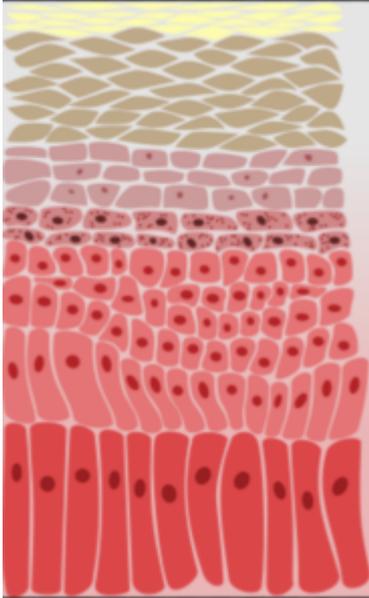


Savez-vous que votre peau est votre plus grand organe d'élimination ?
Elle est responsable pour 10 à 15 % de l'élimination du corps.



Pour les curieux : la **peau** est un des organes les plus volumineux de l'organisme : sa surface chez l'adulte est comprise entre 1,5 et 2 mètres carrés. Son poids total se situe entre 2 et 3 kilogrammes. Son épaisseur est très variable : de 0,5 millimètre au niveau des paupières, à 4 ou 5 millimètres en haut du dos.

Le brossage à sec de votre peau avant le bain ou la douche, l'aide à se régénérer. En éliminant délicatement par le brossage les cellules mortes qui restent ; au fur et à mesure que la peau se régénère ; vous diminuez la charge sur les principaux organes de désintoxication : les reins et le foie.

Un petit geste : seulement 3 à 5 minutes 3x par semaine, pour un grand impact pour votre métabolisme. Et cela contribue à un véritable coup de jeune ! Pensez à vous faire du bien !

[le brossage](#) en image à télécharger

A mercredi prochain pour une autre astuce santé & bien-être