

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

Bibliothèque publique d'information – notre réponse *actualisée* le 15/11/2025.



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.

Les bibliothécaires du réseau Eurêkoi vous informent sur cette pratique.

Vertus du brossage à sec

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.

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

Extrait :

Notre corps est constitué de liquides, le sang, que tout le monde connaît, mais également d'un autre réseau, présent juste en dessous de la peau, celui du système lymphatique (liquide extra cellulaire interstitiel). Tout aussi essentiel, car il y réside une partie de notre système immunitaire. Il a pour fonction de diriger les déchets (nourriture non physiologique, stress...) vers la « sortie extérieure ». Nous avons 5 organes émonctoires, qui éliminent nos déchets : Les reins, le foie, les poumons, le côlon et la peau. Si les reins et le foie sont saturés de déchets, c'est la peau , qui en soutient, va traiter l'élimination de ces toxines. L'état de notre peau reflète directement l'état de notre milieu intérieur!

[Les bienfaits du brossage à sec \(drybrush\)](#) par Laura Breiller-Tardy, laura-naturo-sante.fr.

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, rtbf.be, 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. (...).

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 Différents Peuples**](#) de M. Dèmeunier, *Chez Laporte*

À visionner :

Sur la plateforme YouTube, vous trouverez de multiples vidéos pour vous guider dans vos séances de brossage.

[**Présentation du brossage à sec et des brosses Doux Good**](#) par Doux Good – Carole, dans *C'est Au Programme*-France 2, [*youtube.com*](https://www.youtube.com/watch?v=...) le 20/06/2018.

Présentation :

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

La plus Traditionnelle en poils de soie naturelle

La plus Végan en fibres végétales de Tampico

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.

[Eurêkoi](#) – [Bibliothèque publique d'information](#)