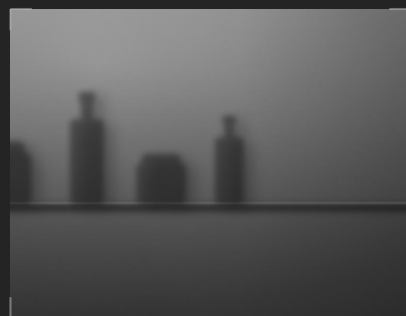


Le sommeil est-il vraiment le premier soin de peau ?

Oui, sans concurrence : la nuit est le créneau où la peau se répare, et aucun produit ne remplace ce chantier.

CE QUI SE PASSE

Renouvellement cellulaire, réparation de la barrière, drainage : tout culmine pendant le sommeil profond. Le manque se lit dès le lendemain, teint gris et traits creusés.



CE QUI MARCHE



01 · Le créneau réparation

La régénération cutanée culmine en début de nuit.



02 · Sept à huit heures

Le dosage documenté, sans héroïsme inutile.



03 · Régularité avant durée

Se coucher à heure fixe pèse plus que dormir tard.



04 · La peau du matin juge

Teint et traits rendent le bulletin chaque réveil.



LE GESTE KESSLER

Les soins travaillent avec le sommeil, jamais à sa place : le protocole Kessler s'exécute d'ailleurs juste avant, le dimanche à 21 h. kesslergrooming.com.