

Sauna et hammam sont-ils bons *pour la peau* ?

Oui, avec méthode : la chaleur active la circulation et la sudation nettoie, à condition de rincer et de réhydrater derrière.

CE QUI SE PASSE

La vapeur dilate, la sueur entraîne les résidus, la circulation s'active : une vraie séance de peau. Mal gérée, la même chaleur déshydrate et irrite.



CE QUI MARCHE



01 · S'hydrater avant et après

La séance se paie en eau : la provisionner.



02 · Rincer entre les passages

Évacuer ce que la chaleur fait sortir.



03 · Pas de masque dedans

Chaleur extrême et argile ne s'additionnent pas.



04 · Le masque, un autre jour

La peau sort déjà bien servie de la séance.



LE GESTE KESSLER

Séance le samedi, masque le dimanche : deux nettoyages profonds, jamais superposés. Le calendrier est sur kesslergrooming.com.