

# Paramètres de lavage optimaux pour la lingerie

Source : Irritations Intimes : 7 Causes Cachées dans Votre Lingerie

Publié le 09/05/2026

Guide des réglages de lavage recommandés pour préserver votre lingerie intime et éviter les irritations cutanées.

AUTEUR

N

nattrencic@gmail.com

Paramètres de lavage optimaux pour la lingerie

| Paramètre   | Réglage optimal         | À éviter                       |
|-------------|-------------------------|--------------------------------|
| Température | 40-60°C                 | >60°C (dégrade les élastiques) |
| Lessive     | Écologique, sans parfum | Classique parfumée             |
| Adoucissant | AUCUN                   | Tous les adoucissants          |
| Rinçage     | Double rinçage          | Rinçage simple                 |
| Essorage    | 800-1000 tours/min      | >1200 tours/min                |
| Séchage     | Air libre               | Sèche-linge haute température  |

[Lire l'article complet ?](#)

<https://lingerie-coton.com/irritations-intimes-causes-cachees-lingerie/>