



soins • corps

# Le loofah

## un gommage 100% écolo

Envie d'une peau plus lisse ? Précipitez-vous sur le loofah !  
Ses fibres végétales nettoient sans irriter et adoucissent l'épiderme.  
Une drôle d'éponge écologique... et très économique.

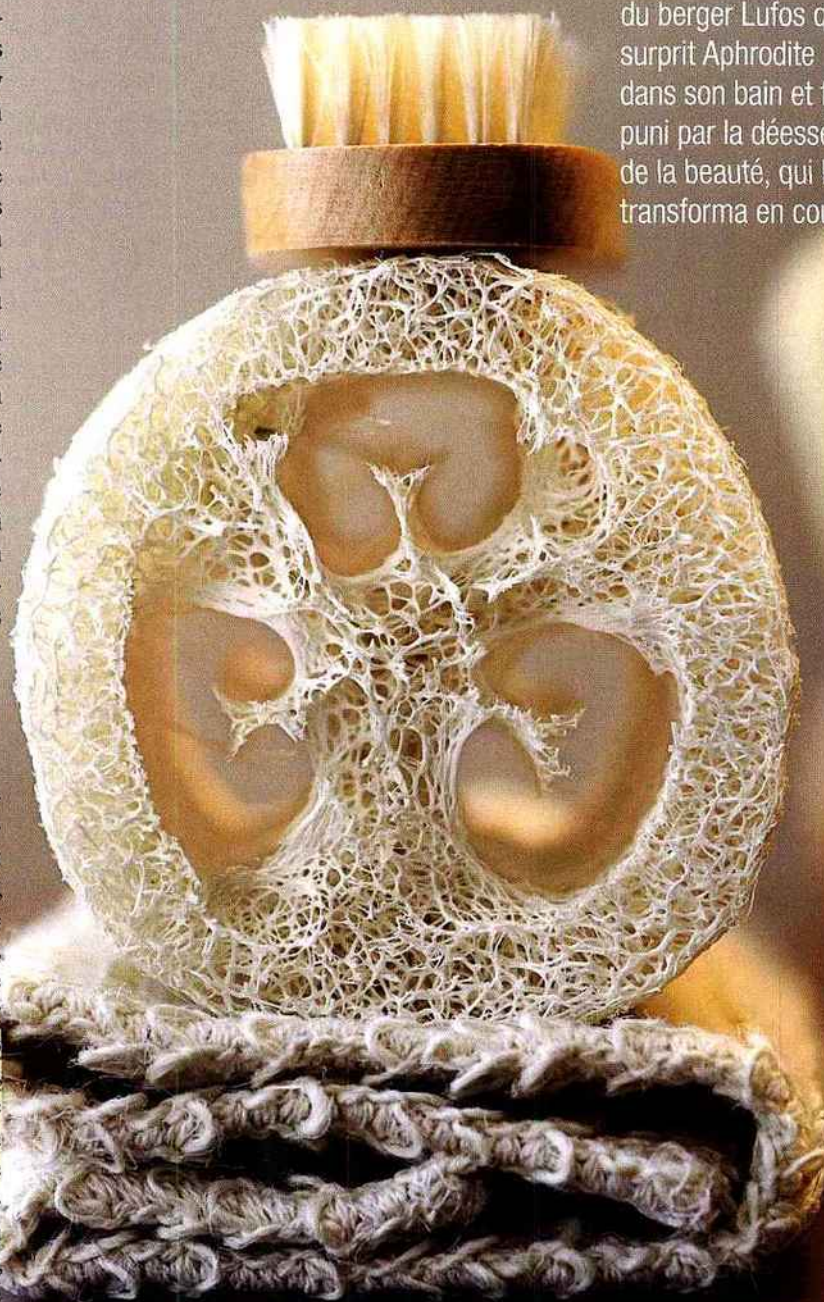
## C'est quoi exactement ?

**L**e loofah, appelé luffa, courge-éponge ou courge-torçon est un cousin du concombre et de la courgette ! Il est le fruit d'une plante grimpante annuelle qui pousse dans les zones tropicales et sous-tropicales, mais qui peut aussi être cultivée dès qu'il y a un peu d'ensoleillement. Le loofah a besoin d'un support pour produire ses fruits. C'est pourquoi il se déploie le long des murs ou sur des fils tendus autour desquels il s'accroche grâce à ses vrilles (filaments en spirale). En Asie et en Afrique, le fruit mûrit au printemps, et on le mange. Mais on peut le laisser sécher (une fois vidé de ses graines) jusqu'à l'été pour en faire une éponge. Puis on le réhydrate avant de l'utiliser. Entièrement biodégradable, le loofah est une alternative intéressante aux éponges marines qui se renouvellent plus difficilement. On peut s'en servir tel quel ou reconstitué sous forme d'éponge plate, plus facile à manier.

## Quelles sont ses vertus ?

**C**ette éponge végétale est très recherchée pour son pouvoir exfoliant à la fois doux et drôlement efficace. Quand le loofah est intact, l'extérieur est soyeux comme une éponge et l'intérieur plus rugueux. C'est pourquoi, il est conseillé de le découper afin de pouvoir l'utiliser des deux côtés. Comme ses fibres sont implantées dans tous les sens, un peu comme des picots, il gomme l'épiderme, stimule les tissus, active la circulation sanguine et aurait même des vertus anticellulite. Les fibres peuvent également être broyées afin d'obtenir des paillettes gommantes, qui sont ensuite intégrées dans une base d'exfoliant pour le visage. Enfin, on extrait une huile de ses graines, bourrée d'acides gras essentiels et employée parfois en cosmétique pour hydrater l'épiderme.

**Une belle histoire qui ne date pas d'hier...**  
Cette éponge végétale tiendrait son nom du berger Lufos qui surprit Aphrodite dans son bain et fut puni par la déesse de la beauté, qui le transforma en courge !





Une fois séchées, les fibres de cette courge exotique produisent une éponge végétale parfaite pour éliminer les cellules mortes et affiner le grain de peau.

## Comment l'utiliser

**S**il on choisit le loofah traditionnel, on peut le couper en morceaux afin d'obtenir à la fois une éponge pour se laver et un gant exfoliant à utiliser une ou deux fois par semaine. S'il est tressé et sous forme d'éponge, c'est le côté exfoliant qui sera exploité. Avant de s'en servir, il faut d'abord l'humidifier, car sa fibre se gonfle au contact de l'eau. Ensuite, on dépose une noisette de gel douche ou du savon afin de le faire glisser plus facilement sur la peau. Il n'y a plus qu'à se masser des chevilles vers la taille, de bas en haut, puis par mouvements circulaires plus intenses. On s'en sert aussi sur les bras, le dos et le buste (en appuyant un peu moins sur cette zone sensible). Sa face éponge douce permet de faire mousser le savon ou le gel douche, donc de mettre moins de produit, tout en ayant la certitude d'être propre !

## Comment l'entretenir

**L**e loofah est fait pour durer ! Si on en prend soin, il peut servir plus de six mois. Il suffit de le rincer à l'eau chaude avant de le faire sécher dans un endroit sec, accroché sur une corde à linge, afin qu'il ne reste pas humide entre deux utilisations. N'oublions pas que le loofah est issu d'un fruit et qu'il peut donc pourrir ! Tous les mois, on peut le passer à la machine à laver à 40°C afin de le nettoyer en profondeur, sans risque de le dénaturer. En suivant ces précautions, il restera intact jusqu'à ce qu'il s'use naturellement ou qu'il perde sa faculté à se réhydrater.

## Où l'acheter

**O**n le trouve en magasins bio et dans les pharmacies. Ceux qui viennent d'Asie ont la réputation de s'user un peu plus vite que l'authentique loofah égyptien.

JOY PINTO

## ON VOUS CONSEILLE...

### 1 ÉPONGE NATURELLE

Facile à manier, cette grande éponge permet de masser profondément de larges parties du corps pour accélérer le drainage et l'élimination de la cellulite.

Loofah brut, 6,50 €.

### 2 FAÇON GANT

Cousu sur une base de coton, ce loofah sèche plus facilement sur le rebord de la baignoire, comme un gant classique...

Loofah massage rond, 3,15 €.

### 3 VERSION DE POCHE

Ce petit loofah est destiné à la peau sensible du visage. À manier avec douceur pour gommer sans irriter.

Mini-loofah visage, 0,99 € pièce.

### 4 GEL NETTOYANT

Ce produit à base d'huile de jojoba, de pépins de raisins et d'olive, bourré de minéraux de la mer Morte, abrite aussi de fines particules de loofah au fort pouvoir hydratant.

Gel moussant au micro Luffa, Minus 417, 25 € les 200 ml.

### 5 GOMMAGE ORIENTAL

Des particules de loofah et de la coque d'argan broyée servent de particules exfoliantes à ce gel tendre à base d'huile d'argan et de vitamines, qui convient même aux peaux sensibles.

Gel gommant visage & corps à la coque d'argan et Luffa, Aores de Charme d'Orient, 29 € les 150 ml.



Tous ces loofahs sont disponibles dans les boutiques Mademoiselle Bio et sur [www.mademoisellebio.com](http://www.mademoisellebio.com)