

# Santé/Bien-être



**Les bienfaits de la carotte**  
Riche en vitamine A, minéraux et oligo-éléments, elle est recommandée pour lutter contre la fatigue, les dermatoses et certains troubles de la vision.

# Cosmétique rime avec domestique

**BEAUTÉ EN LIGNE** Derrière Aroma-Zone et ses huiles essentielles, 100 000 clients et 150 000 visiteurs sur le site par mois en quête de soins naturels à faire chez soi

**PRISKA DUCCEURJOLY**  
p.ducceurjoly@sudouest.com

« Lorsque nous avons décidé de créer le site en 1999, c'était surtout pour faire partager notre passion pour les huiles essentielles », raconte Anne Vausselin, qui dirige l'exploitation et le développement d'Aroma-Zone. À l'époque, ils n'étaient que deux à vendre des huiles essentielles en ligne (avec labo-hevea). « La société mère, Hyteck, a été créée en 1986 par mon père, Pierre Vausselin, ingénieur chimiste, qui a développé une activité d'expertise végétale et environnementale. »

En dix ans, le site a connu une véritable « success story », principalement grâce à ses tarifs très attractifs (lire par ailleurs) et grâce à des fiches techniques archi-détaillées, ce qui permet un excellent référencement.

Depuis 2003, la fréquentation du site fait plus que doubler chaque année. Aujourd'hui, il affiche plus de 150 000 visiteurs par mois ! Pour un fichier de 100 000 clients...

## Recettes

Anne, qui travaillait dans la cosmétique conventionnelle chez le leader du marché actuel, a quitté son emploi pour se consacrer totalement à la promotion de la beauté maison. « J'ai acquis dans mon ancien métier toute la rigueur nécessaire. Mais je préfère la cosmétique naturelle. Les clients sont de plus en plus sensibles à la composition des produits qu'ils s'appliquent sur le corps. »

Aroma-Zone permet d'en avoir un contrôle total : lait, crème, lotion, etc. sont intégralement d'origine végétale et naturelle.



Les huiles essentielles représentent 80 % des ventes du site. PHOTO DR

## En dix ans, le site a connu une véritable « success story »

« Au début, nous ne vendions que des huiles essentielles, environ une quarantaine, se souvient Anne Vausselin. Nous nous sommes ensuite diversifiés avec les huiles et les beurres végétaux, puis avec le flaconnage et divers ingrédients cosmétiques. C'est en 2004 que nous avons lancé le concept de la cosmétique maison. Le tournant, en 2006, tient à l'arrivée d'une formatrice qui a développé les recettes. »

Sur les 30 employés de la société, 10 possèdent un diplôme de niveau bac + 5 et plus, dont six ingénieurs, un docteur en chimie, un en médecine et bientôt un docteur en pharmacie. « Nous disposons d'une équipe scientifique pointue », peut s'enorgueillir Anne Vausselin.

80 % des ventes du site sont assurées par les huiles essentielles. Mais la force du site est de mettre à disposition des internautes tous les ingrédients nécessaires à l'exercice de leur créativité, en fonction de leurs besoins. Pour une beauté sur mesure, sans aucun produit toxique sous le couvercle.

## Mode d'emploi

L'approvisionnement se fait en direct auprès de producteurs établis aux quatre coins du monde.

Les huiles naturelles sont issues de différentes cultures : biologique, sauvage, écologique, d'origine française ou étrangère.

Le siège d'Aroma-Zone est basé à Clermont-Ferrand.

Le lieu de fabrication est situé en Provence.

Le site [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).  
contact@aromazone.com.



## LE PRODUIT

**Vive l'aquagym !** Vous êtes enceinte ? Suivez des cours d'aquagym ! Votre accouchement en sera facilité et surtout moins douloureux, si l'on en croit les résultats d'un travail mené par des chercheurs brésiliens auprès de 71 futures mamans, à São Paulo. Un premier groupe a pratiqué l'aquagym à raison de trois séances hebdomadaires, alors que le second n'a pas bénéficié de ces leçons. Si aucun impact significatif n'a été trouvé sur la durée du travail, celles qui ont suivi des cours d'aquagym ont eu besoin de moins de médicaments antidouleur le jour de leur accouchement.

## LE SONDAGE

**Les maladies infectieuses** n'apparaissent qu'en quatrième position du classement des maladies les plus redoutées des Français. Elles sont craintes par 26 % des personnes interrogées, loin derrière les cancers (86 %), les maladies neurologiques (47 %) et cardio-vasculaires (47 %). Selon l'enquête de l'Inpes, pour se protéger au quotidien, près de la moitié des sondés (45 %) déclarent se laver régulièrement les mains, et un tiers (30 %) s'en remettent à une bonne hygiène corporelle. Ces pratiques, plus répandues chez les femmes (64 %) que chez les hommes (58 %), traduisent un niveau moyen d'hygiène préoccupant... Les maladies infectieuses les plus redoutées des Français sont la méningite (53 %) et les différents types d'hépatites (49 %).

## LE CONSEIL



**Petit dormeur à 2 ans devient gros pépère à 6...**  
La durée

du sommeil de nos enfants conditionnerait en partie leur futur... tour de taille ! « Un quart des petits de 2 ans et demi qui dorment moins de 10 heures par nuit sont en surpoids à l'âge de 6 ans », explique le professeur Jacques Montplaisir, de l'hôpital du Sacré-Coeur à Montréal. Ce taux ne dépasse pas 15 % chez les enfants qui dorment 10 heures par nuit, il tombe à 10 % chez ceux qui font des nuits de 11 heures. « Lorsque nous dormons moins, nous produisons plus de ghréline, une hormone sécrétée par l'estomac qui stimule l'appétit », explique le professeur Montplaisir. Et ne comptons pas sur la sieste pour remplacer le temps de sommeil nocturne perdu.

# Sodium et potassium, l'équilibre d'une bonne tension

## DIÉTÉTIQUE Un excès de sel comme une carence en potassium provoquent l'hypertension

Trop de chlorure de sodium – ce que nous appelons du sel... – dans l'organisme, c'est augmenter le risque d'hypertension artérielle (HTA). Cela, vous le savez. Mais savez-vous qu'un apport insuffisant en potassium peut également être dommagea-

ble ? Ce dernier contribue en effet à équilibrer la concentration du sodium dans les cellules. Une étude américaine met en avant le rôle d'un gène qui gouvernerait ce phénomène.

L'analyse des dossiers médicaux de 3 300 patients a permis de confirmer le lien direct entre une faible concentration de potassium dans les urines et le développement d'une hypertension artérielle.

Les auteurs de l'étude ont même

isolé le gène WNK1, qui serait impliqué dans ce mécanisme. « Nous avons bien constaté sa présence mais sans connaître encore son rôle exact. » Ces recherches pourraient à terme déboucher sur de nouveaux traitements.

La prévention de l'HTA passant par un rapport sodium/potassium optimal dans l'organisme, il est important de réduire notre consommation de sel. Mais d'assurer en même temps des apports en potas-

sium suffisants. Comme tout est une question d'équilibre, mieux vaut se procurer un sel appauvri en sodium et contenant du potassium – K-Sel par exemple – plutôt que de prendre des gélules de potassium dont le dosage sera moins facilement maîtrisé. Le potassium se trouve aussi sous forme naturelle dans les fruits et les légumes. Une alimentation saine et équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique et, bien sûr, l'arrêt du tabac sont des prérequis...