

Pourquoi ai-je les yeux gonflés au réveil ?

La nuit à l'horizontale laisse les fluides s'installer sous les yeux ; sel, alcool et nuits courtes gonflent la facture.

CE QUI SE PASSE

Les poches matinales sont de la rétention locale : gravité nocturne plus dîner salé. Elles se résorbent en une heure ; les gestes du réveil accélèrent simplement.



CE QUI MARCHE



01 · Dormir tête surélevée

Un oreiller de plus draine pendant la nuit.



02 · Eau froide au réveil

Trente secondes qui dégonflent visiblement.



03 · Sel et alcool du soir

Les deux fabricants de poches du lendemain.



04 · Patience d'une heure

Les poches de fluide se résorbent seules le matin.



LE GESTE KESSLER

Réveil à l'eau froide, routine courte, journée lancée : le matin Kessler tient en deux minutes. kesslergrooming.com.