



## TUTO BOUILLOTTE SECHE POUR CERVICALES

### Matériel :

Tissus unis : 36x111 cm

Tissus motif : 18x46 cm

Passe poil : 32cm

Ciseau, règle, équerre, papier,

et bien sûr fil, épingles, machine à coudre.



*Niveau de difficulté : débutant*

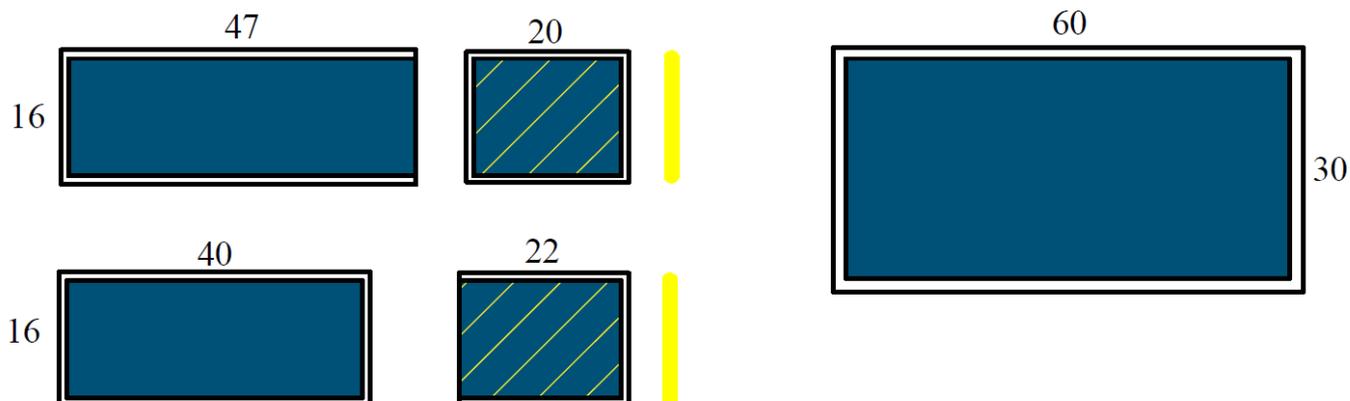
*Temps de réalisation : 2h*

### 1<sup>ère</sup> étape : la préparation

Lavez et repassez vos tissus.

Dessinez au dos des tissus les rectangles à l'aide d'une règle et d'une équerre sur votre patron ou directement sur vos tissus avec un feutre effaçable.

Découpez autour chaque rectangle en laissant une marge de couture de 1cm à l'endroit indiqué sur le schéma. Découpez également le passe poil pour obtenir deux bandes de 16cm.



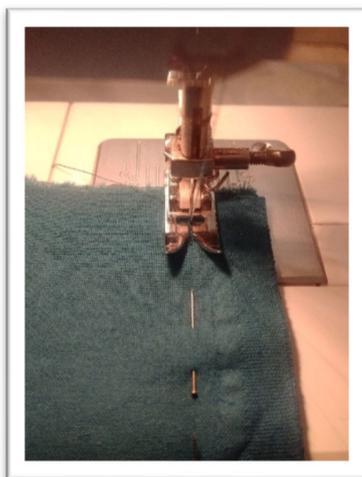
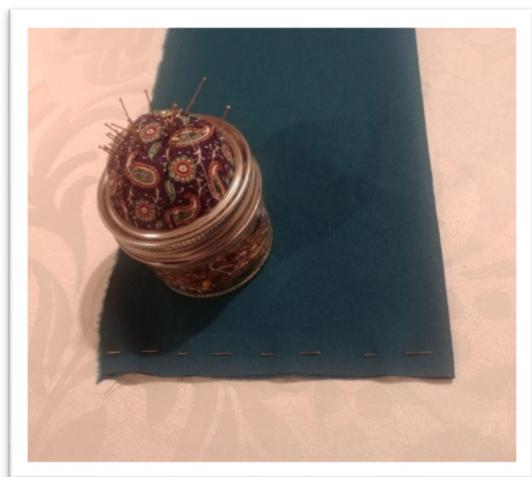
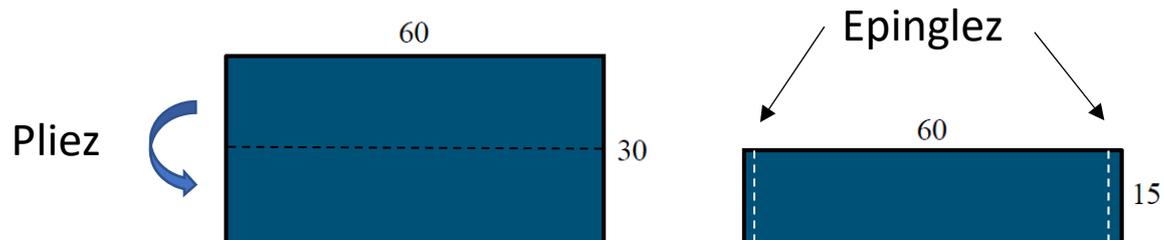
## 2<sup>ème</sup> étape : confection de la bouillotte

Prenez le rectangle unis de 60x30cm.

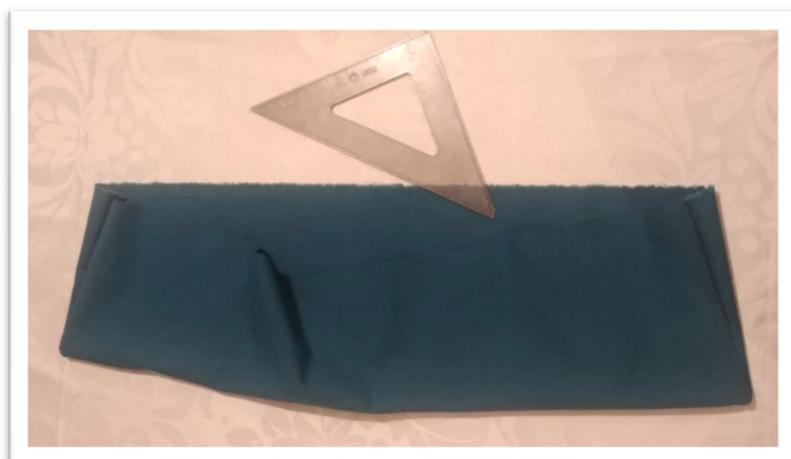
Pliez-le en deux pour obtenir un rectangle de 60x15 plus les marges de couture.

Epinglez les extrémités sur les petits côtés.

**Cousez ses deux petits côtés**, puis découpez le surplus de tissus si besoin.



**Retournez le tissu** pour mettre les coutures à l'intérieur, en s'appliquant dans les coins à l'aide de l'équerre ou pointe du ciseau.



Tracez un repère tous les 10cm sur le long côté qui fait 60cm.

Faites ça sur les 2 longueurs, puis reliez les repères pour obtenir ceci :

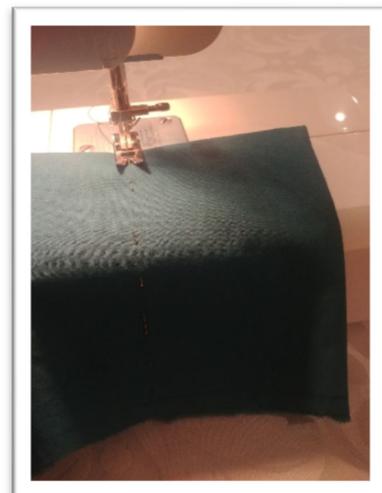


Ensuite sur chaque trait, placez un repère à 15cm de la grande longueur pliée.

Reliez tous ces repères pour faire une grande ligne qui sera la dernière couture pour fermer la bouillotte.

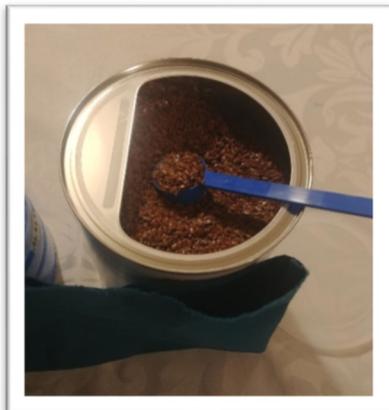


**Épinglez les 5 traits de 15cm et Cousez ces 5 traits épinglés :**



**Remplissez de graines de lin bio** chaque poche d'environ 19 mesures de graines de lin bio.

La bouillotte fera une fois rempli fera environ 700g.



Coupez juste après chaque trait de 15cm au niveau de l'ouverture.

**Pliez vers l'intérieur** chaque face au niveau de votre dernière ligne de 60cm puis épinglez les 2 faces ensemble. Cousez.



### 3<sup>ème</sup> étape : confection de la housse

Prenez les rectangles unis 22x16 et 20x16 du tissu à motif.

Et les rectangles de 47x16 et 40x16 du tissus unis.



**Alors passons à l'assemblage des pièces.**

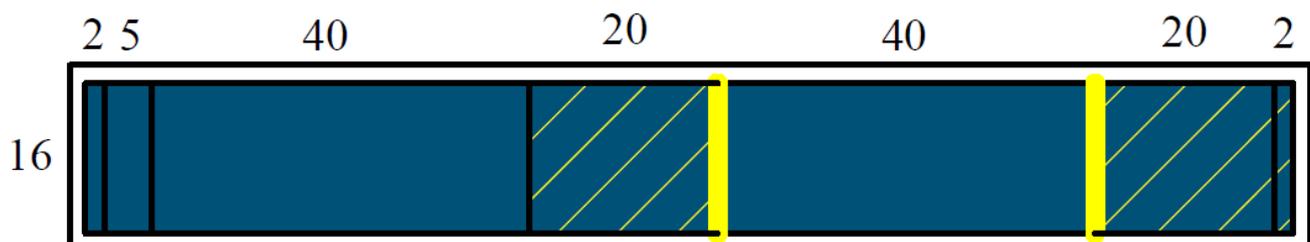
Prenez le rectangle à motif le plus long 22x16 et pliez deux fois de 1cm l'extrémité droite puis épinglez.

Pliez le côté gauche de ce rectangle à motif au niveau du trait de crayon puis épinglez 3 aiguilles avec le passe poil (passe poil dessous) puis mettre le tissu unis dessous et épinglez le passe poil + tissu motif avec le tissu unis au niveau du trait de ce dernier. Retirez les premières épingles et les replacer au même endroit mais en prenant les 3 épaisseurs.

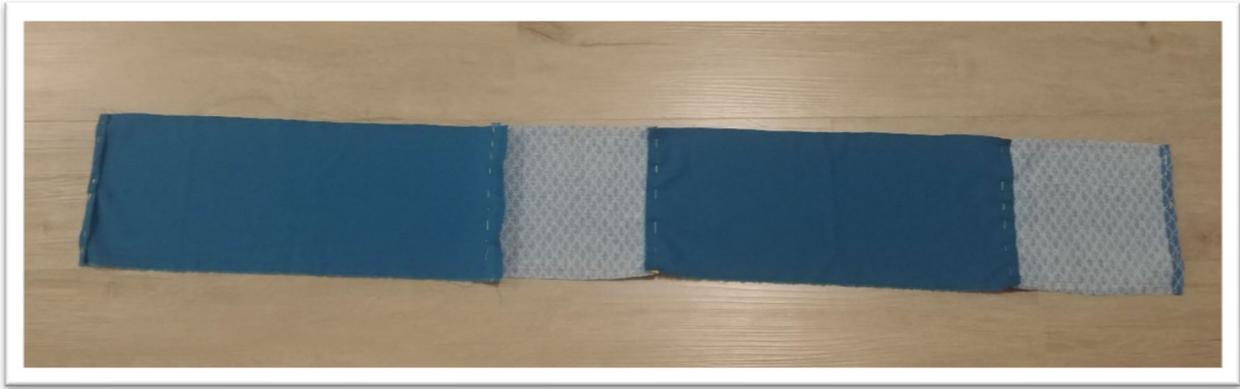
Faites de même avec l'autre rectangle tissu à motif et la deuxième bande de passe poil.



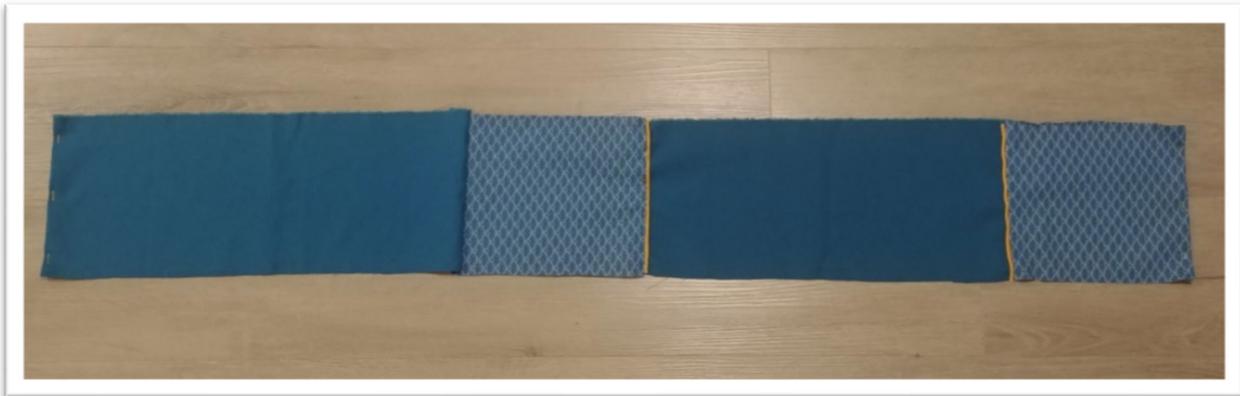
Retourner les pièces côté dos puis assemblez le reste des pièces en suivant le schéma suivant :



Voilà le côté face :

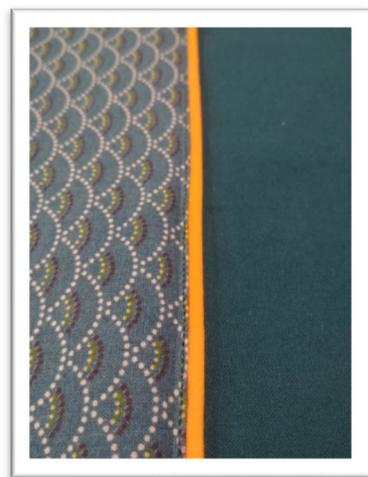
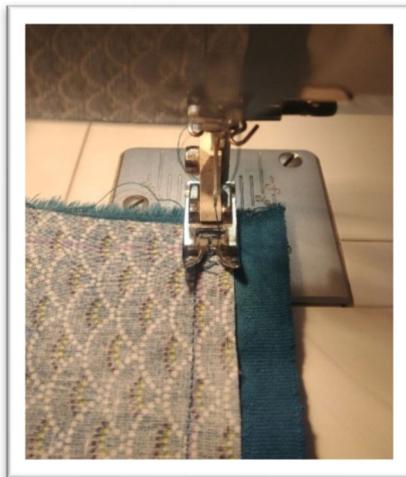
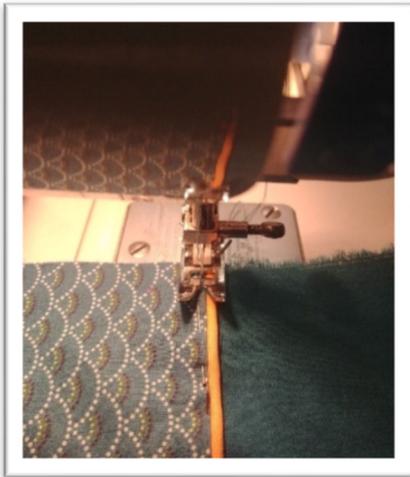


Et le côté dos :



Cousez en point droit au niveau de toutes les épingles. Puis en zigzag pour toutes les coutures côté dos.

Coupez le surplus de tissus.



Re voilà le côté face :



Et le côté dos :



**Maintenant étape à ne pas louper le pliage de la housse.**

Pliez endroit contre endroit au niveau du milieu de la pièce à motif du centre de l'assemblage.

Puis plier la pièce à motif à l'extrémité au niveau de son centre endroit contre endroit.



Placez par-dessus l'extrémité du tissu uni. Puis épinglez :



Cousez en point droit puis en zigzag pour surfiler le tissu:



Retournez la housse puis insérez la bouillotte à l'intérieur de la même façon que vous mettez votre oreiller dans sa housse.



Et voilà !

