

Le café est-il mauvais pour *la peau* ?

À dose raisonnable, non : le procès du café est surtout celui du sommeil qu'il retarde et du sucre qui l'accompagne.

CE QUI SE PASSE

La caféine tardive rogne le sommeil réparateur, premier soin de la peau ; le reste relève de la légende. Antioxydant, le café nu se défend même honorablement.



CE QUI MARCHE



01 · Trois tasses, pas de procès

À dose raisonnable, le café n'abîme pas la peau.



02 · Compenser en eau

Léger diurétique : un verre d'eau par café.



03 · Pas après 15 h

C'est par le sommeil volé que le café marque.



04 · Sucre et lait, les vrais suspects

Le café nu est plus innocent que ses accessoires.



LE GESTE KESSLER

Un espresso à 14 h, un masque le dimanche : aucune contre-indication au dossier. La routine complète est sur kesslergrooming.com.