

Utiliser le parfum de
FLEURS DE LAVANDE
contre les mites?

DES SACHETS DE LAVANDE comme protection contre les mites

Les larves de mites se nourrissent de fibres naturelles et laissent derrière elles des trous gênants dans nos vêtements préférés. Pour prévenir ce désagrément la lavande peut être utilisée comme protection naturelle contre les mites. L'odeur des fleurs de lavande est si forte qu'elle fait fuir les mites. Au lieu d'acheter des produits chimiques, qui ont une odeur forte, le sachet de lavande est tout aussi efficace.

MATÉRIEL

- Chutes de tissu fin (selon la taille des sachets)
- Rubans tissés
- Ciseaux, ciseaux zigzag
- Épingles, aiguille et fil
- Machine à coudre
- Fleurs de lavande séchées du jardin ou de la droguerie (éventuellement de l'huile essentielle de lavande)
- Cuillère à café

INSTRUCTIONS

Sécher les fleurs de lavande:

1. Recolter la lavande lorsque la fleur est pleinement éclose. De cette manière elle conserve ses principes actifs lors du séchage. Couper les fleurs avec la tige et les attacher ensemble. Placer les fleurs vers le bas dans un endroit ombragé.
2. Bien laisser sécher, puis froter soigneusement chaque fleur. Conserver les fleurs dans des sachets en coton.

Coudre les sachets de lavande:

1. Couper un rectangle de tissu de 10x24cm (utiliser des chutes de tissu).
2. Plier le rectangle et coudre les deux côtés longs ensemble.
3. Coudre un petit ourlet au niveau de l'ouverture ou couper proprement le bord avec les ciseaux zigzag.
4. Retourner le petit sachet. Coudre un petit ruban sur le côté long.
5. À l'aide d'une cuillère à café ou d'un entonnoir en papier remplir le sachet de fleurs de lavande séchées. Nouer et entreposer dans l'armoire.

TIPS:

- La «lavande officinale» (*Lavandula angustifolia*) contient de nombreux principes actifs. Avec son parfum intense, elle n'est pas seulement utile dans la garde-robe. La lavande a été découverte au Moyen Âge comme plante médicinale et est elle encore utilisée aujourd'hui comme remède naturel.
- La lavande agit contre l'agitation intérieure et le stress, mais elle aide aussi à lutter contre les troubles du sommeil. On peut alors placer un petit sachet de lavande à côté de l'oreiller. Le parfum des fleurs a un effet calmant et chasse en plus les moustiques gênants.
- Afin d'intensifier la fragrance, il est possible d'ajouter 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande.

ensemble, compétentes, engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



SILVIA AMAUDRUZ

