

Comment limiter l'effet du stress sur sa peau ?

Par des coupures courtes et régulières : la peau ne demande pas une vie zen, elle demande que le cortisol redescende chaque jour.

CE QUI SE PASSE

Le stress chronique entretient sébum et inflammation ; les micro-pauses quotidiennes cassent les pics. La régularité, encore elle, bat les grandes résolutions.



CE QUI MARCHE



01 · Cinq minutes de coupure

Marche, respiration lente : le cortisol redescend vite.



02 · Protéger le coucher

Écrans coupés trente minutes avant : le geste qui paie double.



03 · Ritualiser le calme

Un rendez-vous fixe de décompression tient mieux qu'une intention.



04 · Cesser de toucher son visage

Le stress se manifeste souvent par les mains.



LE GESTE KESSLER

Quinze minutes de masque le dimanche soir font aussi office de sas de décompression : deux effets pour un seul geste. kesslergrooming.com.