pour travailler en douceur la zone de l'ovale et du dessous du menton, réalisez des mouvements lents et légers le long de la mâchoire et du cou. Avec votre main droite, lissez le côté gauche de votre mâchoire à pleine main, du menton jusqu'à son angle. Puis, main à plat, descendez le long du cou, de l'oreille jusqu'à la clavicule. Faites de même de l'autre côté et répétez le geste une dizaine de fois.

La détente
Pour relâcher les tensions au niveau de la mâchoire, saisissez délicatement le bord de votre mandibule entre le pouce et l'index. Faites glisser vos doigts lentement et en profondeur, depuis le menton jusqu'à l'angle de la mâchoire. Répétez le geste 5 à 10 fois.

La stimulation
Pour réveiller l'ovale par un geste plus dynamique, effectuez de petits pincements rapides en pinçant délicatement la peau entre le pouce et l'index. Le geste est vif et rythmé. Partez du menton et remontez le long de la mâchoire jusqu'aux oreilles, sans tirer la peau. Effectuez deux passages de chaque côté.



© MARGOT BOUJU

SALADE LONGÉVITÉ

UNE RECETTE INSPIRÉE DU TEMPS LONG signée Angèle Ferreux-Maeght

Bien vieillir passe aussi par ce que nous mettons chaque jour dans notre assiette. Les populations qui vivent longtemps et en bonne santé partagent d'ailleurs des habitudes tenues dans la durée : beaucoup de végétal, des légumineuses, des graisses crues de qualité. La cheffe Angèle Ferreux-Maeght réunit ici ces ingrédients dans une salade tiède aussi simple que colorée.

Pour deux personne
2 belles poignées de pousses d'épinards
1 patate douce moyenne, en dés
1 petite tasse de lentilles vertes du Puy cuites
1 cuil. à soupe de graines de sésame
1 poignée de pistaches concassées
Les graines d'une demi-grenade bien fraîche

Pour la sauce
Le jus d'un citron
1 cuil. à soupe de tamari
3 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra, de qualité biologique, si possible riche en polyphénols
1 gousse d'ail écrasée, si le cœur vous en dit

Le conseil d'Angèle
Si vous n'avez pas de grenade, des raisins ou des cranberries font très bien l'affaire.

CE QUE CHAQUE INGRÉDIENT APPORTE
À Okinawa, où les centenaires sont plus nombreux qu'ailleurs, la patate douce a longtemps fourni près de 60 % des calories quotidiennes. Son orange vient du bêta-carotène, que le corps transforme en vitamine A. Un détail change tout : cuite puis refroidie, sa chair forme un amidon que l'intestin ne digère pas et qui sert de nourriture aux bactéries du microbiote.
Les pousses d'épinards, elles, apportent deux pigments, la lutéine et la zéaxanthine. Ils se concentrent naturellement au niveau de la rétine, où ils absorbent une partie de la lumière. Viennent ensuite les lentilles vertes du Puy, qui associent protéines végétales, fibres et magnésium. Les légumineuses occupent une place importante dans de nombreux modèles alimentaires traditionnels, notamment ceux étudiés dans les régions où la longévité est élevée. Valter Longo, scientifique qui a étudié les populations de centenaires, place les légumineuses au centre de l'assiette quotidienne.
Le sésame apporte notamment du calcium et des lignanes, des composés naturellement présents dans la graine. Pour faciliter la libération de ses nutriments, il est préférable de le consommer bien mastiqué ou sous forme broyée.
La pistache se distingue parmi les fruits à coque par sa teneur en lutéine en quantité notable, en plus de ses bons gras.
La grenade, enfin, contient des punicalagines, des polyphénols naturellement présents dans le fruit. Le microbiote intestinal peut les transformer en urolithines, notamment en urolithine A, un composé qui fait l'objet de nombreuses recherches.

La sauce n'est pas un détail, elle décide de ce que votre corps retient. Le fer des lentilles et des épinards s'absorbe mal seul. La vitamine C du citron le rend plus assimilable. Son acidité réveille le plat. Le tamari remplace le sel et apporte une touche de profondeur via sa fermentation. L'huile d'olive crue joue un rôle de transporteur : le bêta-carotène et la lutéine ne se dissolvent que dans le gras. Sans matière grasse dans l'assiette, ils passent sans être absorbés.

LA PRÉPARATION
1. Faites cuire les lentilles 18 à 20 minutes dans une eau non salée. Elles doivent rester fermes sous la dent.
2. Pendant ce temps, faites cuire la patate douce à la vapeur douce 10 minutes : juste tendre à la pointe du couteau.
3. Torréfiez le sésame deux minutes à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'il embaume. Émulsionnez la sauce au fouet.
4. Dressez : les pousses d'épinards en lit, les lentilles tièdes et la patate douce par-dessus, puis la grenade, les pistaches et le sésame. Ajoutez la sauce au dernier moment.

POUR CULTIVER LES HABITUDES DU TEMPS LONG
Ajoutez dans la sauce une pincée de poudre d'acérola, naturellement riche en vitamine C qui accroît l'absorption du fer, notamment celui apporté par les lentilles et les épinards.

CITY GUIDE

MARSEILLE, LA SOLAIRE

Ouverte sur la Méditerranée, Marseille est aussi chaleureuse que bouillonnante. Son ciel bleu immaculé, ses jolis ports de pêche et son centre-ville effervescent en font l'une des destinations les plus prisées de ces dernières années. Explorez nos adresses préférées pour profiter de Marseille cet automne.



© BIBI AGENCY

Une adresse pour prendre soin de soi : ŪMA Marseille

Plus qu'un simple studio, ŪMA apparaît comme un cocon où le bien-être s'accorde avec le mouvement. On s'y rend pour savourer un matcha latte dans son café mettant à l'honneur des produits naturels, mais aussi pour ralentir, se recentrer. Des cours de yoga, Pilates et d'autres pratiques dynamiques y sont proposés, en résonance avec les soins du corps, les rituels du visage et les accompagnements thérapeutiques. Un lieu pensé comme une invitation à prendre du temps pour soi.

22 rue de Suez, 13007 Marseille



© MARINA GERMAIN

Une adresse créative : La Céramisterie

À La Céramisterie, la créativité transforme les objets du quotidien. Installé dans le 7e arrondissement de Marseille, cet atelier propose de personnaliser une pièce en céramique et d'en faire un objet unique, dans une ambiance propice à la détente et au partage.

62 rue Sauveur Tobelem, 13007 Marseille



© LAMY OTCM

Une adresse pour se ressourcer : Le belvédère de Sugiton

À Marseille, les balades et randonnées permettent d'admirer des panoramas exceptionnels. Parmi les plus accessibles, la marche jusqu'au belvédère de Sugiton, au départ de Luminy. Ce sentier dévoile une vue imprenable sur une grande partie des Calanques et sur le cap Morgiou. Une parenthèse idéale pour se recentrer et vivre un réel moment de bien-être automnal, au plus proche de la nature.

Belvédère de Sugiton : départ via le campus universitaire de Luminy au 171 avenue de Luminy, 13009 Marseille devant l'arrêt de bus RTM B1 ou 521. Le belvédère de Sugiton est accessible sans réservation jusqu'au 17 juin 2027.



© L'AGENCE AIME

Une adresse engagée : Les Louves

Accompagner les personnes victimes de violences dans leur reconstruction, voilà le cœur de la mission de l'association Les Louves. Une structure conçue comme un refuge où l'on écoute et aiguille vers un parcours de réparation avec un accompagnement psychologique et médical, complété par des ateliers bien-être. L'idée : remettre du mouvement et de la douceur là où les parcours de vie ont parfois laissé des traces profondes.

Retrouvez davantage d'informations sur les adhésions ou les prochains ateliers sur www.leslouvesassociation.fr



© MAISON LOKO

Une adresse gourmande : Maison Loko

Pensée comme une maison dans laquelle on entre et on s'attarde, Maison Loko célèbre l'art d'embrasser l'instant. On y savoure des assiettes sincères, façonnées avec passion au rythme des saisons. L'amour du bien manger y est si présent qu'un bar à pâté en croûte fait également partie de la découverte. De quoi passer un bon (et long) moment.

40 cours Julien, 13006 Marseille

CINQ VOIX POUR EXPLORER

LES MULTIPLES FACETTES DE LA LONGÉVITÉ

Dans le prolongement des réflexions autour de la longévité qui traversent ce numéro, Aroma-Zone s'associe au podcast Métamorphose, éveille ta conscience pour porter la conversation jusqu'au micro d'Anne Ghesquière. Au programme : quatre rencontres et autant de visions complémentaires autour de la peau, de la vitalité, de la nutrition et du mouvement. Une série inédite pour poursuivre la réflexion autrement.

Anne Ghesquière, c'est une voix reconnaissable et une curiosité tournée vers ce qui nous anime et nous relie. Dans son podcast Métamorphose, éveille ta conscience fondé en 2019, l'autrice et intervieweuse reçoit des personnalités inspirantes qui interrogent aussi bien la nature humaine que le sens de la vie. Au fil d'échanges ouverts et sincères, elle aborde les liens entre les humains, l'amour, le bonheur, la joie, la liberté ou encore notre rapport au vivant. Autant de thématiques qui dessinent une pensée riche et ouverte, qu'elle partage avec ses auditeurs. Une expérience qu'elle met aujourd'hui au service de la nouvelle série audio imaginée avec Aroma-Zone.

1. Au-delà du nombre d'années vécues, que recouvre pour vous la notion de longévité ?

Quand je vois mes parents, je le comprends instantanément ! La longévité, c'est se sentir pleinement vivant, avoir des projets, cultiver ce qui a du sens pour soi et rester en lien avec les autres. C'est pouvoir s'épanouir dans les différentes dimensions de sa vie, offrir aux autres du temps et de l'attention. Pour moi, se sentir en forme physiquement et avoir de l'énergie est absolument essentiel. J'aime lancer des projets et j'espère en construire encore de nombreux jusqu'à la fin de mes jours. Pour cela, il faut prendre soin de soi en agissant sur les facteurs qui dépendent de nous sans pour autant tomber dans la rigidité : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, le lien au vivant et aux autres. Mais aussi laisser toute leur place au plaisir et à la joie. Et à beaucoup d'amour.

2. Quelle place la connaissance de soi et notre capacité à donner du sens à ce que nous vivons occupent-elles dans notre manière de bien vieillir ?

La capacité à donner du sens fait LA différence. Le psychiatre autrichien Viktor Frankl, fondateur de la logothérapie, a consacré son travail à cette question. Selon lui, nous ne pouvons pas toujours choisir ce qui nous arrive, mais nous pouvons chercher la manière d'y répondre. Trouver du sens dans ce que l'on vit, dans ce que l'on crée ou dans les liens que l'on tisse peut nous aider à traverser les épreuves et à continuer d'avancer. Avoir des projets qui comptent pour soi, une raison de se lever le matin, peut profondément changer notre façon de vivre et de vieillir. Une étude menée auprès de 6 985 adultes de plus de 50 ans a observé qu'un sentiment plus fort d'avoir un but dans la vie était associé à une mortalité plus faible.

3. Quelles sont, selon vous, les clés pour préserver sa vitalité, sa curiosité et sa capacité de métamorphose ?

Se demander le matin : « Qu'est-ce qui me fait danser de joie ? » Mais aussi savoir faire des pauses régulières pour se régénérer : aller dans la nature, se déconnecter des écrans, rire, cultiver son intériorité. La métamorphose est un processus toujours en cours. On peut alors se demander : « Qu'est-ce que j'ai envie de manifester dans le monde : la peur ou la joie ? » Parfois les deux à la fois, bien sûr. Il s'agit aussi de prendre conscience des blessures que l'on porte et de les accueillir avec douceur et tendresse. Mieux se connaître, c'est aussi une manière de mieux se relier aux autres.



© ODILE MEYLAN

Quatre visions d'expertes

Jeanne Casimir, facialiste, se dévoile dans notre Tête-à-tête page 8.
Épisode : la peau et le massage.

Isabelle Jondo, docteure en pharmacie et experte en communication scientifique.
Épisode : le stress et la vitalité.

Angèle Ferreux-Maeght, cheffe et naturopathe, nous emmène en cuisine autour d'une recette page 9.
Épisode : la nutrition et l'approche in and out.

Lucile Woodward, coach sportive et journaliste.
Épisode : le sport.

À découvrir dès à présent en flashant ce QR code.

AROMA-ZONE



B CORP™

Aroma-Zone* est désormais certifiée B Corp™. Cette certification est attribuée aux entreprises dont la performance sociale et environnementale, la transparence et la responsabilité ont été vérifiées selon les standards de B Lab.
Nous faisons ainsi partie d'un mouvement mondial d'entreprises qui œuvrent collectivement à construire une économie plus inclusive, plus équitable et plus juste.

SOCIÉTÉ À MISSION

Nous avons gravé dans nos statuts ce qui nous anime depuis toujours, permettre à chacun de prendre soin de soi en toute confiance. Désormais, un Comité de Mission composé de parties prenantes internes et externes, veille à ce que chacune de nos décisions reste fidèle à cette promesse.

PERMETTRE À CHACUN DE PRENDRE SOIN DE SOI EN TOUTE CONFIANCE

Certified B Corporation

En 2026, Aroma-Zone* inscrit sa Raison d'Etre dans ses statuts et devient officiellement Société à Mission et entreprise B certifiée™.

En savoir plus sur bcorp.com

*Aroma-Zone Topco

REJOIGNEZ-NOUS
@Aromazone_officiel

ÉCRIVEZ-NOUS
service.client@aroma-zone.com

RETROUVEZ NOS SOINS
www.aroma-zone.com et dans nos boutiques

BAC DE TRI