

Les écrans fatiguent-ils la peau *du visage* ?

Moins qu'on ne le dit, autrement qu'on ne le croit : la lumière des écrans pèse peu ; les habitudes qui l'entourent, beaucoup.

CE QUI SE PASSE

Les preuves d'un effet direct de la lumière bleue des écrans restent minces. En revanche, nuits raccourcies, air sec des bureaux et mains au visage laissent des traces bien réelles.



CE QUI MARCHE



01 · Le vrai coupable : la posture

Heures immobiles, visage touché, pauses sautées : voilà ce qui marque.



02 · Écrans et sommeil

C'est par la nuit raccourcie que l'écran fatigue le teint.



03 · Aérer et bouger

Micro-pauses debout : la circulation du teint vous dira merci.



04 · Hydrater les ambiances sèches

Bureaux chauffés et climatisés assèchent plus que les pixels.



LE GESTE KESSLER

Un rendez-vous hebdomadaire qui solde la semaine, écrans compris : le protocole Kessler tient en quinze minutes, loin de toute théorie. kesslergrooming.com.