

Le stress rend-il vraiment la peau *plus grasse* ?

Oui, et ce n'est pas une impression : les hormones du stress stimulent directement les glandes sébacées.

CE QUI SE PASSE

Sous tension, le cortisol augmente et la production de sébum suit. S'ajoutent les nuits courtes et les gestes nerveux au visage : le cocktail complet d'une peau qui brille.



CE QUI MARCHE



01 · Nommer les pics

Examens, deadlines, nuits courtes : la brillance suit le calendrier du stress.



02 · Protéger le sommeil

La régulation du sébum se joue aussi la nuit : viser des horaires stables.



03 · Ne pas sur-nettoyer

Multiplier les lavages en période tendue aggrave la réaction.



04 · Garder le rituel

C'est précisément quand tout déborde que le rendez-vous hebdomadaire compte.



LE GESTE KESSLER

Un protocole court a une vertu cachée : il survit aux semaines chargées. Quinze minutes le dimanche, même débordé, et la peau garde son cap. kesslergrooming.com.