

— FIELD NOTES · N°129

Comment protéger sa peau en montagne ?

Altitude égale UV renforcés plus air sec plus vent : la montagne cumule trois agressions que la ville ignore.

CE QUI SE PASSE

Chaque millier de mètres ajoute environ 10 % d'UV ; le froid sec et le vent finissent le travail. Le programme : protéger fort le jour, réparer généreusement le soir.



CE QUI MARCHE



01 · Crème plus riche qu'en ville

Altitude et vent réclament un vrai bouclier.



02 · Écran solaire renforcé

L'UV monte de 10 % tous les mille mètres.



03 · Nettoyage minimal

Froid sec : la peau n'a rien à décaper.



04 · Réparer chaque soir

La journée de montagne se solde au chalet.



LE GESTE KESSLER

Au retour, une semaine chargée en écran solaire se solde d'un Masque Purifiant : les pores retrouvent l'air libre. kesslergrooming.com.