

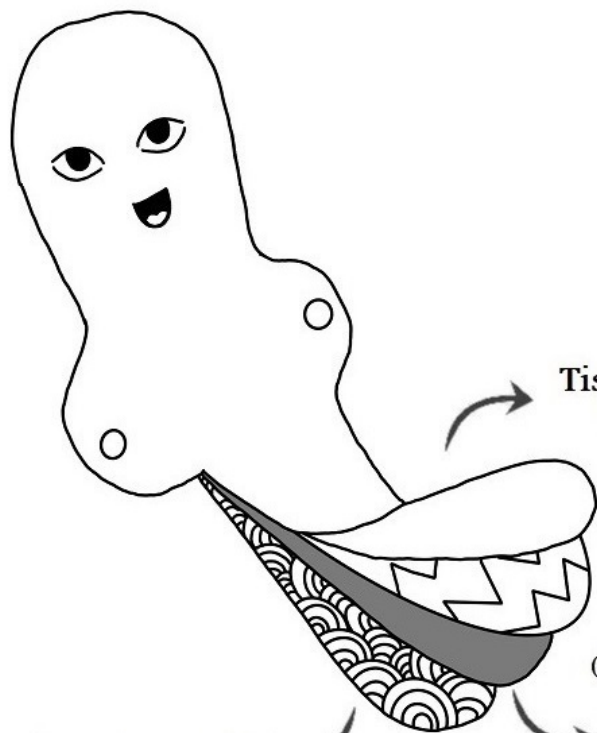
LE TUTO DE

SERVIETTES DE RÈGLES

LAVABLES

Proposé par l'association

BON'SANG!



Tissu 100% coton
(vieux T-shirt,...)

Tissu absorbant
(Tissu éponge, serviette de bain,...)

Tissu décoratif

Tissu imperméable (PUL)
(alternative Récup': parapluie, anorak,...)

BON'SANG!



bon.sang.asso

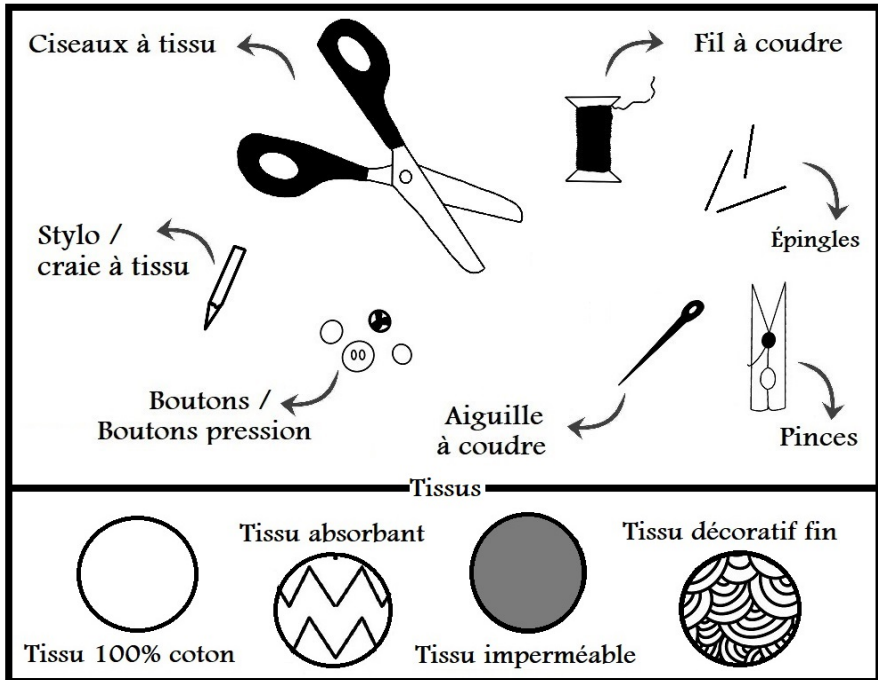


bon.sang.asso@gmail.com



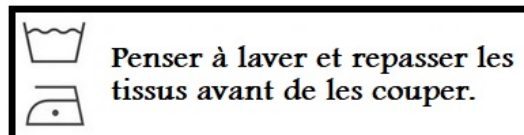
bon'sang

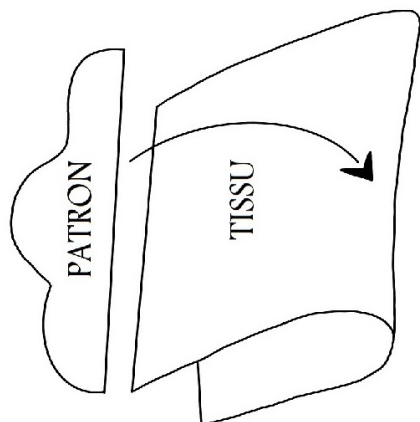
Le Matériel



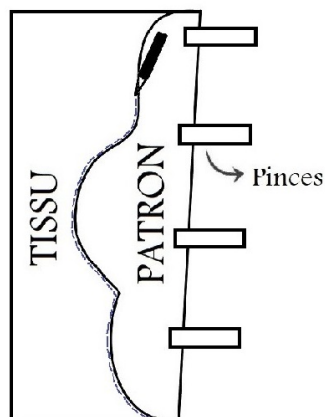
Étape 1: Patron et Découpe

- Trouver un patron disponible en ligne qui te convient (plusieurs tailles et modèles disponibles). Nous te proposons par exemple d'utiliser un des patrons proposés par cousubio, accessibles gratuitement ;
- OU dessiner son propre patron à partir d'une serviette jetable (Ajouter une marge de 2 cm pour pouvoir coudre le tissu).

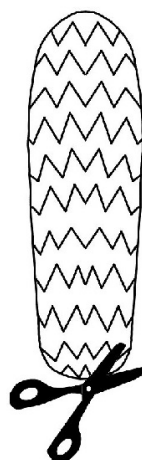
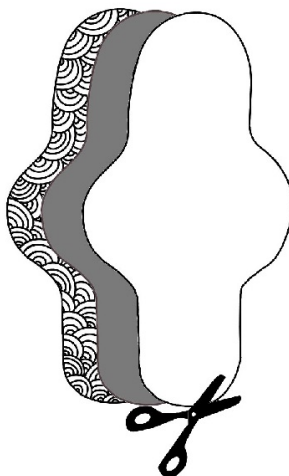
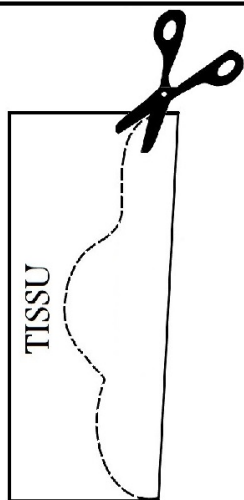




1. Placer le demi-patron sur le tissu replié.



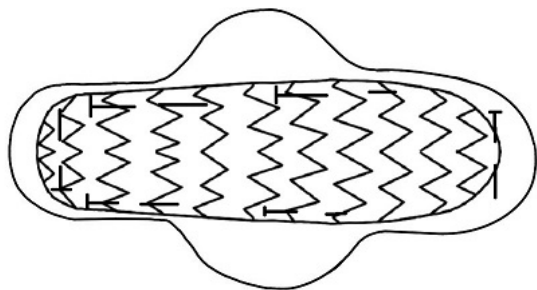
2. Fixer le patron sur le tissu avec des pinces et dessiner son contour sur le tissu.



3. Couper les tissus coton, imperméable et décoratif selon la forme du patron avec ailettes. Découper le tissu absorbant selon la partie du patron sans ailettes.

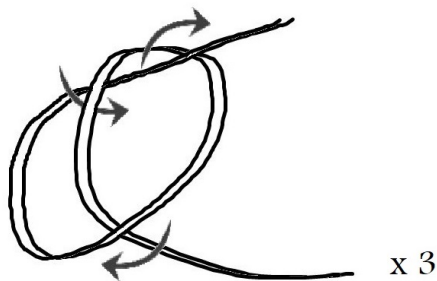
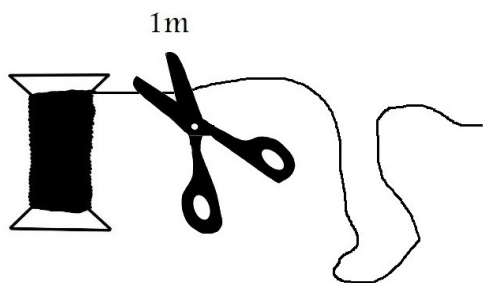
Étape 2: Coudre la partie absorbante sur le tissu coton

Note: nous avons décidé de détailler la couture à la main, accessible au plus grand nombre. Il est possible de coudre avec une machine si vous y avez accès.



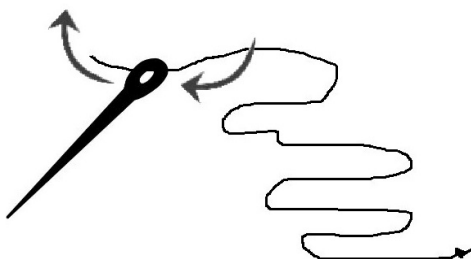
Fixer le tissu absorbant sur le tissu coton à l'aide d'épingles.

Préparer le fil pour coudre les 2 tissus ensemble:



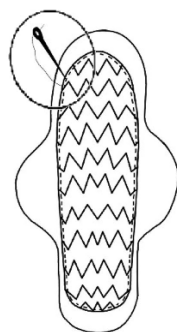
1. Couper un morceau de fil d'environ 1m.

2. Faire un nœud à une extrémité du fil. Doubler ou tripler le nœud pour qu'il soit bien solide.

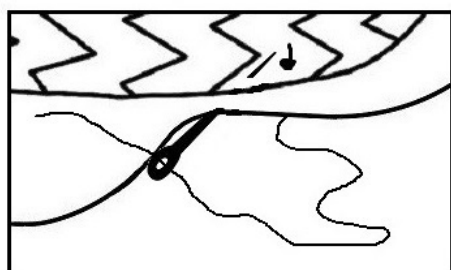


3. Enfiler le fil dans l'aiguille par l'extrémité sans nœud.

Coudre les tissus ensemble en suivant les étapes décrites ci-dessous. Nous proposons un point appelé “point arrière”. Il faut que les points ne soient pas trop éloignés afin que la couture soit solide (même si cela prend plus de temps!).



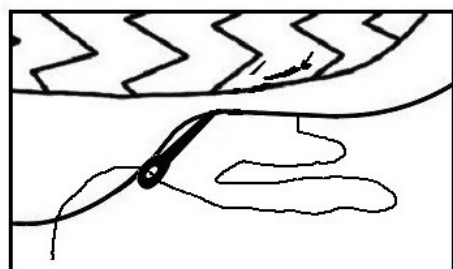
1. Avec l'aiguille, piquer les tissus ensemble en commençant par le tissu absorbant. Tirer le fil jusqu'au nœud.



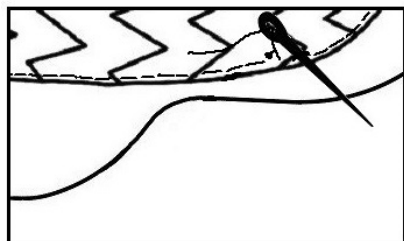
2. Repiquer les tissus avec l'aiguille proche du nœud, en commençant cette fois par le tissu en coton.



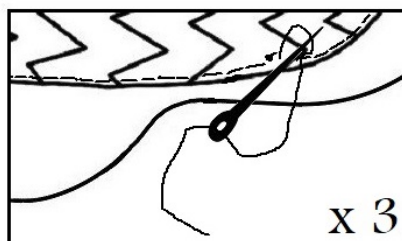
3. Repiquer l'aiguille au niveau du premier point.



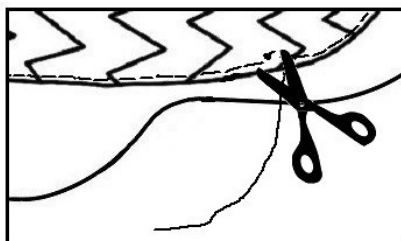
4. Répéter l'opération tout le long du tissu absorbant. Pour finir la couture ou lorsque le morceau de fil arrive à sa fin, réaliser un noeud comme indiqué ci-dessous:



1. Passer l'aiguille dans un des derniers points réalisés. Ne pas tirer l'aiguille jusqu'au bout afin de laisser le fil former une boucle.



2. Repasser 3 fois l'aiguille dans la boucle formée précédemment.



3. Tirer le fil pour que le noeud se forme puis couper l'excédent de fil.

Étape 3: Assembler tous les tissus

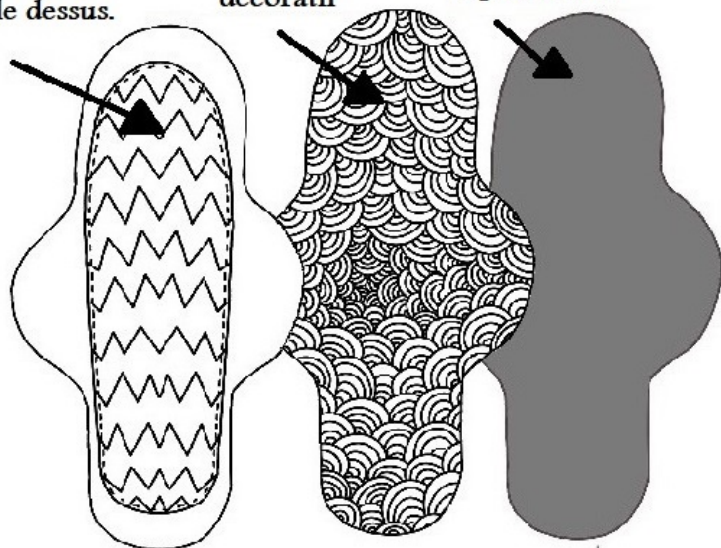
Pour assembler tous les tissus, il faut respecter un ordre bien précis. Attention, cet ordre n'est pas instinctif car il ne correspond pas à la disposition finale qu'auront les tissus. En effet, les tissus sont dans un premier temps cousu ensemble sur leur envers afin que la majorité des points se retrouvent à l'intérieur de la serviette.

Placer les tissus les uns sur les autres dans le sens indiqué ci-dessous:

Tissu coton et partie absorbante cousu ensemble. Placer la partie absorbante sur le dessus.

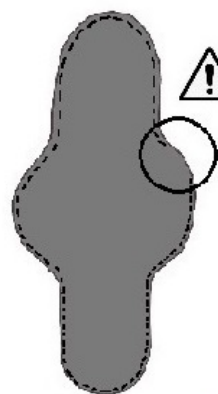
Endroit du tissu décoratif

Endroit tissu imperméable

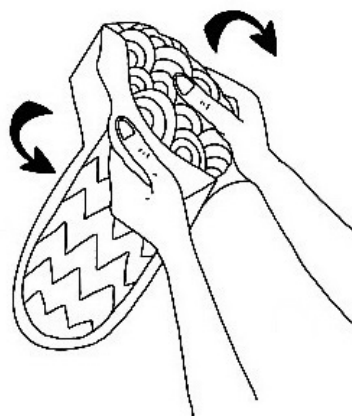


Astuce : l'endroit du tissu imperméable est le côté brillant du tissu PUL. Si tu utilises un autre tissu (ex : récup' de parapluie), teste avec de l'eau si le liquide traverse le tissu d'un côté. Il s'agira alors de l'envers du tissu.

Utiliser des pinces pour tenir ensemble les tissus avant de les coudre en suivant les étapes du « point arrière » détaillées précédemment. Attention à bien coudre ensemble toutes les couches de tissus !

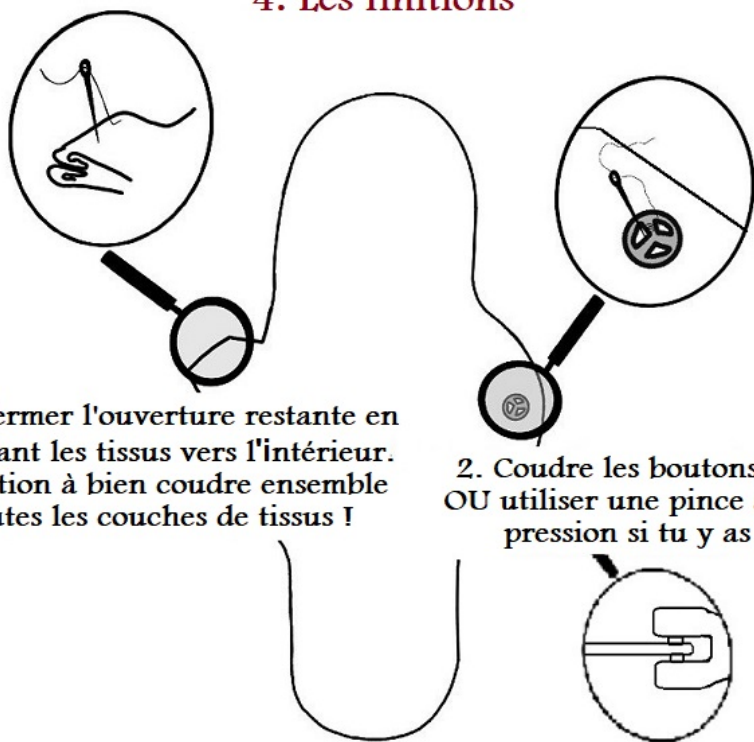


Laisser une ouverture sur une longueur droite pour pouvoir retourner la serviette.



Retourner de manière à ce que le tissu coton et le tissu décoratif se retrouvent à l'extérieur.

4. Les finitions



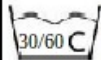
1. Refermer l'ouverture restante en repliant les tissus vers l'intérieur. Attention à bien coudre ensemble toutes les couches de tissus !

2. Coudre les boutons pression OU utiliser une pince à boutons pression si tu y as accès.

Comment entretenir sa serviette?



1. Laver à la main à l'eau froide ou tiède pour faire dégorger le sang.



2. Laver en machine dans un filet (max 30° pour ne pas abîmer le tissu OU 60° pour être sûr d'éliminer toutes les bactéries, quitte à abîmer le tissu).

Choix de la lessive: privilégier l'hypoallergène et le bio; éviter la glycérine.



3. Laisser sécher à l'air libre. Le sèche-linge / séchage sur radiateur / repassage abîme la serviette.

Il est recommandé de changer de serviette régulièrement (environ toutes les 4h).

Ressources

- Perles & co - Tuto Couture Serviettes Hygiéniques Lavables, youtube.
- Cousubio.fr - Tuto serviette hygiénique lavable. Patrons et tuto.
- Au Fil de La Nature - Tutoriel Serviette Lavable. Tuto détaillé et variantes.
- Blog Modesty Couture - Coudre une serviette hygiénique lavable. Tuto et informations sur les tissus.