

TUTO SERVIETTE HYGIENIQUE LAVABLE

www.lescousettesdusoleil.fr

Niveau de difficulté : *



Matériel nécessaire pour 6 serviettes environ :

- **Fil à coudre**
- **0.50 m de Pul foncé si possible Oeko-Tex ref 1185847**
- **0.50 m de popeline de coton pas trop claire Oeko-Tex**
- **0.50 m de 'éponge bambou réf 1194559 Oeko-Tex**
- **Boutons pressions avec une pince Kam ou boutons pressions à coudre (moins pratique)**
- **Une machine à coudre plus facile la couture à la main**

Etape 1

Reportez le patron de la serviette sur chaque tissu (la popeline de coton, le tissu PUL et l'éponge bambou charbon), celui de l'insert uniquement sur l'éponge bambou charbon.



Etape 2

Découpez, les marges de coutures sont incluses dans le gabarit sauf pour l'insert qui n'a pas de marges de coutures.

Etape 3

Faufilez tout autour de l'insert (éponge bambou charbon) au point zig zag large pour arrêter le tissu, puis le coudre sur la partie qui sera en contact avec votre peau. Bien épingler pour éviter que cela fasse des plis ou que cela gondole.

Attention, bien centrer l'insert sur la partie intérieure de la serviette !

Etape 4

Ensuite on positionne toutes les épaisseurs **Attention à la position du Pul !**

- Le tissu PUL face enduite vers le bas
- La popeline de coton face endroit vers le haut
- L'éponge bambou charbon face avec l'insert vers le haut

Epingler tout autour de la serviette et coudre en laissant une ouverture d'environ 4cm sur le côté le plus plat de votre serviette.



Etape 5

Faites un point d'arrêt au début et à la fin de la couture pour que celle-ci ne se défasse pas. Retournez l'ensemble par l'ouverture.

Etape 6

Épinglez tout autour puis faire une couture avec une petite marge de couture environ 0.5cm et en faisant bien attention de refermer l'ouverture.



Etape 7 :

Placez le bouton pression en faisant attention qu'il s'emboîte une fois posée.



Voilà votre première serviette hygiénique lavable est prête. Pour celles qui ont un flux très important vous pouvez doubler l'insert pour une meilleure absorption.



Comment laver ses serviettes hygiéniques lavables ?

- Toujours les rincer à l'eau froide après les avoir portés
- Faites tremper les serviettes usagées dans de l'eau froide avant lavage
- Faites tremper dans de l'eau et du percarbonate de soude 1 fois par mois 6h minimum
- Lavez ensuite dans votre prochaine machine à 60 degrés maximum