

# Luffa

Le **luffa** (*Luffa aegypticae*) est une courge tropicale, dont la fibre est utilisée pour fabriquer des ustensiles pour le corps mais aussi pour le ménage. Ce fruit peut remplacer plusieurs accessoires de nettoyage en plastique, il résistera beaucoup plus longtemps et ne polluera pas, étant complètement biodégradable.

## Histoire du luffa

On connaît depuis l'Antiquité déjà ses vertus exfoliantes. En ancienne Égypte, il était déjà utilisé pour fabriquer des ustensiles pour le corps mais aussi pour le ménage. Les plus anciens articles de massage connus à l'heure actuelle sont issus de la fibre de luffa. C'est au XVI<sup>e</sup> siècle que le luffa est introduit en Europe.



Éponge de luffa, couramment utilisée au Mexique.

## Culture et transformation du luffa

Le luffa pousse principalement dans les pays orientaux et dans les pays ensoleillés. Au Mexique, il est possible de planter les graines que la courge contient, et beaucoup de personnes font pousser des luffas sur leur balcon, leur terrasse ou leur toit, car la plante nécessite la pleine lumière. Le luffa résiste jusqu'au mois d'octobre, temps suffisant pour le laisser mûrir et le récolter. C'est une plante grimpante, il faut donc prévoir un support : barreaux de clôture, échelle, rampe... On peut la diriger horizontalement si l'on n'a pas de structure en hauteur. Les fruits de la plante sont les luffas et atteignent environ 30 cm de longueur par 12 cm de largeur. Après une maturation de neuf mois, la courge est placée dans l'eau pendant trois jours, elle perd alors sa « peau » verte et ne reste que la fibre. Une fois lavée et séchée, le luffa donne une fibre végétale qui permet de fabriquer des articles exfoliants.

## Différentes qualités de luffa

C'est en Égypte que l'on retrouve la meilleure qualité de luffa. Celui qui pousse en Chine donne une fibre moins résistante, qui se dissout peu à peu dans l'eau et dont l'effet est peu exfoliant. Le luffa égyptien fournit en revanche une fibre résistante, qui gonfle et devient souple une fois mouillée. Elle permet une exfoliation douce mais très efficace. C'est pourquoi elle est très recherchée et utilisée dans les salons d'esthétique, les spas et les centres de santé. Le luffa du Mexique (estropajo, se prononce: éstropaho) est d'excellente qualité et dure des années avant de s'user.

## Utilisation du luffa

Utilisé régulièrement, il tonifie la circulation, exfolie l'épiderme et adoucit la peau. Commencer le massage par les pieds en remontant vers le haut et toujours masser en mouvements circulaires en direction du cœur. Le luffa doit être bien rincé et bien séché. Il est lavable en machine à 60°. Au Mexique la population utilise le luffa quotidiennement depuis de nombreuses années. Il sert pour plusieurs fonctions: bain, douche, vaisselle et nettoyage des meubles entre autres. Il est l'outil usuel pour se laver le corps depuis longtemps dans ce pays. Il n'égratigne pas le Téflon®.



**Prendre soin** – Articles sur « comment prendre soins de soi et des autres ».

# Sources et contributeurs de l'article

**Luffa** *Source:* <http://fr.ekopedia.org/w/index.php?oldid=98031> *Contributeurs:* Anthony, Bigmama

## Source des images, licences et contributeurs

**File:Luffa sponge.jpg** *Source:* [http://fr.ekopedia.org/w/index.php?title=Fichier:Luffa\\_sponge.jpg](http://fr.ekopedia.org/w/index.php?title=Fichier:Luffa_sponge.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contributeurs:* Ariel Palmon

**Image:Noia 64 apps kcmdrkonqi.png** *Source:* [http://fr.ekopedia.org/w/index.php?title=Fichier:Noia\\_64\\_apps\\_kcmdrkonqi.png](http://fr.ekopedia.org/w/index.php?title=Fichier:Noia_64_apps_kcmdrkonqi.png) *Licence:* inconnu *Contributeurs:* Antaya, HertzZ, Jjuucece

## Licence

---

Attribution-Share Alike 3.0  
Ekopedia:Copyright  
<http://www.ekopedia.org>

---