

Quelle est l'histoire du brossage à sec ? Comment l'intégrer dans sa routine bien-être ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 26/01/2021.



Brosse en crin © Adobe stock

Le brossage à sec de la peau est une **technique de soin naturelle qui consiste à se brosser le corps**, voire le visage, à sec avec une brosse en poils naturels.

Pratique qui part du principe que **la peau est un organe émonctoire** c'est-à-dire qui élimine nos déchets et toxines, tout comme le font les reins, le foie, les poumons et le côlon.

Le brossage à sec favoriserait alors ce phénomène physiologique et participerait au bien-être général.

Nous avons tendance à l'oublier mais **la peau est le plus grand organe du corps humain** et, tout comme le foie, les reins ou encore les poumons, elle permet notamment d'éliminer les toxines présentes à l'intérieur de notre corps.

Source : [Les bienfaits du brossage à sec](#) par le Comptoir durable, le 12/05/2020.

Le brossage à sec serait **l'une des meilleures façons de nettoyer la peau**. Nombreux sont les articles orientés "bien-être" « détoxification naturelle » qui sont publiés sur le web à ce sujet.

Par exemple :

[Le brossage à sec](#) par *la Manufacture du siècle*, le 06/02/2020.

Vertus du brossage à sec

[Les bienfaits du brossage à sec \(drybrush\)](#), blog de Laura Breiller-Tardy, naturopathe à Lyon.

Extrait :

« Le brossage à sec a plusieurs avantages. Améliorer la texture de la peau, drainer, lutter contre la cellulite, éliminer les cellules mortes, stimuler le système lymphatique, améliorer la circulation sanguine... »

[Le brossage du corps à sec](#), par RTBF Tendance, le 09/05/2018.

Extrait :

*Comme son nom l'indique, cela consiste à se brosser le corps, voire le visage pour les moins sensibles, **à sec, avec une brosse en poils naturels**. On l'appelle aussi le **brossage lymphatique**.*

Bien qu'ancienne, cette méthode d'exfoliation anti-cellulite est une véritable révolution épidermique trop souvent reléguée aux oubliettes. (...).

RTBF est le site de la Radio Télévision Belge Francophone

Ouvrage à lire

Le dry brushing ou brossage à sec fait partie de l'ayurvéda, médecine et art de vivre traditionnels indiens.

On retrouve cette mention dans :

[L'Esprit Des Usages et Des Coutumes Des Différens Peuples](#) de M. Dèmeunier, Chez Laporte, Imprimeur-Libraire, 1776.

À visionner :

Sur la plateforme YouTube, vous trouverez de multiples vidéos pour vous guider dans vos séances de brossage, notamment : **Présentation du brossage à sec et des brosses Doux Good**, chaîne *Doux Good Carol*, *C'est Au Programme*-France 2, le 20/06/2018.

Présentation : Description du brossage à sec et présentation des brosses corps Doux Good.

France 2 – Présentation du brossage à sec et des brosses Doux Good
20 juin 2018

Pour aller plus loin...

[Le propre et le sale : l'hygiène du corps depuis le Moyen âge](#)
de Georges Vigarello, Seuil, 2013.

Résumé :

Une lecture des mémoires, des récits, des inventaires restituant l'histoire de la propreté, longue suite de luttes pour l'apparence.

Georges Vigarello est un historien français spécialiste de l'histoire de l'hygiène, de la santé, des pratiques corporelles et des représentations du corps.
