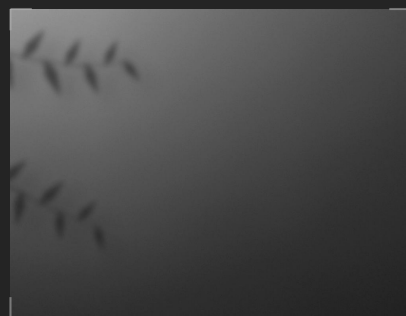


Les écrans le soir gâchent-ils *mon teint* ?

Indirectement mais sûrement : l'écran tardif retarde le sommeil, et c'est le sommeil perdu qui se lit au réveil.

CE QUI SE PASSE

La lumière du soir décale l'horloge interne et rogne le début de nuit, le créneau réparateur de la peau. Trente minutes de coupure rendent plus que n'importe quel sérum.



CE QUI MARCHE



01 · Couper trente minutes avant

La lumière tardive retarde l'endormissement.



02 · Le vrai coût est le sommeil

C'est la nuit rognée qui marque le teint, pas l'écran.



03 · Mode nuit en soirée

Un réglage qui aide, sans dispenser de couper.



04 · Routine du soir avant l'écran

Lavabo d'abord, série ensuite : l'ordre qui sauve.



LE GESTE KESSLER

La routine du soir passe avant le dernier épisode : deux gestes au lavabo, puis l'écran si vous y tenez. kesslergrooming.com.