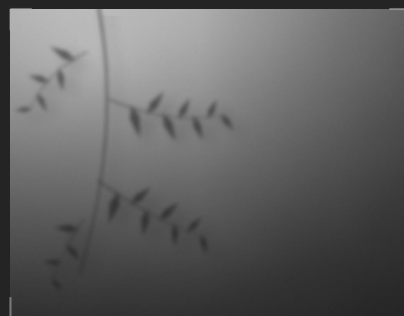


Comment prévenir les rides sans y passer *sa vie* ?

Quatre leviers font 90 % du travail : soleil maîtrisé, sommeil, hydratation, zéro tabac. Le reste est du raffinement.

CE QUI SE PASSE

Le photovieillissement domine tout : l'écran quotidien est le vrai soin anti-âge. Sommeil, hydratation et absence de tabac complètent l'essentiel ; les cosmétiques peaufinent.



CE QUI MARCHE



01 · L'écran solaire d'abord

80 % du vieillissement visible vient du soleil.



02 · Dormir suffisamment

La deuxième cause évitable, et la plus gratuite.



03 · Hydrater chaque jour

Une peau souple marque moins et plus tard.



04 · Tabac : le facteur brutal

Aucun soin ne rattrape ce qu'il détruit.



LE GESTE KESSLER

Une peau entretenue vieillit mieux : le grain régulier du protocole hebdomadaire est aussi un investissement long terme. kesslergrooming.com.