

Le décalage horaire se voit-il sur *la peau* ?

Oui : la peau a son horloge interne, et un fuseau traversé se lit au teint pendant deux à trois jours.

CE QUI SE PASSE

Le rythme circadien règle réparation nocturne et microcirculation ; décalé, il donne ce teint gris des arrivées. Sommeil, lumière et hydratation recalent l'ensemble.



CE QUI MARCHE



01 · Caler le sommeil d'abord

Le teint suit l'horloge interne, pas le fuseau.



02 · Hydrater double dose

Les premiers jours, la peau vit en pénurie.



03 · Lumière du matin local

Elle recale l'horloge, et le teint avec.



04 · Reprendre le rituel local

Le dimanche du pays où l'on est.



LE GESTE KESSLER

Le rituel voyage avec vous : un dimanche soir à New York vaut un dimanche soir à Paris. Le pot passe en cabine. kesslergrooming.com.