

# Parfumez votre linge naturellement : Le guide des huiles essentielles

---

## Les huiles essentielles incontournables

- Lavande Vraie (*Lavandula angustifolia*) : idéale pour ses propriétés antiseptiques et son parfum apaisant.
- Citron (*Citrus limon*) : recommandée pour son pouvoir désinfectant et son action blanchissante sur le linge blanc.
- Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) : puissante action antibactérienne et antifongique, parfaite pour le linge de sport ou les serviettes humides.

## Dosage et préparation

- Utilisez entre 10 et 20 gouttes d'huiles essentielles par litre de lessive ou par charge de linge.
- Ne versez jamais les huiles directement sur le linge dans le tambour pour éviter les taches.
- Diluez impérativement les huiles dans votre lessive liquide, ou dans un solvant comme du vinaigre blanc ou de l'alcool à 70° avant l'ajout.

## Conseils pour une efficacité optimale

- Privilégiez les cycles de lavage à 30°C ou 40°C pour éviter que les huiles ne perdent leurs propriétés et leur odeur par évaporation.
- Stockez votre lessive parfumée dans un flacon en verre ambré ou opaque pour protéger les huiles de la dégradation par la lumière.

## Précautions de sécurité indispensables

- Conservez les flacons d'huiles essentielles hors de portée des enfants et des animaux domestiques (toxicité par ingestion).
- Attention aux huiles d'agrumes, qui sont photosensibilisantes et peuvent causer des irritations cutanées chez les personnes sensibles.
- Évitez l'usage d'huiles essentielles d'Eucalyptus ou de Menthe poivrée en présence de nourrissons ou de femmes enceintes en raison de leurs composés neurologiquement actifs.