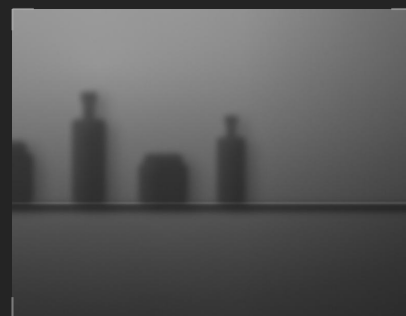


Transpirer purifie-t-il *la peau* ?

À moitié : la sueur évacue peu de choses, mais la séance active la circulation et dégage les pores. Tout dépend du rinçage qui suit.

CE QUI SE PASSE

Composée d'eau et de sels, la sueur n'est pas un détergent. Le bénéfice vient du contexte, chaleur et circulation, et s'annule si elle sèche sur place.



CE QUI MARCHE



01 · La sueur évacue peu

Eau et sels, surtout : le mythe du grand nettoyage.



02 · Le bénéfice est indirect

Circulation et pores dilatés aident, si l'on rince.



03 · Sans rinçage, l'inverse

La sueur séchée encombre au lieu de purifier.



04 · La vraie purification

Absorption et nettoyage : des gestes, pas de la sudation.



LE GESTE KESSLER

La purification a ses outils : rinçage après l'effort, kaolin et charbon chaque semaine. La sueur, elle, fait du sport. kesslergrooming.com.