



PRENDRE SOIN #1

TROIS QUESTIONS À UN EXPERT	Page 3
TEINT HÂLÉ, PEAU PROTÉGÉE	Page 4
L'HEURE DE L'ESSENTIEL	Page 5
AU CŒUR DE LA PEAU	Page 6
TÊTE-À-TÊTE & RECETTE ÉCLAT	Page 8
CAVAILLON, L'ÂME PROVENCALE	Page 10
CRÉER UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE	Page 11

ÉTÉ 2026



LA BEAUTÉ À
L'ÉPREUVE DU RÉEL

LE MOT DE MARIE ROBERT, PHILOSOPHE

Il y a un mot qu'on prononce souvent sans en mesurer la profondeur : confiance. Du latin *fides*, la foi, et *cum*, avec — avoir foi avec l'autre. La confiance n'est pas une certitude, ni une preuve. Elle est ce pari silencieux que l'on fait sur l'invisible : croire que ce que l'on accueille ne nous fera pas de mal. C'est peut-être l'un des gestes les plus discrets de notre existence, et pourtant l'un des plus décisifs.



La peau le sait mieux que personne. Elle est notre première frontière, ce seuil délicat entre le dedans et le dehors, entre soi et le monde. Tout ce que nous y déposons la traverse, l'imprègne, la modifie. Elle se souvient de ce qui l'a brûlée comme de ce qui l'a apaisée. Prendre soin de sa peau, c'est donc accepter une forme d'hospitalité : laisser entrer en soi ce que l'on a choisi — et que l'on a choisi parce qu'on lui fait confiance.

Paul Ricœur disait que se fier à l'autre est l'un des gestes les plus fondamentaux de notre existence. Avant même de douter, de vérifier, de comparer, nous commençons par croire. C'est ce mouvement premier qui rend possible toute relation, toute parole partagée, toute douceur reçue. Prendre soin suppose ce même geste, intime et discret : se fier à ce que l'on s'applique, comme on se fie à une main amie. Sans cette confiance, le soin se fige ; il devient méfiance, vigilance, fatigue. Avec elle, il redevient ce qu'il devrait toujours être : un moment de réconciliation avec soi.

Or la confiance ne se décrète pas. Elle ne s'achète pas davantage. Elle se construit lentement, par la cohérence entre ce que l'on dit et ce que l'on fait, entre ce que l'on promet et ce que l'on tient. Elle naît de la sincérité, cette manière modeste et exigeante de nommer ce que l'on sait, ce que l'on ignore, ce que l'on cherche encore. La confiance préfère la clarté à la séduction, la justesse à l'éclat.

C'est précisément ce qu'incarne Aroma-Zone depuis 1999 : une autre manière de prendre soin de la peau, fondée sur la transparence des formules, le partage de la connaissance et la liberté de choix. Un lien tissé non par la persuasion, mais par la patience. Par la justesse. Par la conviction que prendre soin de sa peau commence par savoir ce qu'on lui offre — et pourquoi.

MARIE ROBERT
@philosophyissexy

Dr Reyhan Amode
Dermatologue, membre du comité scientifique Aroma-Zone

TROIS QUESTIONS À UN EXPERT

1. Comment savoir, au fil de l'année, quand la peau a réellement besoin d'être protégée du soleil, et quels sont alors les bons réflexes à adopter pour préserver sa santé ?

La peau est exposée aux ultraviolets, classés cancérogènes. Leur intensité varie selon la saison, la latitude, l'heure ou la météo. Lorsque l'indice UV dépasse 3, il est recommandé de se protéger : rechercher l'ombre, éviter les expositions aux heures les plus intenses et adapter ses activités. Les vêtements constituent une barrière efficace, la crème solaire venant compléter cette protection sur les zones découvertes.

2. Les crèmes de jour affichant un SPF se sont largement démocratisées. Suffisent-elles réellement à protéger la peau, notamment en été ? Quelles sont les bonnes habitudes à adopter pour une protection solaire optimale ?

Leur intérêt reste relatif. Les filtres solaires sont instables et disposent d'une durée d'action limitée, généralement de deux à trois heures. Appliquée le matin, une crème contenant un SPF peut donc ne plus protéger lorsque l'intensité des UV atteint son pic. Il faut par ailleurs distinguer deux types de rayonnements : les UVB, responsables des coups de soleil et plus intenses en été, et les UVA, présents toute l'année et impliqués dans le photovieillissement. Pour être réellement efficace, la protection doit être fréquemment renouvelée au cours de la journée. Quant à l'usage d'un SPF toute l'année, il peut être discuté selon les situations et le profil de chacun.

3. Souvent associé à la santé ou à la beauté, le bronzage reste très valorisé dans notre culture. Que se passe-t-il réellement dans la peau lors de l'exposition au soleil ? Et quel rôle les antioxydants peuvent-ils jouer pour limiter le vieillissement cutané lié aux UV ?

Le bronzage est un mécanisme de défense face aux dommages provoqués par les UV. Ces rayonnements stimulent la production de mélanine, mais contribuent aussi au vieillissement cutané et aux cancers de la peau. Pour obtenir un teint hâlé, les autobronzants constituent une alternative sans exposition aux rayonnements UV. Certaines molécules antioxydantes, comme les polyphénols ou les caroténoïdes, pourraient également aider à limiter le stress oxydatif induit par les UV, impliqué dans le vieillissement prématuré.

DR REYHAN AMODE



TEINT HÂLÉ, PEAU PROTÉGÉE

Offrir à ma peau un hâle sans la surexposer ni compromettre sa santé à long terme peut sembler paradoxal. Chaque année pourtant, le retour des beaux jours ravive mon désir d'obtenir une « meilleure mine » après des mois passés davantage à l'intérieur qu'au grand air, sans pour autant m'attarder des heures au soleil.

Hors de question, dès lors, de laisser celui-ci fragiliser mon épiderme, en accélérer le vieillissement ou le voir s'affiner au fil des étés. D'autant qu'installée au bord de la Méditerranée, où la lumière s'impose sans relâche, s'en préserver tient moins de l'option que d'une nécessité. La solution? Adapter ma routine de soins en amont de la saison. Comme le souligne le Dr Amode, Dermatologue, limiter l'exposition au soleil et protéger sa peau avec un SPF élevé constituent des gestes fondamentaux, auxquels peuvent s'ajouter des soins visant à ralentir les effets visibles du vieillissement cutané provoqué par les UV. L'objectif? Préserver l'équilibre de ma peau lorsque les jours s'allongent et que la lumière s'intensifie. Et pour cela, veiller à deux éléments essentiels: une hydratation suffisante et le renforcement de ses capacités antioxydantes.

La sélection Aroma-Zone

Premier geste, le Sérum Bonne Mine bi-phase, utilisé quotidiennement pour donner progressivement au teint un aspect plus hâlé sans avoir besoin de s'exposer, pour un effet « retour de plage » sans recourir à une exposition solaire. En alternance, j'utilise la Crème Vitamine C & Astaxanthine, fine et légère, qui vient limiter les effets du stress oxydatif, notamment lié aux UV tout en hydratant ma peau. Enfin, je prolonge cette approche de l'intérieur grâce au Complément alimentaire Astaxanthine, un caroténoïde naturel issu de la micro-algue Haematococcus pluvialis, dosé à 8 mg par gélule.

Ces gestes ne se substituent pas, évidemment, à l'application régulière d'une protection solaire avec un indice de protection élevé au cours de la journée. Bronzer sans soleil, en laissant à mon teint le temps de se réchauffer sans compromettre sa santé: une manière, finalement, d'aborder la saison autrement.

JESSICA ROLLERO



CRÈME VITAMINE C & ASTAXANTHINE
Antioxydant & éclat du teint



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ASTAXANTHINE
Dosage élevé



SÉRUM BONNE MINE & BRONZAGE
Carotte & inositol

L'HEURE DE L'ESSENTIEL

Fugaces par nature, les tendances beauté sont plus volatiles que jamais. Malgré ce mouvement perpétuel, certaines d'entre elles parviennent tout de même à se démarquer en opérant un véritable retour à l'essentiel et au bon sens. En voici 3.



Skin Minimalism: la simplicité salutaire

La tendance du "layering" (prônant la superposition de cosmétiques) a drastiquement étoffé les routines beauté. Mais cette surenchère s'essouffle, laissant place à un nouveau courant: le Skin Minimalism (que l'on peut traduire par beauté minimaliste). Cette méthode consiste à construire sa routine autour d'un socle solide composé généralement d'un gel nettoyant, d'un sérum ciblant un besoin spécifique de la peau, d'une crème hydratante et d'une protection solaire (minérale de préférence) lorsque l'on s'expose, afin de laisser l'épiderme préserver naturellement son équilibre. Chez Aroma-Zone, l'essentiel a toujours primé. Plutôt que de multiplier les produits, on mise sur des formules à la composition transparente, à l'efficacité documentée, avec une concentration d'actifs adaptée. Bien au-delà d'une simple tendance, le Skin Minimalism permet une routine allégée pour laisser la peau exprimer son équilibre naturel, comme l'explique Adeline Nalin, Dr en Pharmacie, Responsable Toxicologie Aroma-Zone: « Moins on s'expose, plus on maintient un capital santé. Ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas utiliser de produits pour apporter du confort à la peau mais en appliquer trop vient déséquilibrer le pH et le microbiote cutané. C'est pour cette raison que le Skin Minimalism est un mouvement porté par les toxicologues ». Les effets positifs de cette tendance s'observent également sur l'environnement, puisqu'une consommation moins importante de produits cosmétiques engendre moins de production, moins de transport et par conséquent, une consommation raisonnée.

Eat your skincare: le secret bien gardé de nos assiettes

Salade de carottes, kimchi, kéfir et avocats... Sur les réseaux sociaux, la tendance "Eat Your Skincare" (mange ta routine beauté) s'impose comme un nouveau réflexe. Son credo? La peau est le miroir de notre alimentation. Pour la sublimer, ou retarder les premiers signes de l'âge, il faudrait ainsi combiner des aliments riches en oméga-3, probiotiques, antioxydants, vitamines et minéraux à chaque repas. Pour prolonger les bienfaits de l'assiette et cibler des besoins spécifiques, il peut également être intéressant d'intégrer la prise de compléments alimentaires, à cette routine. Sous forme de supplémentation, le collagène marin, l'acide hyaluronique ou encore les probiotiques, peuvent constituer un apport complémentaire à une alimentation équilibrée. Une méthode accessible et pleine de sens qui, combinée avec un mode de vie sain, peut réellement porter ses fruits.

Glass skin: la promesse de l'éclat

Tout droit venue de Corée du Sud, la Glass Skin incarne l'idéal d'une peau saine et hydratée qui reflète la lumière comme un miroir. Si cette tendance repose parfois sur l'utilisation d'ingrédients occlusifs, comme les silicones, elle peut aussi s'envisager autrement: en mettant l'accent sur une routine solide, axée sur des formulations naturelles. Première étape: le nettoyage. On démaquille et nettoie d'abord la peau en utilisant le Baume démaquillant soin à base d'huile d'Avoine apaisante et actifs biomimétiques. On complète par une exfoliation enzymatique, 2 à 3 fois par semaine, avec la Poudre nettoyante enzymatique Papaye & Vitamine C. Cette dernière va affiner le grain de peau et désobstruer les pores. Vient ensuite le Sérum concentré 10% Niacinamide, Cuivre & Zinc, qui atténue les rougeurs, réduit l'apparence des imperfections et favorise un teint unifié. Puis place à la Crème hydratante Acide Hyaluronique et Acide Polyglutamique qui repulpe la peau en la gorgeant d'hydratation.

AU CŒUR DE LA PEAU

La beauté de la peau s'inscrit dans une dynamique subtile où mode de vie, nutrition et environnement entrent en synergie. Vous souhaitez comprendre les mécanismes cutanés pour pouvoir maintenir une peau saine ? Suivez le guide.

La peau: un équilibre subtil

La peau est le miroir de notre mode de vie. Son équilibre repose sur un mécanisme essentiel: le renouvellement cellulaire. Dans les couches profondes de l'épiderme, des cellules naissent, migrent vers la surface puis desquament 28 jours plus tard. Un rythme sensible à nos habitudes, comme le sommeil. Car c'est durant les premières heures de la nuit que se créent discrètement les conditions idéales à ce processus. Certains actifs biomimétiques et dermocosmétiques accompagnent ce travail. Parmi eux: le rétinol soutient le renouvellement cellulaire. L'acide hyaluronique est une molécule capable de retenir jusqu'à 1000 fois son poids en eau. L'huile végétale de tomate, aux vertus antioxydantes, aide l'épiderme à mieux se défendre face au stress oxydatif. Quant aux céramides, ils renforcent la barrière cutanée. Mais d'autres actifs dermocosmétiques peuvent également être utiles pour agir en complément d'une bonne nuit de sommeil. Grâce à eux, la peau ne réagit plus tout à fait de la même manière: elle peut gagner en souplesse, en hydratation et en éclat, tout en paraissant plus régulière.

Le mouvement, enfin, participe lui aussi à cette dynamique. Il favorise l'oxygénation des cellules et régule le cortisol, que l'on appelle aussi l'hormone du stress. Produit en quantité trop importante, ce dernier favorise les inflammations, la surproduction de sébum, et les dérèglements hormonaux.

Au cœur de la peau, le rôle des nutriments

La peau puise les nutriments nécessaires à son fonctionnement dans l'alimentation. Les oméga-3 provenant des poissons gras ont des propriétés anti-inflammatoires et apportent de l'hydratation à la peau. Les carottes sont chargées de bêta-carotène, permettant d'embellir le teint. La vitamine C, provenant des oranges ou du citron, améliore l'éclat. À partir de 25 ans, la production de collagène diminue d'environ 1% par an, impactant l'élasticité de la peau*. En cas de carence, la supplémentation peut être utile. Sous forme de compléments alimentaires,

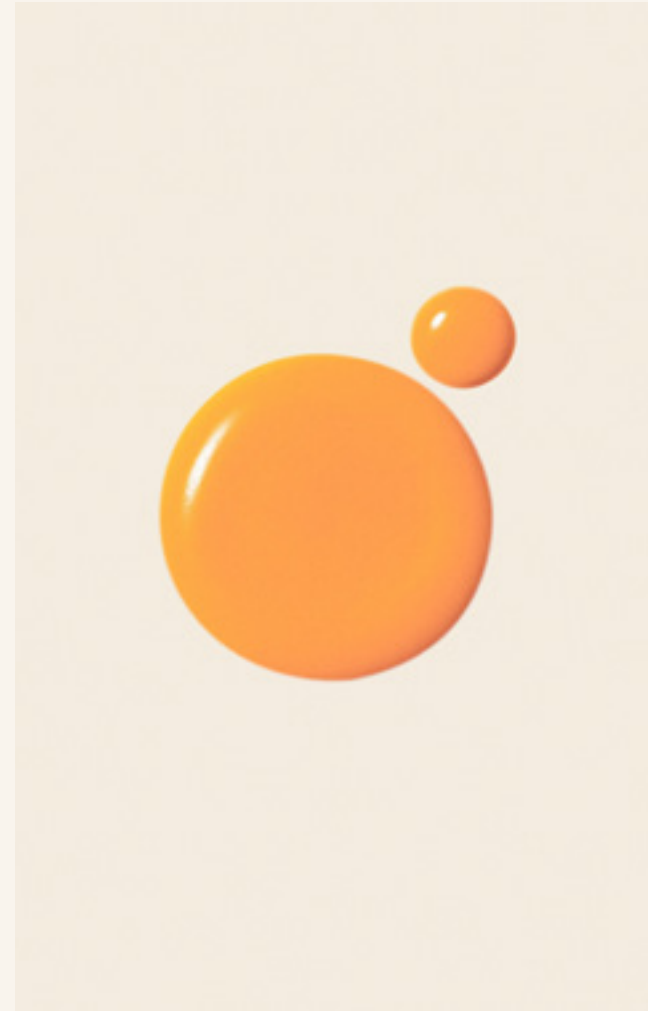
l'acide hyaluronique et le collagène marin — tous deux étudiés cliniquement pour leur contribution à l'apparence de la peau (élasticité, fermeté, éclat) — ainsi que le zinc, qui contribue au maintien d'une peau normale, peuvent compléter les apports nutritionnels du quotidien. Ces apports s'inscrivent dans la durée et viennent en complément d'une alimentation variée et équilibrée.

Protéger sa peau: un enjeu du quotidien

Le stress oxydatif contribue au vieillissement prématuré des cellules. Sous l'effet des UV, de la pollution ou encore du stress, des radicaux libres endommagent les structures cutanées et altèrent les membranes cellulaires, accélérant la dégradation du collagène et de l'élastine. Face à ces agressions, la peau met en place des mécanismes de défense, mais ces derniers peuvent être débordés. Il est donc essentiel de limiter l'exposition à ces principales sources de stress oxydatif, comme le tabac (qui réduit l'oxygénation des tissus), l'alcool (pro-inflammatoire) ou encore le stress chronique, principale source d'hyperactivité cellulaire liée à une production excessive de cortisol. La bonne réponse: renforcer les défenses de la peau face au stress oxydatif. Appliquer des actifs antioxydants, comme la vitamine C, connue pour son rôle dans la synthèse naturelle du collagène et pour neutraliser les radicaux libres, peut contribuer à raviver l'éclat du teint.

Vous l'aurez compris, prendre soin de sa peau ne se limite pas à une routine de soins cosmétiques. Comprendre ses besoins internes est la clé pour préserver durablement son équilibre.

Entre nutrition, actifs et équilibre cellulaire



CRÈME VITAMINE C & ASTAXANTHINE
Antioxydant & éclat du teint

*Étude publiée sur PubMed, Skin Ageing: Pathophysiology and Current Market Treatment Approaches

LE DIMANCHE BIEN-ÊTRE

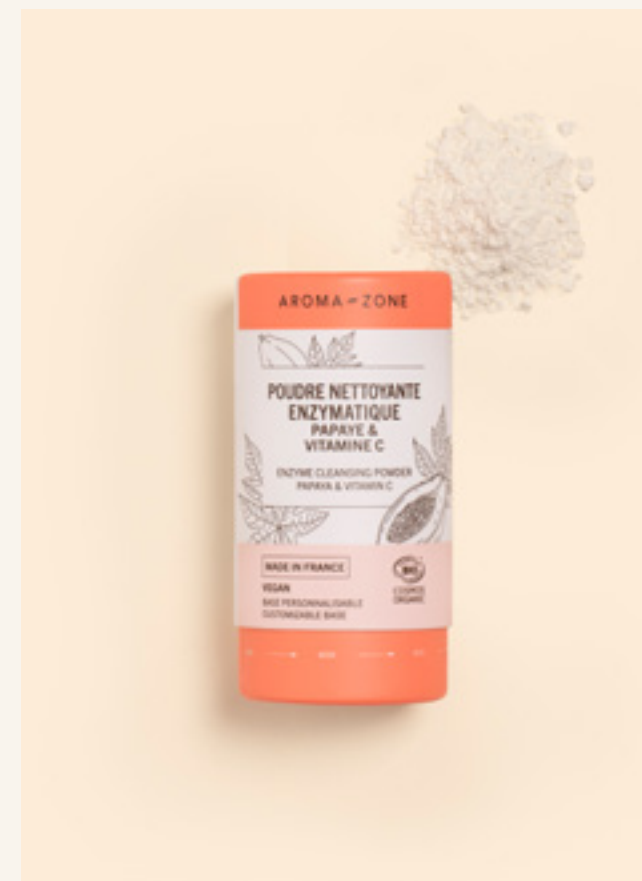
d'Isabelle Jondo,
Docteure en Pharmacie &
Experte en communication
scientifique Aroma-Zone



Ralentir le rythme, prendre du temps pour elle et transformer quelques gestes simples en véritables moments de bien-être: pour Isabelle Jondo, Docteure en pharmacie, le dimanche est une parenthèse précieuse dans une semaine souvent bien remplie. Entre routine skincare, lecture, podcast et marche au grand air, elle nous partage quatre essentiels qu'elle aime intégrer à ces instants de pause.

Je commence mon dimanche en mettant en place ma routine skincare, notamment en nettoyant et exfoliant ma peau grâce à la Poudre nettoyante enzymatique Papaye & Vitamine C. Déposée dans le creux de ma main, j'y ajoute un peu d'eau avant de l'appliquer sur l'ensemble de mon visage et de mon cou. Après 3 minutes, je rince à l'eau claire. Riche en enzymes naturelles, elle exfolie la peau en douceur tandis que la vitamine C et la poudre de riz contribuent à laisser la peau souple et plus uniforme.

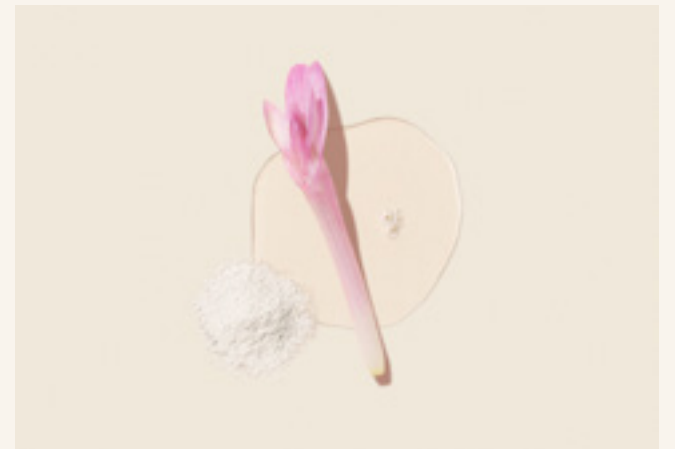
Son petit plus: profiter du temps de pose pour lire quelques pages d'un roman ou d'un ouvrage de développement personnel.



Quelle que soit la saison, le Sérum concentré Acide hyaluronique 3,5% est devenu un incontournable de ma routine. Sur peau légèrement humide, je l'applique avant de le superposer à un second sérum. J'apprécie particulièrement son effet hydratant au quotidien ainsi que la sensation de confort qu'il apporte à ma peau.

Son petit plus: lancer en fond un épisode du podcast SOINS d'Aroma-Zone.

Mon autre essentiel: le Sérum concentré Bakuchiol, dont la texture d'huile sèche convient parfaitement même à une peau mixte comme la mienne. Je l'apprécie surtout car il



est idéal pour accompagner les peaux sujettes aux imperfections à l'âge adulte, tout en aidant à préserver la qualité et l'aspect de la peau au fil du temps.

Son petit plus: utiliser en même temps mon gua sha et transformer ce geste en véritable moment de détente tout en stimulant et en améliorant l'aspect global de ma peau.

Pour conclure ma routine, je prends deux gélules de notre complément alimentaire Magnésium Triple. Enrichi en bisglycinate de magnésium, en magnésium marin et en extrait de laitue de mer, cette formule m'accompagne particulièrement lors des périodes de fatigue ou d'inconfort musculaire.

Son petit plus: m'installer dans mon canapé avec une tisane et un plaid ou, lorsque le temps le permet, partir marcher au grand air.

DR ISABELLE JONDO



EN TÊTE-À-TÊTE

avec Angèle Ferreux-Maeght

Cheffe, autrice et naturopathe, Angèle Ferreux-Maeght défend une approche du bien-être profondément ancrée dans le vivant dans sa cuisine comme dans son quotidien. Contributrice du livre *SOINS, la peau*, elle partage avec Aroma-Zone une manière de cultiver l'équilibre à travers des gestes concrets. Elle nous rappelle que l'éclat véritable naît souvent d'un rapport plus doux et conscient à soi.



© MARGOT BOUJU

1. Comment est née cette attention au corps et au soin qui traverse à la fois votre cuisine et votre manière de vivre ?

Très tôt. J'ai grandi dans des lieux où l'on cuisinait beaucoup, avec des légumes frais et des plats mijotés. Lorsqu'un de mes frères est tombé malade, manger est aussi devenu une manière de prendre soin de la santé. J'ai compris que ce que l'on met dans son assiette influence directement la façon dont on se sent, physiquement comme émotionnellement. Avec le temps, les rencontres, les voyages et mes études de naturopathie, cette attention est devenue un véritable art de vivre.

2. Que signifie, pour vous, prendre soin de soi ?

Ce n'est pas une performance mais une écoute. Ralentir quand le corps le demande, manger ce dont on a besoin, dormir

suffisamment, s'entourer de douceur. C'est aussi accepter ses imperfections et cultiver une forme de tendresse envers soi-même. Pour moi, la santé est un équilibre global dont la joie est souvent la première étape.

3. Qu'avez-vous observé dans ce lien entre alimentation, énergie et peau ?

Quand on cuisine des produits vivants, de saison et peu transformés, le corps répond très vite : l'énergie devient plus stable, le sommeil s'apaise et la peau s'illumine. À l'inverse, dès que l'on s'éloigne de cette simplicité, tout se brouille. La peau reste le miroir de ce que l'on mange comme de la manière dont on vit.

4. Y a-t-il, dans votre cuisine, des ingrédients ou des superaliments vers lesquels vous revenez particulièrement ?

Les herbes fraîches, le citron, les huiles crues de qualité, les graines, les légumes lacto-fermentés ou encore le miso. J'utilise aussi régulièrement du curcuma, du gingembre ou de l'ail, ainsi que des petits poissons gras. Selon les périodes, je fais parfois des cures de spiruline ou de guarana quand le rythme s'accélère. Enfin, j'ajoute du collagène marin dans mon latte, de l'alfalfa dans mes vinaigrettes et des protéines d'amande ou chanvre dans tous mes gâteaux !

5. Qu'est-ce qui guide le choix des ingrédients que vous cuisinez au quotidien ?

La saisonnalité avant tout, puis la provenance. Je privilégie les producteurs que je connais, les circuits courts et le bio quand c'est possible. Ensuite, je cuisine beaucoup à l'instinct, en fonction de ce que j'ai à disposition et de ce que mon corps réclame. C'est la nature qui me dicte simplement le menu.

6. Quels gestes ou moments vous permettent de préserver cet équilibre ?

Les matins lents, sans téléphone, une tisane au réveil, marcher dès que possible, idéalement dans la nature. Le Pilates, la lecture, les moments partagés avec mes enfants, mes amies, mon amoureux.

Quelques minutes d'auto-massage le soir. Et bien sûr cuisiner reste pour moi une forme de méditation.

7. L'idée d'« éclat » s'est beaucoup imposée dans le langage de la beauté. Comment l'interprétez-vous et que signifie pour vous rayonner au quotidien, au-delà des injonctions de performance ?

Pour moi, cela n'a rien à voir avec une peau parfaite. C'est une lumière intérieure qui apparaît quand on se sent en accord avec soi-même : bien se nourrir, être entouré des bonnes personnes, faire ce qui nous fait vibrer. Rayonner, c'est avant tout être en paix.

8. Vous avez également contribué au livre *SOINS, la peau d'Aroma-Zone*. Qu'est-ce qui vous a particulièrement touchée dans ce projet ?

Retrouver une forme d'autonomie dans nos rituels de soin, avec des ingrédients simples et accessibles. Cette cohérence entre la nature, le geste et le résultat me parle beaucoup.

9. Si vous deviez transmettre une seule idée pour cultiver un rapport plus simple et plus naturel au corps ?

L'écouter vraiment. Le corps sait souvent ce dont il a besoin. Notre rôle est de lui faire confiance et de lui offrir le meilleur, sans culpabilité, sans rigidité, avec joie et tolérance. C'est extraordinaire de ne pas être parfaits !



© MARGOT BOUJU

GLOW WRAP, UNE RECETTE ÉCLAT

signée Angèle Ferreux-Maeght

Prendre soin de sa peau ne se résume pas à ce que l'on lui applique. C'est une attention plus vaste, traversant nos gestes quotidiens et se jouant également dans ce que nous déposons dans nos assiettes. Frais, colorés et riches en nutriments, certains ingrédients accompagnent naturellement l'équilibre du corps et l'éclat du teint.

Dans le livre *SOINS, la peau* d'Aroma-Zone, la cheffe Angèle Ferreux-Maeght partage son Glow wrap, une recette gourmande associant légumes croquants, avocat onctueux et graines dans une galette de sarrasin. Une pause gourmande, équilibrée, facile à préparer.

Pour une personne

1 galette de sarrasin
1/2 avocat
1 poignée de graines germées
1/5 de chou rouge finement émincé
1 carotte râpée
1 pincée de graines de tournesol
quelques feuilles de menthe

Pour la vinaigrette

1 cuil. à café de vinaigre de cidre
1 cuil. à café de sauce soja
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

L'avocat nourrit et hydrate la peau en profondeur, grâce aux oméga 9 et à la vitamine E qu'il contient, cela la rend plus souple et limite la sécheresse. Les graines germées sont un concentré de vie pour un teint revitalisé. Elles regorgent d'enzymes qui facilitent la digestion, favorisant une meilleure assimilation des nutriments pour une peau plus lumineuse. Le chou rouge est un booster d'éclat grâce aux anthocyanines (pigments violets) : des antioxydants qui contribuent à stimuler la microcirculation et aider à protéger la peau des agressions environnementales, donnant un teint lumineux. La carotte est riche en bêta-carotène (provitamine A) qui est transformée en vitamine A par le corps, favorisant le renouvellement cellulaire et illuminant le teint.

1. Disposez votre galette de sarrasin cuite sur une planche. Préparez tous les ingrédients séparément et rangez-les un à un dans la largeur, dans le premier tiers.

2. Assaisonnez avec la vinaigrette, puis roulez la galette. Maintenez avec des cure-dents, si nécessaire, et coupez délicatement en deux à l'aide d'un couteau à dents.

POUR RENFORCER L'EFFET GLOW

Ajoutez dans la vinaigrette une pincée de Poudre de thé Matcha.

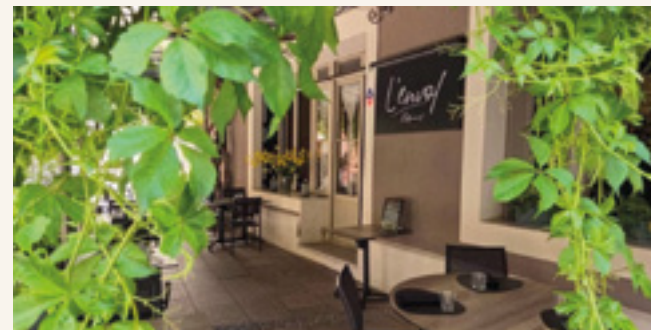
LE CONSEIL D'ANGÈLE

Pour gagner du temps, dans les magasins bio, on trouve facilement de bonnes galettes de sarrasins déjà faites. Mon astuce est de les passer rapidement au grille-pain afin de les ramollir, pour qu'elles soient plus facilement malléables et encore meilleures.

CITY GUIDE

CAVAILLON, L'ÂME PROVENÇALE

Marchés parfumés, tables de saison, chemins bordés de garrigue et adresses confidentielles... À la lisière du Luberon, Cavaillon dévoile une Provence authentique, profondément attachée à son terroir et à son art de vivre. Une escapade sensorielle incontournable à découvrir à travers les recommandations de nos équipes.



À savourer

Produits de saison, cuisine précise et atmosphère chaleureuse: L'Envol fait partie des adresses les plus appréciées de nos équipes. Une table contemporaine où les produits locaux occupent le premier rôle, dans une approche sincère et sans ostentation.

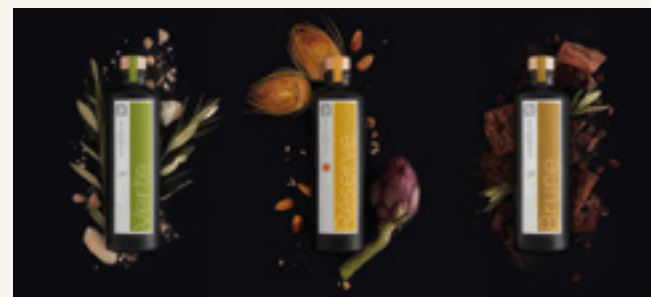
35 Rue Gustave Flaubert, Cavaillon



Un bout d'histoire

Autre institution appréciée des Cavaillonnais: Le Fin de Siècle, café-brasserie inscrit aux Monuments Historiques depuis 1899. Derrière ses airs de décor Belle Époque, l'adresse perpétue l'art des longues pauses provençales autour d'une cuisine maison et d'un café en terrasse.

42 Pl. du Clos, Cavaillon



Juste pour se souvenir

À quelques minutes de la ville, le Domaine Clos des Faucons célèbre un autre trésor: l'huile d'olive. Une halte idéale pour prolonger l'expérience cavaillonnaise entre oliviers, lumière du Sud et saveurs méditerranéennes.

552 Chemin des 30 Mouttes, Cavaillon



Cabinet de curiosités

Dans les ruelles du centre ancien, l'Hôtel d'Agar semble suspendu hors du temps. Entre art, archéologie et objets rares, cette ancienne demeure transformée en musée cultive une atmosphère singulière, presque secrète, qui contraste avec l'animation des places provençales.

65 Pl. Philippe de Cabassole, Cavaillon



Escale sucrée

Depuis plus de quarante ans, la Maison Jarry accompagne les pauses gourmandes des Cavaillonnais. Chocolats, pâtisseries et glaces artisanales s'y dégustent à l'ombre des ruelles, dans cette douceur de vivre typiquement provençale qui ralentit naturellement le rythme des journées.

Pâtisserie · 39 Av. Victor Basch, Cavaillon
Glacier · 47 Bd. Paul Doumer, Cavaillon

COMMENT CRÉER

UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE CHEZ SOI?

Imaginez. Le soir tombe après une journée au bureau. Les jambes sont lourdes, le dos crispé mais vous n'avez ni le temps ni l'envie d'aller à la salle de sport. Découvrez avec Ludipilates, professeure de Pilates, et SabSanté, kinésithérapeute et ostéopathe formée au drainage lymphatique, comment transformer une soirée ordinaire à la maison en séance bien-être de 10 minutes.



SABSANTÉ
Kinésithérapeute
et ostéopathe



LU DIPILATES
Professeure de Pilates

Un drainage lymphatique relance le corps en douceur

« Pour améliorer le retour veineux, dont les premiers moteurs sont les mollets, marcher est un geste essentiel », rappelle SabSanté. On commence donc par quelques pas qui délient les jambes, de la cuisine au salon, du salon à la chambre, pendant 2 minutes. On s'allonge ensuite afin de masser le creux de l'aîne (zone de jonction entre les cuisses et le buste) par de légers mouvements circulaires de chaque côté du corps. Toujours en position allongée, on surélève les jambes (cette position favorise le retour veineux). Débute une « chasse lymphatique »: les mains à plat entourent la jambe et exercent une pression douce en remontant de bas en haut, de l'intérieur de la cuisse jusqu'à l'aîne. Cette méthode peut demander un temps d'adaptation car il faut guider la lymphe en douceur. On passe ensuite à des mouvements en « ailes de papillon »: les mains s'ouvrent et se ferment sur la peau toujours du bas vers le haut des jambes. Le rythme s'installe, il apaise. On répète les mêmes gestes sur l'autre jambe. Les tissus se relâchent, une sensation de légèreté et de détente s'installe progressivement, le corps signale que le retour lymphatique est boosté.

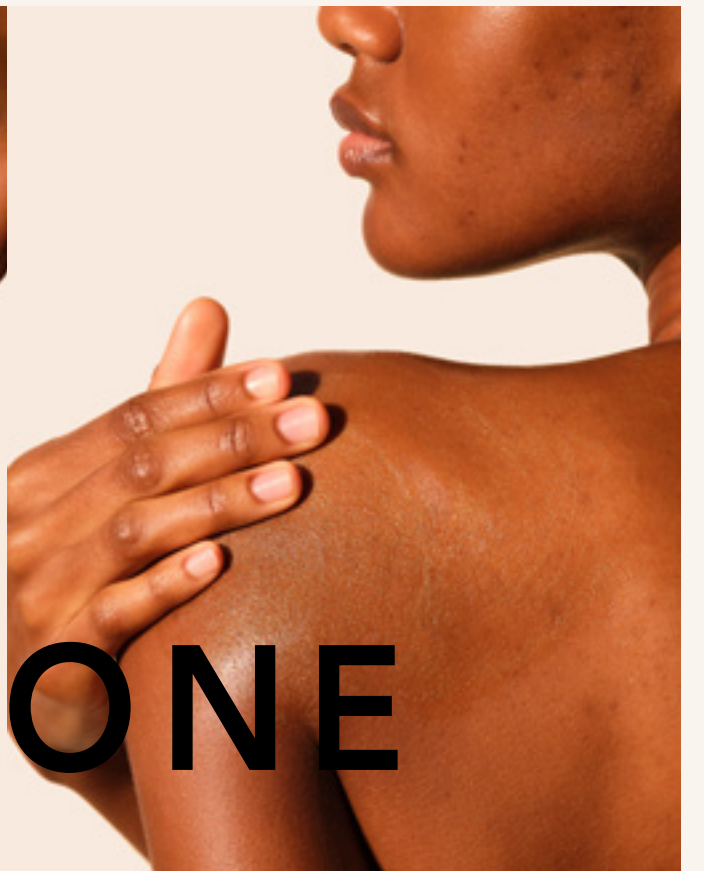
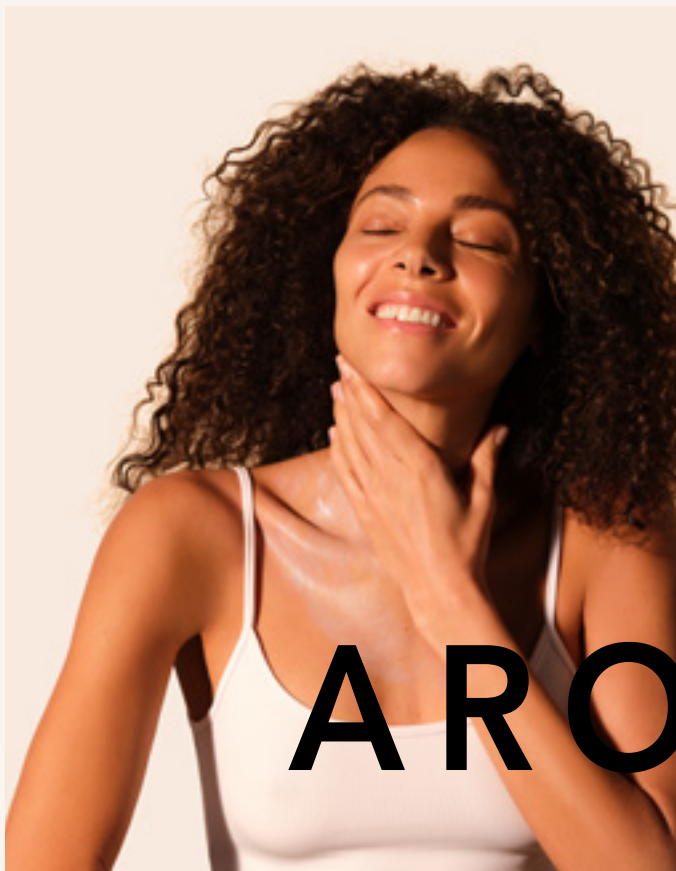
Une séance de Pilates pour se reconnecter

Ludipilates conseille de débiter la séance allongée sur le dos, jambes repliées. On inspire par le nez et on expire par la bouche. À l'expiration, le ventre se creuse sans modifier la position du bassin. Après 5 répétitions, le souffle et les battements du cœur ralentissent, l'attention se recentre sur les sensations du corps. À 4 pattes, on alterne dos rond et dos creux pour délier la colonne vertébrale. Le mouvement est progressif, le dos se libère de ses tensions. Puis vient le gainage. Pendant 2 minutes, les muscles profonds s'activent et font légèrement trembler le corps. Allongée sur le ventre, on soulève la poitrine en s'appuyant sur les bras, on étire le dos et les abdos. La respiration devient plus ample, la poitrine s'élargit. Sur le dos, on ramène les genoux à la poitrine, on étire les bras et les jambes en douceur. Les tensions se relâchent, le corps intègre la pratique.

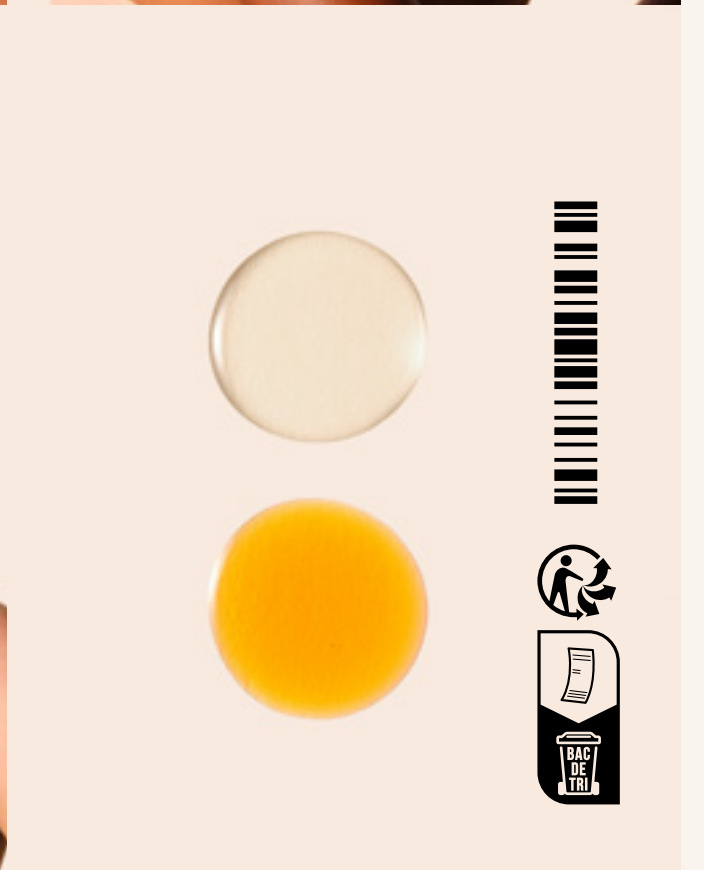
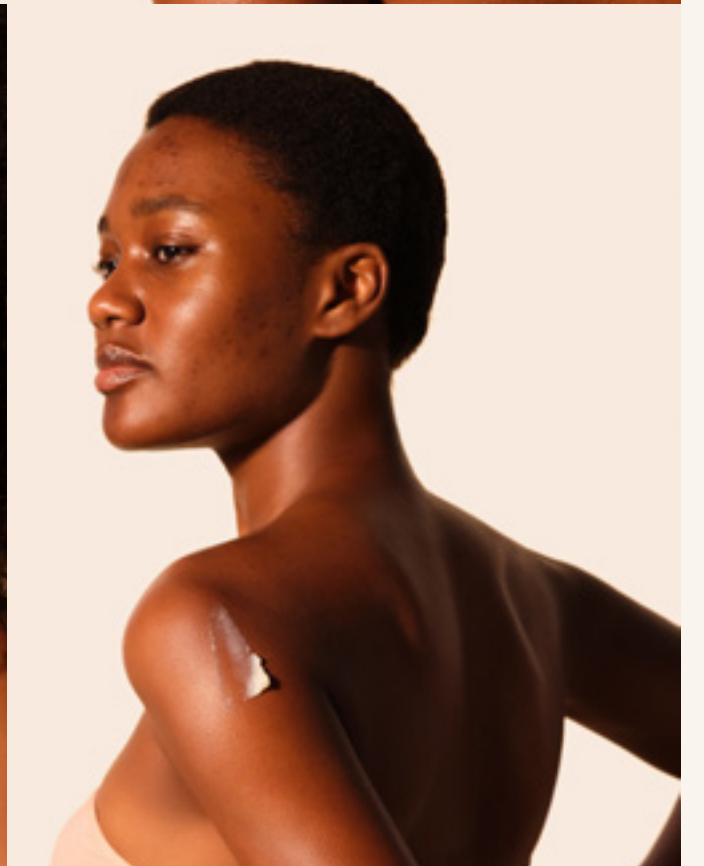
Verdict:

En 10 minutes, ces deux méthodes favorisent le calme et répondent aux besoins fondamentaux du corps. Le drainage lymphatique aide à alléger les jambes et à réduire la sensation de jambes lourdes en soirée. Le Pilates recentre l'attention: il met le corps en mouvement et permet de se dédier un moment rien qu'à soi.

Ce contenu est proposé à titre informatif et pédagogique. Il ne constitue pas un avis médical. Si vous souffrez de pathologies particulières ou de douleurs, consultez votre professionnel de santé avant de débiter toute pratique.



AROMA ZONE



REJOIGNEZ-NOUS
@Aromazone_officiel

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

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

