



[Visualiser l'article](#)

Pourquoi il faut se brosser les cheveux... et le reste du corps, La thérapie faciale



© DR

TENDANCES - "Tu peux te brosser". Pas de malveillance ni de second degré dans cette injonction. Cette petite phrase, à prendre au sens propre, pourrait bien être le meilleur conseil beauté de la saison.

Diaporama: <https://www.grazia.fr/beaute/soins-visage-corps/pourquoi-se-brosser-les-cheveux-mais-aussi-le-reste-du-corps-882404>

Tu peux te brosser... les cheveux ! Les bénéfiques : Pourquoi ne pas réhabiliter les fameux 100 coups de brosse de nos grands-mères ? " L'offre de produits est telle qu'on en a oublié le bon sens, explique



[Visualiser l'article](#)

Véronique Lamrani, experte en soins capillaires chez [Biologique Recherche](#). *Le brossage des cheveux et de la tête, chaque soir, est pourtant un geste essentiel.* " Les bénéfiques sont multiples : on élimine poussières, peaux mortes et microparticules de pollution, on répartit le sébum, ce qui lustre les longueurs, et on active la microcirculation du cuir chevelu. " *On ne touche plus la peau du crâne, riche en terminaisons nerveuses. En la stimulant, on prévient les risques de chute,* ajoute-t-elle. *En six mois, on peut récupérer entre 15 et 20 % de masse capillaire. En prime ? Un effet détente et antistress ."*

Mode d'emploi. Règle n° 1 : trouver la bonne brosse. En bois et poils de sanglier, et montée sur pneumatique pour un meilleur effet massant. Ensuite, le timing est primordial : " *Matin ou soir, mais impérativement avant tout shampooing, et pendant deux minutes au moins. On a tendance à bâcler, alors utilisez votre minuteur* ", conclut Véronique Lamrani. Très vite, le gain de brillance et de volume est spectaculaire. P.-S. : une brosse, ça se nettoie.

Le kit fortifiant capillaires : Brosse en sanglier et son nettoyeur de brosse en métal, Philip B, 65 € et 15 € sur [Les-apothicaires](#) . Brosse électrique pour le cuir chevelu, Vitagood, 29,90 € sur [Colorfulblack](#) . Brosse pneumatique, Mason Pearson , 80 €.

Tu peux te brosser... le corps

Les bénéfiques : Pour éliminer les cellules mortes qui donnent l'aspect peau de croco, le brossage vaut tous les gommages du monde. Ce geste booste la circulation sanguine et lymphatique, améliore la détoxification de l'organisme et, à terme, diminue la cellulite. " *Le brossage à sec de la peau est le meilleur de tous les bains,* confirme Bernard Jensen, pionnier de la naturopathie. *Aucun savon ne la nettoie aussi efficacement ."* Rien d'étonnant : la peau constitue l'un des organes d'élimination les plus importants. Elle respire et élimine les toxines via ses pores. En la frictionnant, on se débarrasse des déchets acides, sans altérer la fonction de barrière protectrice.

Mode d'emploi. On opte pour un gant en fibres naturelles (crin, sisal, loofah ...), une brosse à poils fermes ou, mieux, dotée de fils de bronze pour un effet énergisant décuplé. Le brossage se fait toujours à sec et quotidiennement pour obtenir des résultats rapides. La bonne gestuelle ? La pression, raisonnable, se fait des extrémités (orteils, doigts des mains) en direction des points d'élimination du corps : aisselles, aine et coeur. Pour le ventre, on effectue des cercles de plus en plus larges dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le kit anti-peau de croco : Eponge de gommage en loofah, Aroma-Zone , 3,90 €. Brosse électrique, Clarisonic Plus, 230 € chez [Sephora](#) . Brosse énergisante, Professeur Jentschura, 39 € sur [Boutiquebio](#) .

Tu peux te brosser... le visage

Les bénéfiques : Si, depuis quelques années, les brosses nettoyantes électriques et/ou oscillo-rotatives venues des Etats-Unis et d' Asie ont le vent en poupe, en France, elles ont eu du mal à percer. Le frein ? Un nettoyage trop agressif, même s'il est efficace (sept fois plus qu'au coton). L'alternative ? Elle vient du Japon, où le "brushing face care" est un art presque aussi codifié que la cérémonie du thé. Les brosses sont fabriquées à base de poils très fins et ultradou. Elles nettoient tout en procurant un massage caressant et relaxant. Une bénédiction pour celles qui veulent un nettoyage en profondeur non abrasif. Bonus, elles sont désignées comme des objets d'art : forme du manche, douceur du bois, tout est étudié pour une expérience holistique.

Mode d'emploi. On les utilise à sec pour un effet massant et relaxant, ou sur peau humide avec un gel nettoyant, dont la texture se transforme en mousse meringuée grâce aux poils soyeux. On effectue des



[Visualiser l'article](#)

mouvements ascendants très doux, en conscience, afin d'accentuer le côté drainant et liftant de l'outil. Très recommandé quand on a tendance à avoir une "droopy face" au réveil.

Le kit de thérapie faciale : Brosse nettoyante visage et décolleté, Suvé, 180 € sur Buly1803 . Pinceau nettoyant purifiant, Erborian, 18 € chez Sephora . Brosse visage japonaise, Alty, 45 € sur Amazon .