



La question pratique

Un gommage du visage, une fois par semaine, est-ce vraiment indispensable ?

Nettoyer votre peau en profondeur à l'aide d'un gommage est un geste essentiel. Cela permet de débarrasser l'épiderme de ses cellules mortes, de désobstruer les pores, de maintenir la peau tonique mais

aussi d'optimiser l'action des soins qui vont suivre. Le but n'étant pas de décaper l'épiderme, préférez les gommages doux, surtout si vous avez la peau sensible. Un gommage prend moins de cinq minutes,

renouvez-le une fois par semaine, mais pas plus, malgré ce que conseillent certains modes d'emploi.

Source : Le Guide des meilleurs cosmétiques, Laurence Wittner et Hélène Le Hénoc, éd. *Medisca*.