

UNE CRÉATION
ATELIER DE GUILLEMETTE



**TUTO COUTURE :
LA CULOTTE MENSTRUELLE
AVEC INSERT**

ZORB[®], le choix d'une fibre écoresponsable



Leader mondial de l'absorption

médical & hygiène



Technologie exclusive & sécurisée

multi-couches & multi-fibres

Confort & sécurité garantis



Confortable

épaisseur très fine



Absorption très rapide

drainage exclusif



Sain & sûr

hypoallergénique

Comment choisir le tissu adapté à votre flux ?



ZORB[®] LT



ZORB[®] MD



ZORB[®] HD



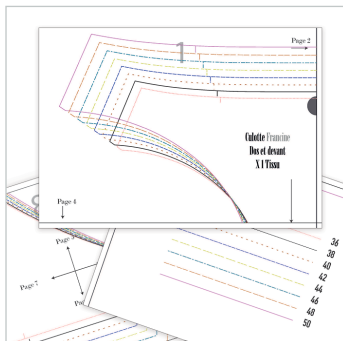
Pourquoi un insert plutôt qu'une culotte menstruelle ?

- L'insert est un élément amovible ce qui permet de l'adapter à la période et aux flux. Vous pouvez donc choisir l'insert selon vos besoins.
- Il permet de changer sa protection très facilement sans avoir besoin de se dévêtir entièrement.

FOURNITURES

- Le **patron de la culotte** / tailles 36 à 50
- Un coupon de **jersey de coton bio PROECO**
- Un coupon de **ZORB® 3D Stay Dry antimicrobien**, à adapter selon vos flux (LT, MD ou HD)
- Un coupon de **PULFOOD®** pour une étanchéité totale
- Du **fil à coudre polyester** dans un coloris coordonné
- **2,20m d'élastique spécial lingerie**
- **4 petits boutons blancs** de 5mm de diamètre
- Un feutre effaçable
- Des ciseaux
- Une aiguille à coudre à bille (pour coudre le PULFOOD® sans le percer)
- Des pinces clips (plutôt que des épingles)

| Taille des coupons | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Jersey de coton PROECO® | 51 X 42 cm | 53 X 43 cm | 54 X 45 cm | 55 X 46 cm | 57 X 48 cm | 59 X 50 cm | 61 X 52 cm | 62 X 54 cm |
| PULFOOD® | 46 X 23 cm | 47 X 24 cm | 49 X 25 cm | 50 X 25 cm | 52 X 26 cm | 53 X 27 cm | 55 X 28 cm | 56 X 29 cm |
| ZORB® 3D | 46 X 23 cm | 47 X 24 cm | 49 X 25 cm | 50 X 25 cm | 52 X 26 cm | 53 X 27 cm | 55 X 28 cm | 56 X 29 cm |



1. Assembler ensemble les feuilles du patron. **Découper** la culotte dans le jersey de coton. Puis découper le PUL® et le ZORB® en suivant le patron de l'insert.



2. Marquer les repères au feutre effaçable sur la taille du dos et du devant de la culotte. Ils serviront à coudre les boutons permettant de fixer l'insert.



3. Épingler le dos et le devant de la culotte sur les côtés, endroit contre endroit.



4. Coudre les côtés de la culotte, au point zig-zag ou à la surjeteuse.



5. Poser les élastiques lingerie sur la culotte, au zigzag ou à la surjeteuse :

- Placer l'élastique sur l'endroit de la culotte, picots vers l'intérieur de la culotte
- Tirer légèrement sur l'élastique tout en surjetant ou zigzaguant
- Avancer progressivement



6. Votre tension de fil doit être légère et la forme de la culotte quasi identique pour garder l'élasticité.



7. Rabattre les élastiques sur l'envers de la culotte. Fixer au point zigzag.



8. Coudre les boutons sur l'élastique, au niveau des 4 repères de l'étape 2.



9. Sur le ZORB[®], au feutre effaçable, **marquer les repères** sur la taille du dos et du devant. Ces derniers serviront à poser les petits élastiques de maintien de l'insert.



10. **Positionner envers contre envers** les inserts en ZORB[®] et en PUL[®] et épingler.



11. Couper 4 longueurs de 4 cm d'**élastique plat**.



12. Les **plier en deux** et les épingler au niveau des repères de l'étape 10 sur le ZORB[®].



13. Surjeter ou zigzaguer les 4 longueurs de l'insert en prenant bien les élastiques dans la couture.



14. Couper les fils qui dépassent en solidifiant les coutures au besoin.



15. Fixer l'insert dans la culotte à l'aide des boutons et des élastiques.



Conseils d'entretien

Laisser tremper l'insert quelques heures dans l'eau froide avec du savon noir (hypoallergénique) avant de le passer en machine à 40° avec le reste du linge.



Astuces

Réaliser plusieurs inserts absorbants pour pouvoir les intervertir durant la journée. Coudre une petite pochette étanche dans le PUL® restant pour ranger ces inserts.



LAVER AVANT
DE TRAVAILLER



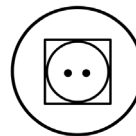
LAVER À 40°
MAXIMUM



PAS D'ADOUCISSANT



PAS DE JAVEL



SÈCHE LINGE
PROGRAMME MODÉRÉ



REPASSAGE
POSSIBLE





On peut aussi opter pour une culotte menstruelle avec un insert fixe pour un confort optimal, ou coudre des serviettes hygiéniques lavables.



MILPOINT

Distributeur exclusif

www.milpoint.com

contact@milpoint.fr

Création exclusive Atelier de Guillemette

*Reproduction même partielle à des fins
commerciales interdite sans autorisation.*