

Comment protéger sa peau à la salle *de sport* ?

La salle est un écosystème partagé : bancs, barres et tapis passent de front en front. La serviette et la douche font barrage.

CE QUI SE PASSE

Sueur, matériel mutualisé et mains au visage composent le cocktail des imperfections de sportif. Quelques réflexes d'hygiène neutralisent l'essentiel.



CE QUI MARCHE



01 · Serviette sur chaque banc

La barrière simple entre votre peau et le précédent.



02 · Mains hors du visage

Haltères puis front : le trajet interdit.



03 · Douche dans la demi-heure

Sueur séchée égale pores encombrés.



04 · Gourde et téléphone propres

Les accessoires touchent la bouche et la joue.



LE GESTE KESSLER

La séance se conclut à la douche, la semaine au masque : le sportif régulier a son protocole. kesslergrooming.com.