

# Réaliser son parfum d'intérieur maison

*la recette*

## Ingrédients & ustensiles

35 mL



alcool à 70°C

15 mL



eau

30 gouttes



huile  
essentielle de lavande  
*détente et sommeil*

30 gouttes



huile  
essentielle de  
ylang ylang  
*détente et calme*

30 gouttes



huile  
essentielle de  
pamplemousse  
*assainissant*



flacon spray  
pour mettre  
le produit

## Préparation

1

Versez 35 ml d'alcool à 70°C et 15 ml d'eau dans un flacon-spray, puis ajoutez les huiles essentielles.

2

Agitez le flacon environ une minute. Puis étiquetez votre flacon. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur avant utilisation.

## Utilisation

Bien agiter avant emploi. Vaporisez votre pièce (environ 3 pressions pour une pièce de 15 m<sup>2</sup>). Les huiles essentielles sont actives immédiatement et pendant plusieurs semaines. Donc n'abusez pas du spray au risque d'étouffer l'air de particules d'huiles essentielles.

## Ambiance de Noël

Versez 35 ml d'alcool à 70°C et 15 ml d'eau dans un flacon-spray, puis ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce, 6 gouttes d'HE pin sylvestre, 1 goutte d'HE de cannelle, 3 gouttes d'HE girofle.

## Bonne nuit !

Versez 35 ml d'alcool à 70°C et 15 ml d'eau dans un flacon-spray, puis ajoutez 15 gouttes d'HE Petit grain bigaradier, 10 gouttes d'HE de lavande et 5 gouttes d'HE de mandarine.



ouestrhodanien.fr



Ovest **Rhodanien**  
Communauté d'agglomération