

# 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 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.

(Extrait Google-books)

---

## 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.

---

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