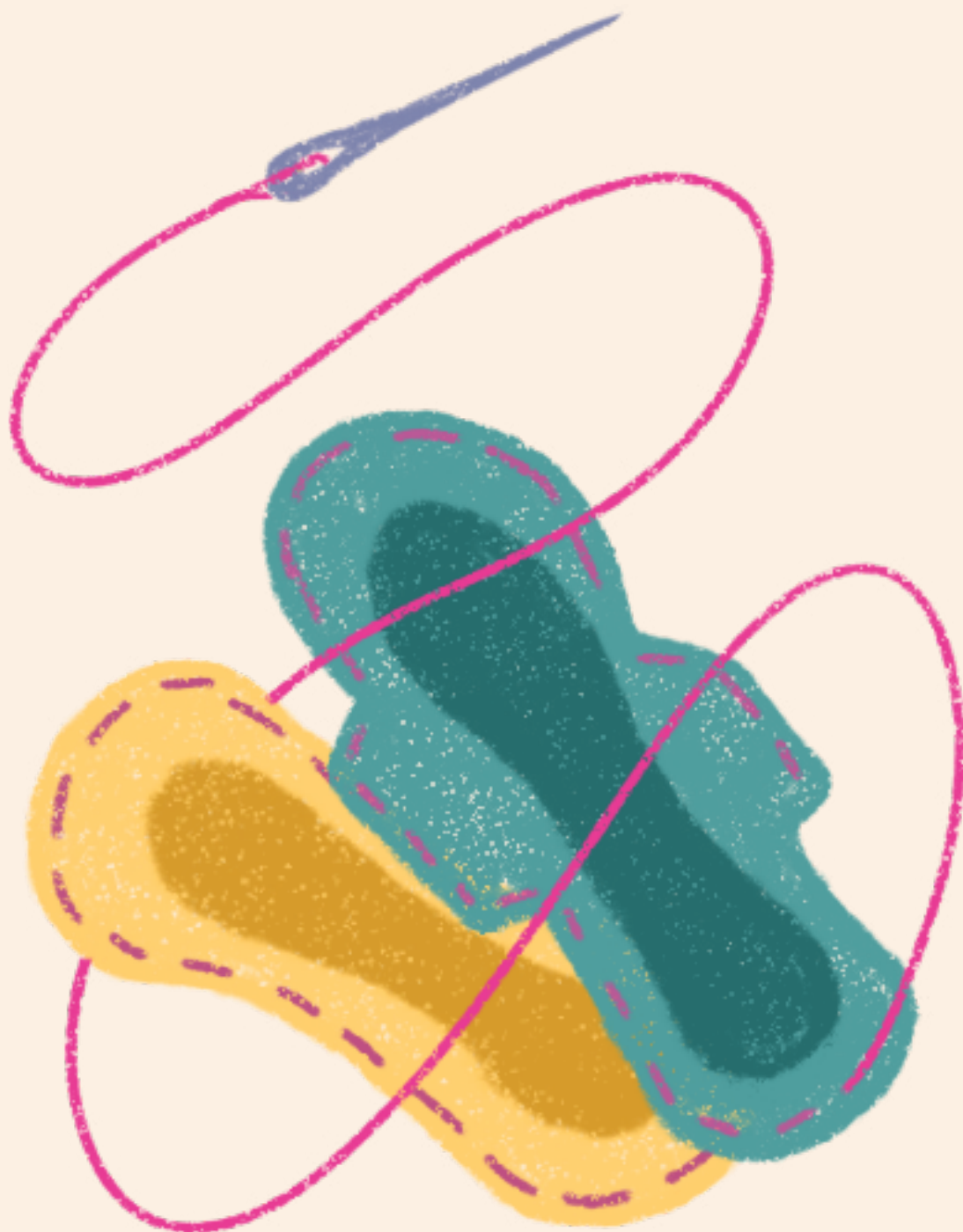


Fabrication de serviettes hygiéniques

Une extension du guide d'éducation menstruelle



OBJECTIF DU LIVRET

Ce livret est une extension du guide d'éducation menstruelle développé par WASH United. Après avoir mené une formation sur l'hygiène menstruelle à l'intention des filles, nous voulons ici aborder un problème très courant auquel celles-ci sont confrontées : elles ne peuvent pas se permettre des serviettes hygiéniques jetables.

L'objectif de ce livret de fabrication de serviettes est de vous fournir, en tant qu'organisation, formatrice, enseignante ou individu, des conseils sur la façon de mettre en place un atelier de fabrication de serviettes lavables et réutilisables à l'intention des filles. Vous pouvez même le faire avec d'autres membres de votre communauté !

Le livret présente la version la plus courante d'une serviette lavable, faite à la main, qui est une serviette à ailettes à trois couches. L'objectif de l'activité est que les filles apprennent à fabriquer une serviette de A à Z, de manière à pouvoir la recréer à l'avenir sans assistance.

Ce livret se compose de deux parties :

1. La première partie comprend plus d'informations sur les serviettes réutilisables et des conseils pour organiser l'atelier, tels que les matériaux nécessaires et la mise en place. Vous trouverez également des détails sur les erreurs les plus courantes à éviter et des liens pour trouver davantage d'informations.
2. La deuxième partie est dédiée à l'atelier même et comprend des conseils étape par étape et des pochoirs pour les serviettes, ainsi que des informations sur l'hygiène menstruelle que vous pouvez partager avec les participantes.

Si vous avez des questions, veuillez nous écrire à mhmguide@wash-united.org

Ce livret a été développé et testé par WASH United en partenariat avec Slum Soccer, Inde. Girls Pride, de Gambie, nous a fourni de précieux conseils. Cet ouvrage a été publié avec l'appui financier de la GIZ.



Copyright par WASH United. Tous droits réservés. Il est interdit de modifier ce matériel, de le partager avec des tiers ou de l'utiliser à d'autres fins. Ce guide ne doit pas être reproduit à des fins commerciales ou de vente.

Version de février 2026

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 :

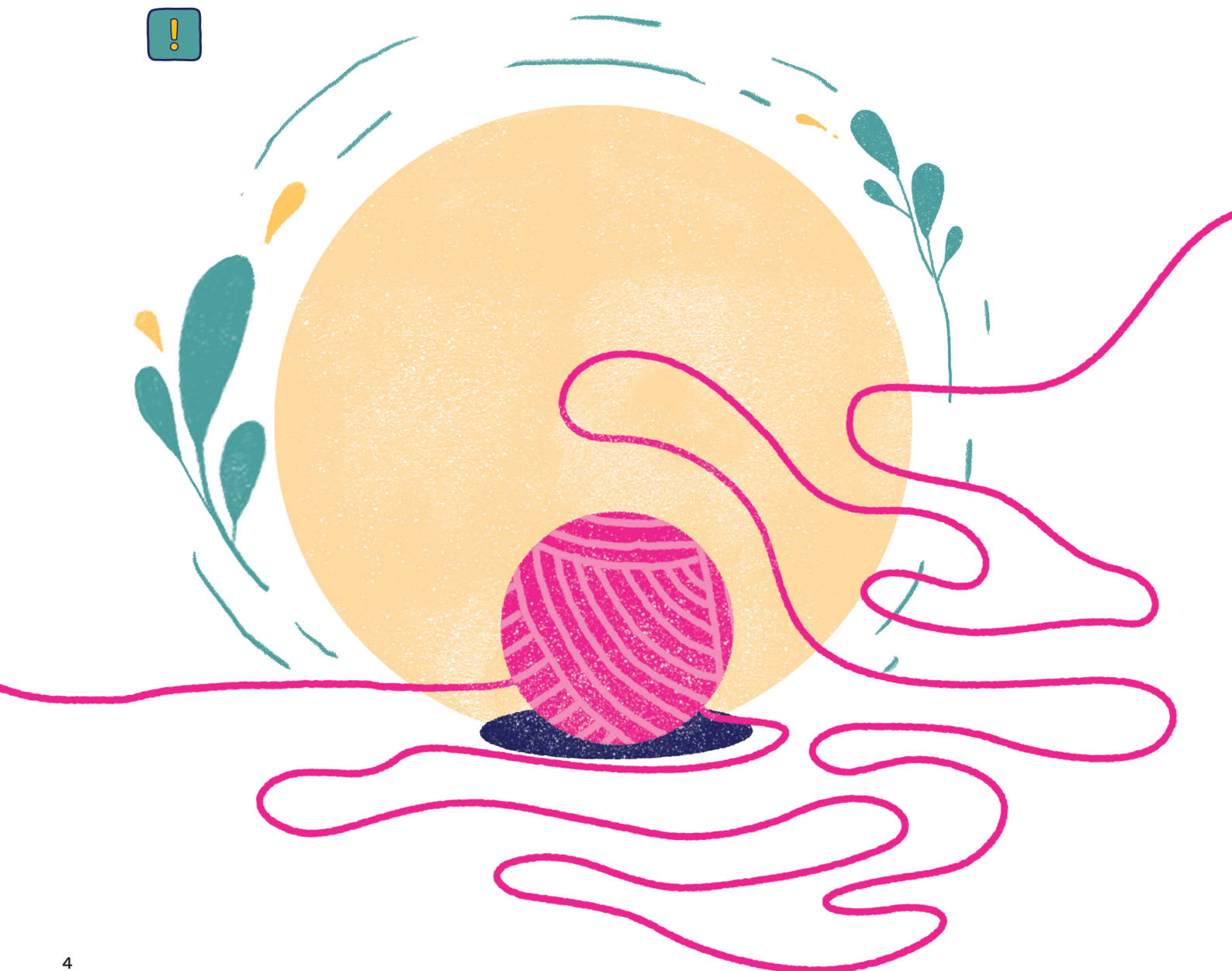
Pourquoi fabriquer une serviette lavable et réutilisable ?	5
Commençons par la création d'une serviette	6

PARTIE 2 :

Pratique de la couture	12
Instructions étape par étape	14
Comment maintenir une bonne hygiène menstruelle	15
	16

COMMENT MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE (FICHE À DISTRIBUER)	20
--	----

COMMENT COUDRE VOTRE PROPRE SERVIETTE (FICHE À DISTRIBUER)	21
--	----



PARTIE 1 - POURQUOI FABRIQUER UNE SERVIETTE LAVABLE ET RÉUTILISABLE ?

Avantages des serviettes hygiéniques lavables

Une serviette lavable a la même forme qu'une serviette hygiénique jetable, à ceci près qu'elle est faite de tissus cousus ensemble. Elle peut être réutilisée après lavage et séchage.

L'avantage par rapport au tissu en coton est qu'il tient mieux dans les sous-vêtements et risque moins de bouger. Les serviettes lavables sont donc plus confortables et réduisent le risque de taches sur les vêtements.

L'avantage des serviettes hygiéniques réutilisables est qu'elles sont moins chères à long terme car elles peuvent être réutilisées pendant environ un an et il n'est pas nécessaire d'en acheter de nouvelles chaque mois. Et comme elles peuvent être réutilisées, elles protègent l'environnement et réduisent les déchets.

Pourquoi apprendre aux filles à fabriquer des serviettes lavables ?

Beaucoup de filles n'ont pas les moyens d'acheter des serviettes hygiéniques jetables. Les serviettes en tissu lavables produites commercialement par des entreprises locales ne sont peut-être pas disponibles partout ou sont peut-être encore trop chères. Ainsi, au lieu d'utiliser du tissu ou tout autre matériau inadapté, les filles disposeront d'un produit hygiénique abordable et réutilisable à portée de main, ce qui résout souvent les problèmes clés liés à la gestion de l'hygiène menstruelle.

Lorsque les filles fabriquent quelque chose par elles-mêmes, avec un beau tissu, elles éprouvent un sentiment de fierté vis-à-vis de leurs compétences et du joli produit qu'elles ont créé. En outre, tandis que vous cousez la serviette, vous avez le temps de parler et de discuter davantage des règles et de l'hygiène menstruelle. Encore mieux : c'est une initiative durable car vous leur enseignez les compétences pour créer leurs propres serviettes à l'avenir. Elles peuvent même offrir des serviettes aux membres de leur famille et à leurs amies.

Qui peut fabriquer une serviette réutilisable ?

N'importe qui peut fabriquer une serviette réutilisable ! La participation est ouverte à toutes les jeunes filles dès l'âge de dix ans. Mais cela s'adresse aussi aux garçons, aux mères et aux membres de la communauté. C'est également un excellent exercice dans les clubs de filles et les cours de couture.

Au travers des descriptions des matériaux et des différentes étapes de fabrication, nous voulons nous assurer que même sans avoir accès à une machine à coudre¹, ou avec des ressources financières limitées pour acheter des matériaux, les filles peuvent créer leurs propres serviettes lavables.

La seule question est : **savent-elles comment coudre à la main ?**

- Si oui, c'est génial ! Vous pouvez commencer tout de suite
- Si ce n'est pas le cas pour certaines (voire toutes) d'entre elles, prévoyez suffisamment de temps pour démontrer et pratiquer les différents points (voir page 12) avant de commencer à fabriquer les serviettes. Les résultats seront plus satisfaisants et le processus sera plus simple.



Conseil : formez des groupes de filles à des niveaux de compétences de couture différents afin qu'elles puissent s'aider mutuellement et apprendre ensemble.



Conseil : encouragez les participantes qui ne font pas beaucoup de progrès dans la couture à pratiquer la couture à la maison.

¹Si elles ont accès à une machine à coudre, la fabrication des serviettes sera plus rapide et la serviette sera plus solide. Nous avons toutefois tenu compte du fait que tout le monde n'a pas accès à une machine à coudre.

COMMENÇONS PAR LA FABRICATION DE SERVIETTES

L'objectif est que les participantes soient capables de découper et de coudre elles-mêmes au moins une serviette !

PRÉPARATION ET MISE EN PLACE

La taille idéale du groupe est de 10 à 20 filles. Afin que les filles puissent être correctement supervisées, nous recommandons que le nombre de participantes soit maintenu en dessous de 30.



Conseil : répartissez les filles en petits groupes de travail avec des compétences de couture différentes (deux à cinq filles). Ainsi, tandis qu'elles travaillent à fabriquer leurs propres serviettes, elles peuvent se soutenir mutuellement pendant le processus.

Il est possible de fabriquer les serviettes à l'intérieur comme à l'extérieur. Cependant, nous vous recommandons de prévoir des tables que les filles pourront utiliser pour découper les formes et le tissu.

Apportez tout le matériel avec vous (voir le chapitre suivant).



Conseil : idéalement, en tant que formatrice, vous devriez vous entraîner à fabriquer votre propre serviette à l'avance, afin de bien comprendre le processus et de bien expliquer les étapes.

MODÈLE DE SERVIETTE HYGIÉNIQUE À AILETTES À TROIS COUCHES

Nous avons choisi le modèle d'une serviette ailée à trois couches où toutes les couches sont cousues ensemble car il s'agit d'un modèle courant et facile à réaliser.



Nous vous recommandons de créer la première serviette avec le patron initial fourni dans ce livret qui est de taille moyenne. Avec un peu plus d'expérience et quelques essais pratiques avec le patron de serviette initial, elles peuvent procéder aux ajustements suivants :

- Augmenter ou diminuer la largeur et la longueur
- Ajuster la forme des ailettes et la forme de la serviette
- Augmenter ou diminuer le nombre de couches absorbantes
- Changer les matériaux pour tester différents niveaux de confort

La première serviette ne sera probablement pas grande, alors donnez-leur le temps de pratiquer les points et de coudre d'autres serviettes. Elles seront de mieux en mieux achevées, car c'est en forgeant que l'on devient forgeron.



DE QUELS MATÉRIAUX AI-JE BESOIN ?

Pour fabriquer une serviette, vous avez besoin des matériaux suivants. Lisez la suite ci-dessous pour obtenir les détails exacts. Le matériel marqué d'un (*) peut être partagé au sein d'un groupe de deux à cinq filles.

- Du fil*
- Une aiguille
- Du tissu + apportez du tissu supplémentaire pour pratiquer les points de couture
- Une paire de ciseaux ou un cutter*
- Un dispositif de fermeture
- 2 feuilles de papier A4 et un stylo et une règle ou un mètre* et si vous voulez des pochoirs préparés à l'avance *
- Facultatif : env. 10 épingles



Astuce : apportez un ou plusieurs modèles de démonstration, afin que les filles puissent voir à quoi le produit final ressemblera.

L'idéal est de se procurer tous les matériaux sur le marché local. Non seulement cela réduit les coûts, mais cela est également plus durable car les filles pourront facilement trouver elles-mêmes les mêmes matériaux plus tard. Vous pouvez demander aux filles d'apporter leur propre matériel, mais nous ne le recommandons que pour les sessions suivantes, après leur avoir montré quel matériel elles peuvent utiliser.

Fil

- Vous pouvez utiliser un fil à coudre moyen (idéalement de coton), mais pour la couture, il doit être doublé pour assurer la durabilité.
- Le fil de broderie est plus cher et trop épais, mais les cordes peuvent être démêlées pour extraire des morceaux de fil plus fins.

Aiguille

- La taille de l'aiguille est importante ! Elle ne doit pas être trop petite car cela compliquera la couture mais pas trop grande non plus sinon les trous entre les mailles seront trop grands.
- Nous recommandons d'utiliser des aiguilles autour de la taille 8-12.

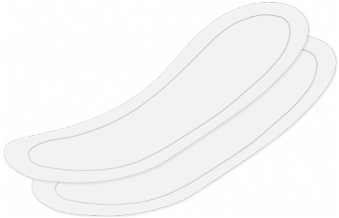
Tissu

- Les serviettes disposent de trois couches, qui nécessitent des tissus différents. Le tissu doit être inutilisé, propre et 100 % coton (sauf si vous pouvez trouver du micro polaire doux ou du PUL pour la couche absorbante). Si vous trouvez du coton biologique, c'est encore mieux.
- Pour chaque couche, vous avez besoin d'une grande pièce de tissu de format A4, soit environ 30 cm x 20 cm.
- Si vous achetez du tissu à partir d'un rouleau, cela vous permettra de créer plusieurs serviettes.
- Apportez plus de tissu si vous devez d'abord vous exercer à la couture.



Conseil : le tissu restant peut également être réutilisé pour créer de petites pochettes pour les serviettes.



Couche inférieure : le tissu doit être un peu épais. ■ Tissu en coton un peu plus épais. Les tissus traditionnels avec un joli motif sont l'idéal.	
Couche intermédiaire absorbante : choisissez des matériaux qui peuvent absorber et empêcher les fuites. ■ Matériaux imperméables : tels que le stratifié de polyuréthane (PUL). Nous ne recommandons pas d'utiliser des matériaux tels que les sacs en plastique parce qu'ils se déchirent et font des bruits. ■ Micropolaire douce. Vous avez besoin de deux couches ou plus en fonction du flux des règles et de la capacité d'absorption du matériau. ■ Coton doux et absorbant : comme les serviettes, la polaire ou la fibre de bambou. Vous avez besoin d'au moins deux couches, en fonction du flux des règles et de la capacité d'absorption du matériau.	
Couche supérieure : le tissu doit être doux pour la peau car il est proche de la vulve. Le matériau ne doit pas se décoller et il ne doit pas être trop fin, sinon il se déchirera après quelques lavages.	



Conseil : utilisez une couleur plus foncée pour que les taches soient moins visibles au fil du temps.

- Micropolaire douce et/ou coton absorbant. Il peut être le même matériau que le pour la couche intermédiaire s'il remplit la condition ci-dessus.
- Jersey de coton doux



Attention: testez le tissu auparavant pour vous assurer qu'il ne déteint pas lors du lavage. Vous devez éviter les tissus qui ont été imprégnés d'un produit chimique déperlant ou traités chimiquement, comme les teintures. Si vous craignez que le matériau ne rétrécisse, lavez-le et séchez-le avant de le coudre.

Testez la capacité d'absorption et le confort de vos matériaux !

Si vous n'êtes pas sûre de l'absorption et du confort de vos matériaux, réalisez différents modèles avec deux ou trois couches absorbantes et différents types de matériaux. Demandez aux filles de tester les différents avantages à la maison pendant différents jours durant la période des menstruations. Ainsi, elles pourront identifier le type de matériaux et l'épaisseur qui rendent la serviette plus confortable à porter.

Dispositif de fermeture

Les différentes options comprennent :

- Bouton ou bouton-pression (< 20 mm de diamètre), idéalement en plastique. Mais si vous n'avez que du métal, sachez qu'il risque de rouiller au lavage, et que vous devrez le remplacer dès qu'il sera rouillé !
- Bouton (< 20 mm de diamètre)
- Velcro (3 cm)

Ciseaux / cutter

L'idéal est d'apporter plusieurs grandes paires de ciseaux ou un cutter qui conviennent pour couper le tissu et le papier. Mais vous pouvez aussi avoir de petits ciseaux qui serviront à couper la forme uniquement.

Deux feuilles de papier A4, un stylo, une règle ou une tapeline et/ou un pochoir à formes pour tampons

- Tout type de papier fera l'affaire, même du papier journal, pour créer les pochoirs
- Ou vous pouvez apporter des pochoirs préparés à l'avance, idéalement fabriqués à partir de papier cartonné

Des épingles

Celles-ci sont optionnelles mais très pratiques pour maintenir le tissu ensemble !

Les normes de qualité pour les serviettes lavables

La plupart des pays à revenu faible ou intermédiaire ne disposent pas d'une norme nationale pour les serviettes hygiéniques réutilisables et lavables. L'Organisation internationale de normalisation (ISO) y travaille actuellement, et il se peut qu'elle soit adoptée dans votre pays à l'avenir. Comme vous n'êtes pas une entreprise et que ces serviettes sont fabriquées localement à la main pour un usage personnel, vous n'avez pas à tester et à certifier vos serviettes.

Toutefois, il est important de connaître certaines recommandations².

- **Aspect visible** : le produit doit être visiblement propre ; exempt de défauts évidents, de bosses ou de plis ; sans couture lâche ; avec des ailettes égales
- **Performance** : capacité d'absorption moyenne : 4 - 30ml ; taux d'absorption moyen : 2 - 8 ml par min
- **Lavage et durabilité** : se libère rapidement des taches lors du lavage à la main et sèche même en l'absence de lumière du soleil ; résistance des couleurs ; résiste à 60 lavages ; sèche en moins de six heures lorsqu'il est suspendu à la lumière directe du soleil.
- **Informations utilisateur** : doit inclure les instructions d'utilisation et d'entretien

²Ce sont des aspects pertinents qui sont similaires dans la plupart des normes ou directives internationales existantes. Si vous êtes intéressé, voici un aperçu de ce qui existe : <https://bit.ly/3vJowv7>

SÉANCES EN ATELIER ET DURÉE

Prévoyez au moins quatre à cinq heures pour l'atelier, de préférence réparties sur deux jours, afin que les filles aient le temps de s'entraîner à la maison. Mais selon les compétences, la durée peut varier considérablement.

Nous recommandons les séances suivantes :

■ Accueil et orientation : avantages des serviettes réutilisables et comment les utiliser	15-30 min
■ Pratique de la couture	30 min – 2 h
■ Préparations : expliquer tous les matériaux nécessaires, dessiner les formes ensemble, découper le tissu	1 - 2 h
■ Couture : commencer à coudre et finaliser la serviette	2 - 4 h
■ Hygiène menstruelle : expliquer comment utiliser une serviette, détailler les instructions d'entretien et mettre en avant les bonnes pratiques d'hygiène menstruelle	30 min - 1 h
■ Questions et réponses : tout au long des sessions ou à la toute fin	10- 30 min
■ Pratique (facultatif) : ajuster le modèle et coudre d'autres serviettes	2 - 4 h



Astuce : pour garder la motivation, assurez-vous de célébrer chaque petit accomplissement. Apportez par exemple des bonbons à distribuer aux filles ayant franchi une étape.

LES CINQ ERREURS LES PLUS COURANTES LORS DE LA FABRICATION DE SERVIETTES

1. Identifier les mauvais matériaux.
Solution : achetez une petite quantité d'abord pour tester les matériaux avant d'acheter de grosses quantités.
2. En coupant le tissu le long du gabarit, la serviette sera trop petite.
Solution : pensez à laisser quelques centimètres de plus pour la couture.
3. Coudre trop près ou trop éloigné du bord. Si c'est trop près : vous pourriez accidentellement couper le point ; si c'est trop éloigné : la taille de la serviette sera plus petite.
Solution : coudre à 0,5 - 1 cm du bord.
4. En utilisant des points trop larges, la serviette sera moins résistante et il y aura de l'espace entre le tissu.
Solution : soyez patiente et pratiquez pour réaliser des points soignés et petits.
5. Les matériaux ne s'adaptent pas bien les uns sur les autres, et la forme de la serviette n'est pas bien alignée.
Solution : les épingles sont idéales pour maintenir le tissu en place ou certains points plus grands qui peuvent être retirés une fois les derniers points terminés.

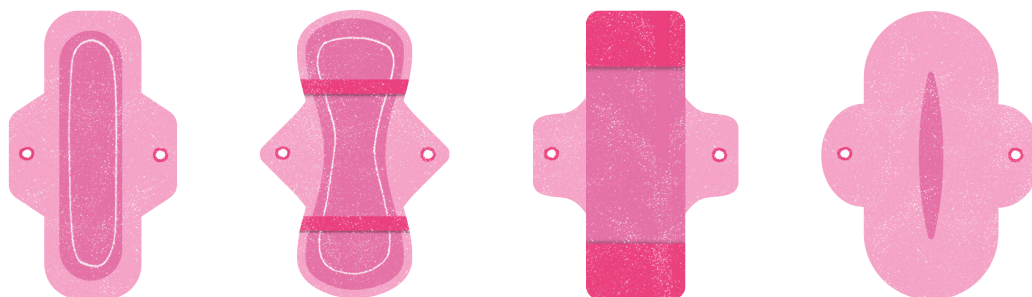


Attention : en tant que formatrice, veillez à ce que les filles ne se blessent pas avec des ciseaux, des aiguilles et des épingles.

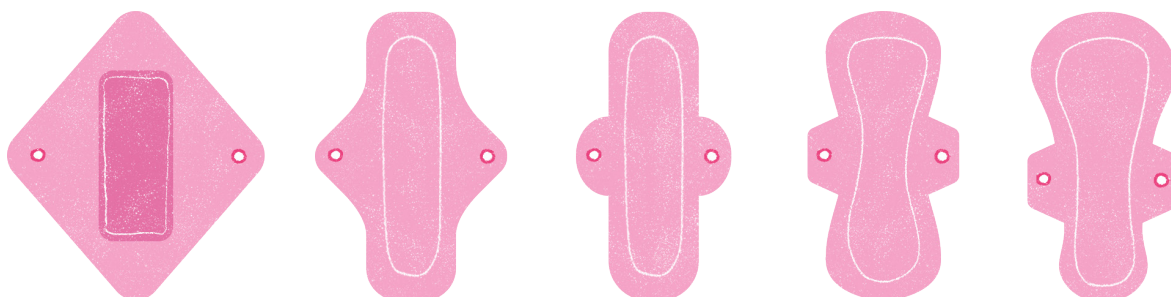
AUTRES RESSOURCES

Formes et modèles alternatifs

Le modèle présenté dans ce livret est le modèle tout-en-un car il est le plus facile à suivre. En deuxième meilleure alternative, nous recommandons le modèle « wrap & insert » où la couche absorbante peut être retirée et échangée séparément. Elle est maintenue en place soit par des ficelles, soit par de petites poches aux extrémités.



Il existe différents modèles et formes de serviettes hygiéniques lavables faites à la main. Plus la forme est ronde, surtout autour des ailes, plus il est difficile de la couper. Certaines formes de serviettes sont légèrement plus allongées à une extrémité, convenant ainsi davantage pour la nuit.



Vidéos et tutoriels

Il existe énormément de ressources disponibles, notamment sur Internet ou YouTube. Et si la plupart des serviettes sont réalisées à la machine à coudre, il est également possible d'en coudre à la main !

- Demandez à Pauline : le site de Pauline suit les mêmes étapes que ce livret. Le site comprend beaucoup d'autres liens.
<http://www.askpauline.com/crafts/pads/padspul/padspul.html>
- Travaux de couture : instruction étape par étape, y compris la création de motifs.
<https://www.seamwork.com/articles/how-to-sew-cloth-pads>
- Whitney Sews : vidéo proposant un processus similaire et un modèle gratuit à télécharger.
<https://www.youtube.com/watch?v=qi6GYPDsAqE&>

PARTIE 2

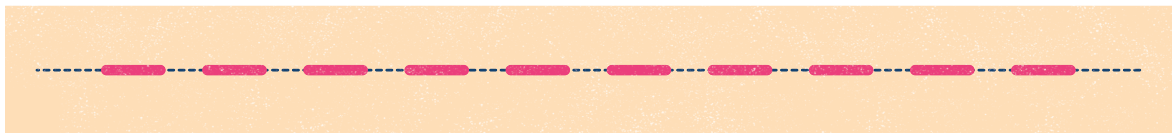
Tout ce dont vous avez besoin pour l'atelier de fabrication de serviettes. Il comprend des conseils étape par étape et des pochoirs pour les serviettes, ainsi que des informations sur

PRATIQUE DE LA COUTURE

Il existe trois points de couture différents que les filles doivent pouvoir maîtriser.

Ce dont vous avez besoin : une aiguille, du fil et quelques petits morceaux de tissu

Comment faire : faites la démonstration de chaque point l'un après l'autre, en commençant par le point courant qui est le plus facile, suivi du point arrière et du point de couverture. Donnez-leur au moins 15 minutes pour pratiquer chaque point avant de passer au point suivant. Allez d'un groupe à l'autre pour voir comment elles se débrouillent et apportez un soutien supplémentaire à celles qui ont des difficultés.

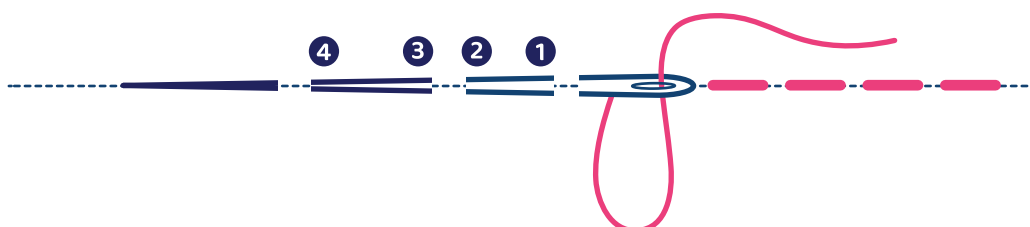


Astuce : les points de couture ne doivent pas être trop grands, mais droits et serrés.

Le point droit :

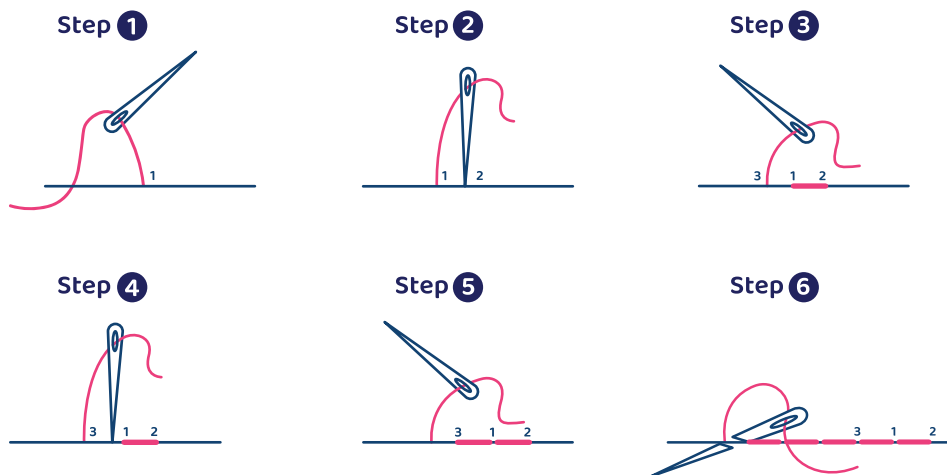
Comment coudre : en allant d'un côté à l'autre, faites entrer et sortir l'aiguille des couches de tissu plusieurs fois avant de tirer le fil noué.

Les points et l'espace vide entre eux doivent être de la même taille : environ 0,3 - 0,5 cm.



Le point arrière :

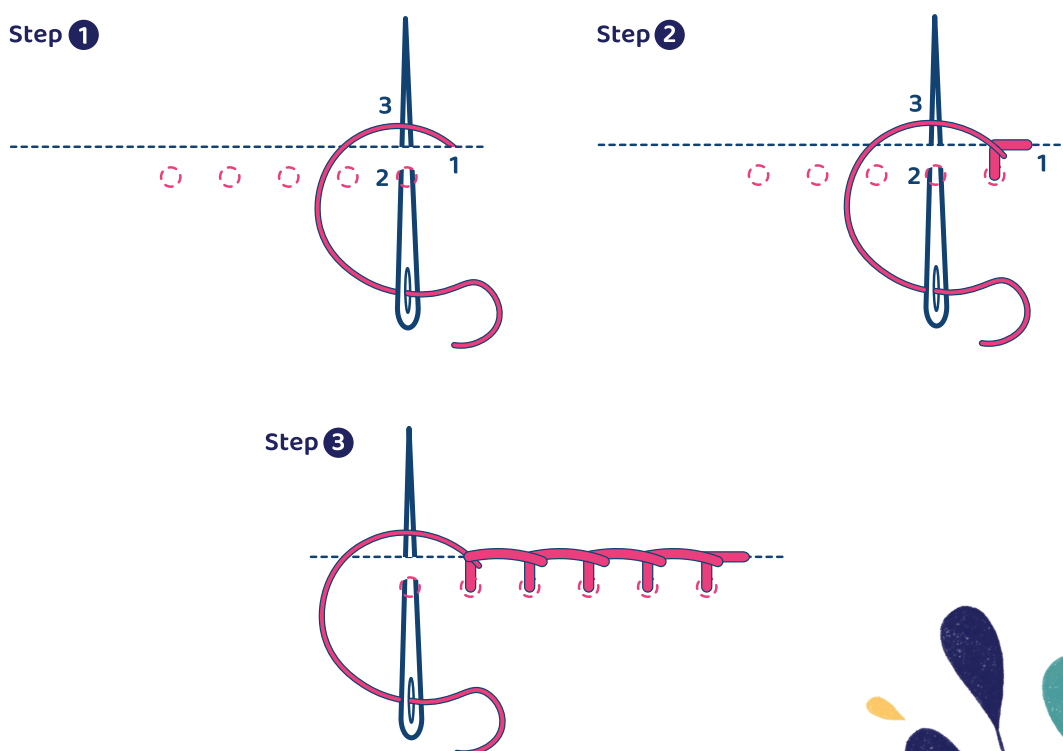
Comment coudre : l'extrémité nouée du fil doit se trouver sous le tissu à l'extrémité droite. Retirez le fil du dessous du tissu, puis insérez l'aiguille derrière l'endroit d'où sort le fil, env. 0,3 à 0,5 cm. Faites passer l'aiguille à travers le tissu en ligne devant la maille précédente, gardez la même distance que la maille précédente. Insérez maintenant l'aiguille à nouveau près de l'endroit où se trouve le premier point (c'est-à-dire dans le même trou). Recommencez.



Le point de couverture

Comment coudre : l'extrémité nouée du fil doit se trouver derrière le tissu à l'extrémité droite. Piquez l'aiguille sur la face avant du tissu à environ 0,5 cm du haut. Passez le fil sur le bord du tissu et ramenez l'aiguille sur l'avant du tissu en passant par le même point où le fil sort. Passez l'aiguille sous la boucle, par-dessus le bord du tissu, sur le côté gauche.

ur toutes les mailles suivantes : passez l'aiguille à l'avant du tissu en gardant l'aiguille pointée vers le bord du tissu). Passez le fil derrière l'aiguille et tirez l'aiguille à travers (vers le haut). Ramenez ensuite l'aiguille vers l'avant d'environ 0,3 à 0,5 cm à côté de la précédente et continuez.



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE

Étape 1 : créez vos formes de pochoir

Ce dont vous avez besoin : 2 feuilles de papier A4, un stylo, une règle et une paire de ciseaux

Vous devez créer deux formes qui seront vos pochoirs pour la découpe du tissu (étape 2).

- Forme 1 : est destinée à la couche inférieure et à la couche supérieure et comporte des ailettes.
- Forme 2 : est destinée au milieu, pour la couche absorbante

Il existe 3 options :

Option 1 : dessinez la forme et la mesure de chaque forme au tableau. Demandez aux filles de recréer la forme sur leur feuille de papier en utilisant la règle. Commencez par la deuxième forme, la plus facile, puis passez à la première forme. Commencez au centre du papier et faites-les dessiner la largeur horizontale puis la longueur verticale d'abord.

Option 2 : disposez d'un pochoir préparé à l'avance et demandez aux filles de copier la forme sur leur feuille de papier A4.

Option 3 : faites des photocopies des documents à la fin de ce livret et distribuez-les aux filles. Puis, réalisez les découpes.

Étape 2 : découpez le tissu

Ce dont vous avez besoin : vos différents tissus, les deux pochoirs et une paire de ciseaux

Choisissez les tissus respectifs et placez la bonne forme de pochoir sur chacun des tissus respectifs. Comme les formes sont symétriques, le côté haut ou bas n'a pas d'importance. Utilisez peut-être des épingles pour maintenir le pochoir en place.

- Forme 1 : tissu inférieur
- Forme 1 : couche supérieure
- Forme deux : tissu absorbant (1 couche de PUL, ou 2 - 3 couches pour la polaire ou le coton)



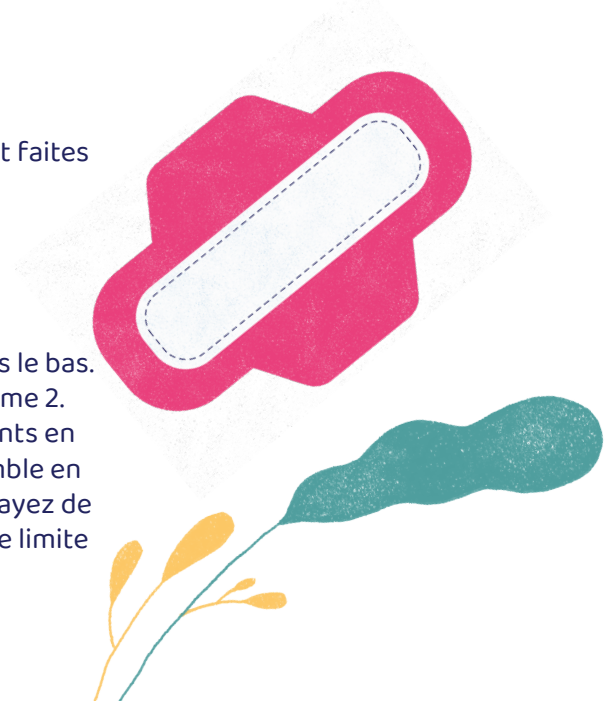
Attention: assurez-vous de couper 0,5 - 1 cm de tissu en plus autour de la forme ! Si vous coupez exactement le long de la forme, la forme finale de la serviette sera plus petite.

Étape 3 : enfilez votre aiguille

Coupez le fil et doublez-le. Enfilez-le à travers l'aiguille et faites un nœud à l'extrémité.

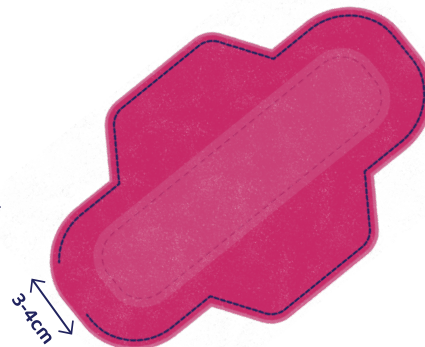
Étape 4 : cousez la couche intermédiaire sur le tissu inférieur

Placez la forme inférieure avec le côté droit/le motif vers le bas. Placez la (les) couche(s) absorbante (s) au milieu de la forme 2. Utilisez peut-être des épingles pour maintenir les éléments en place. Utilisez le point droit pour coudre les tissus ensemble en suivant le bord extérieur de la couche intermédiaire. Essayez de garder également environ 0,5 cm à partir du bord comme limite de couture.



Étape 5 : cousez la couche supérieure sur les deux couches combinées

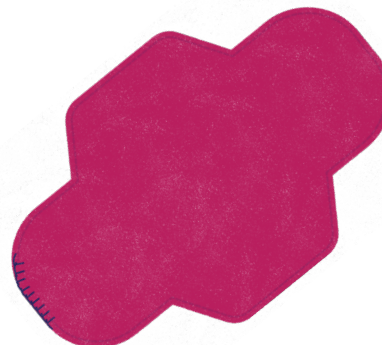
Placez une pièce l'une sur l'autre, les côtés droits se faisant face. Utilisez peut-être des épingles pour maintenir les éléments en place. Maintenant, utilisez le point arrière pour coudre les formes ensemble en gardant environ 0,5 cm d'espace à partir du bord comme limite de couture.



Attention : gardez environ 3 à 4 cm non cousus ensemble car vous en avez besoin pour la prochaine étape ! Si vous remarquez qu'il y a trop de tissu qui ressort sur les côtés, vous pouvez le couper.

Étape 6 : maintenant, retournez la serviette !

Par l'ouverture, retournez la serviette sur elle-même ! Déplacez-la et remuez-la un peu pour que la serviette prenne la bonne forme, y compris les coins des ailettes.



Astuce : utilisez un stylo pour presser le tissu à travers.

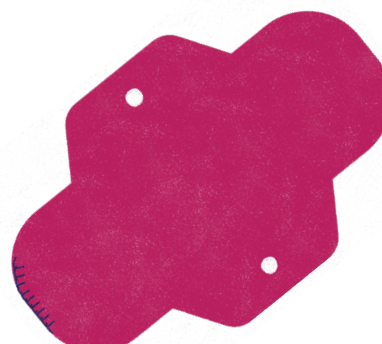
Étape 7 : fermez l'ouverture

Utilisez le **point de couverture** pour fermer l'ouverture.

Étape 8 : ajoutez le dispositif de fermeture

Ce dont vous avez besoin : un dispositif de fermeture

Marquez l'endroit où votre dispositif de fermeture sera placé à environ 1 cm de l'extrémité de chaque ailette. Assurez-vous qu'il soit aligné horizontalement. Ensuite, cousez-le.



Astuce : utilisez d'abord quelques points lâches pour voir si votre dispositif de fermeture s'aligne correctement des deux côtés, puis finalisez la couture.

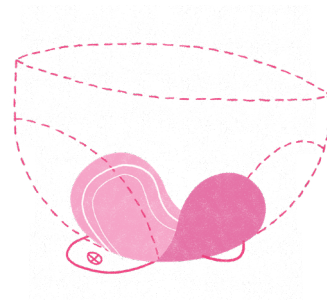
Étape 9 : lavez et repassez-la ou séchez-la complètement avant la première utilisation !

Résistez à la tentation de l'utiliser directement



? Comment mettre ma serviette réutilisable ?

Toutes les serviettes ont des ailettes qui ont un dispositif de fermeture permettant de maintenir la serviette en place. Pour mettre votre serviette menstruelle réutilisable, placez-la dans vos sous-vêtements, enroulez les ailettes dessous et fermez le bouton-pression, le bouton ou le velcro pour la maintenir en place. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de toucher la serviette et après l'avoir changée.



? Combien de temps puis-je la porter ?

Cela dépend du confort et de la capacité d'absorption de votre matériau et de l'intensité de votre flux ce jour-là. La meilleure façon de déterminer la durée du port de la serviette est de la tester.

- Il est recommandé de la changer toutes les 4 à 6 h
- La durée de port maximum est de six heures
- La porter plus longtemps augmentera le risque de développement des bactéries, ce qui peut provoquer des odeurs et rend la serviette non hygiénique et peut ensuite causer des infections et une irritation de votre vulve.

Pour une utilisation de nuit, vous pouvez n'utiliser qu'une seule serviette. Vous saignez généralement moins la nuit.

Dans le cas où votre écoulement est important pendant la nuit, vous pouvez également fabriquer une serviette de nuit plus grande ou plus épaisse.

? Comment la laver ?

1. Rincez et trempez la serviette dans de l'eau froide et propre d'abord pendant quelques minutes afin que la plupart du sang soit éliminé. C'est plus facile si vous faites ça quand le sang est encore récent.
2. Trempez-la pendant au moins 5 minutes dans de l'eau froide ou tiède.
3. Lavez la serviette avec un détergent ou avec du savon. Lavez-la de la même manière que vous lavez habituellement vos sous-vêtements. Le cas échéant, lavez-la dans une machine à laver à 40°.
4. Enfin, rincez-la à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Ne la lavez pas avec de l'eau chaude, car alors le sang coagulera, et il sera plus difficile à enlever. N'utilisez pas d'eau de Javel ou de soude ! La serviette est proche de votre vulve, et elle provoquera des irritations et des conditions non hygiéniques.

? Comment la sécher ?

Dans l'idéal, séchez la serviette sur une corde à linge exposée au soleil. Si vous ne voulez pas l'exposer à la vue d'autrui, placez un tissu léger par-dessus. Si vous ne pouvez sécher la serviette qu'à l'intérieur, faites-la sécher autant que possible en la suspendant sur une corde. Ne la posez pas sur le sol pour la sécher. Étirez la serviette pour obtenir sa forme originale.

La chaleur est nécessaire pour assurer une élimination efficace des bactéries restantes et le soleil est la meilleure source !

En ce qui concerne le repassage de votre serviette : si vous utilisez uniquement du tissu de coton, ce n'est pas un problème ; lorsque vous utilisez des matériaux de type polaire, vous pouvez la repasser délicatement à basse température ; pour des matériaux hydrofuge /PUL ne les repassez pas au fer car cela pourrait détruire la fonctionnalité des tissus.



? Quand puis-je l'utiliser à nouveau ?

La serviette doit être complètement sèche avant de pouvoir l'utiliser à nouveau !

? Où la ranger ?

Rangez vos serviettes dans un endroit hygiénique, frais et sec. Vous pouvez stocker les serviettes propres dans votre sac à main, ou tous types de sac, récipients propres, écharpes, tout endroit sec et propre. Gardez vos serviettes au même endroit que tous vos autres objets de valeur ! Ne les mettez pas sous le matelas ou dans un coin non hygiénique ou un endroit humide. Vous risquez une infection fongique. Et gardez-les loin de la poussière et des enfants.

? De combien de serviettes réutilisables ai-je besoin pour mes règles ?

Cela dépend de la durée de vos règles, de l'abondance de vos règles, de l'absorption de votre serviette et de la vitesse à laquelle vous pouvez la sécher complètement. Prévoyez au moins quatre serviettes par cycle menstruel, mais six ou plus est encore mieux !

? Quand ne m'en servirai-je plus ? Et comment s'en débarrasser ?

Lorsque la couche supérieure est déchirée et/ou hérissé, ou que vous ne pouvez plus la nettoyer correctement, il est temps de vous débarrasser de la serviette et d'en fabriquer une nouvelle.

Nous recommandons **de ne pas l'utiliser plus d'un an.**

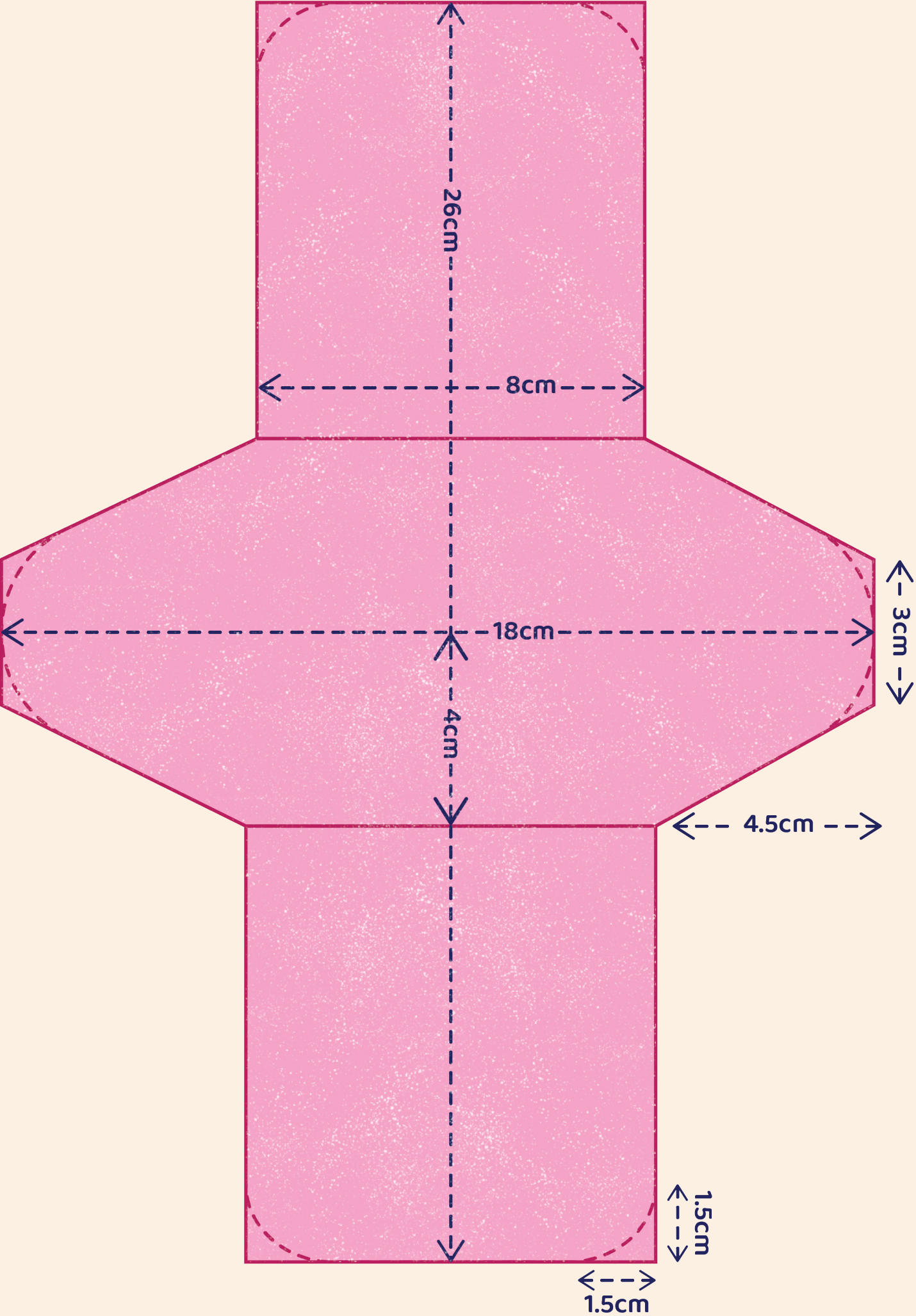
Pour la jeter, enveloppez-la dans du papier et jetez-la avec vos ordures ménagères habituelles. S'il n'y a pas de ramassage des ordures ménagères, vous pouvez enterrer la serviette. Mais ne l'emballez pas dans du plastique et retirez les boutons et les velcros, sinon elle ne se décomposera pas.

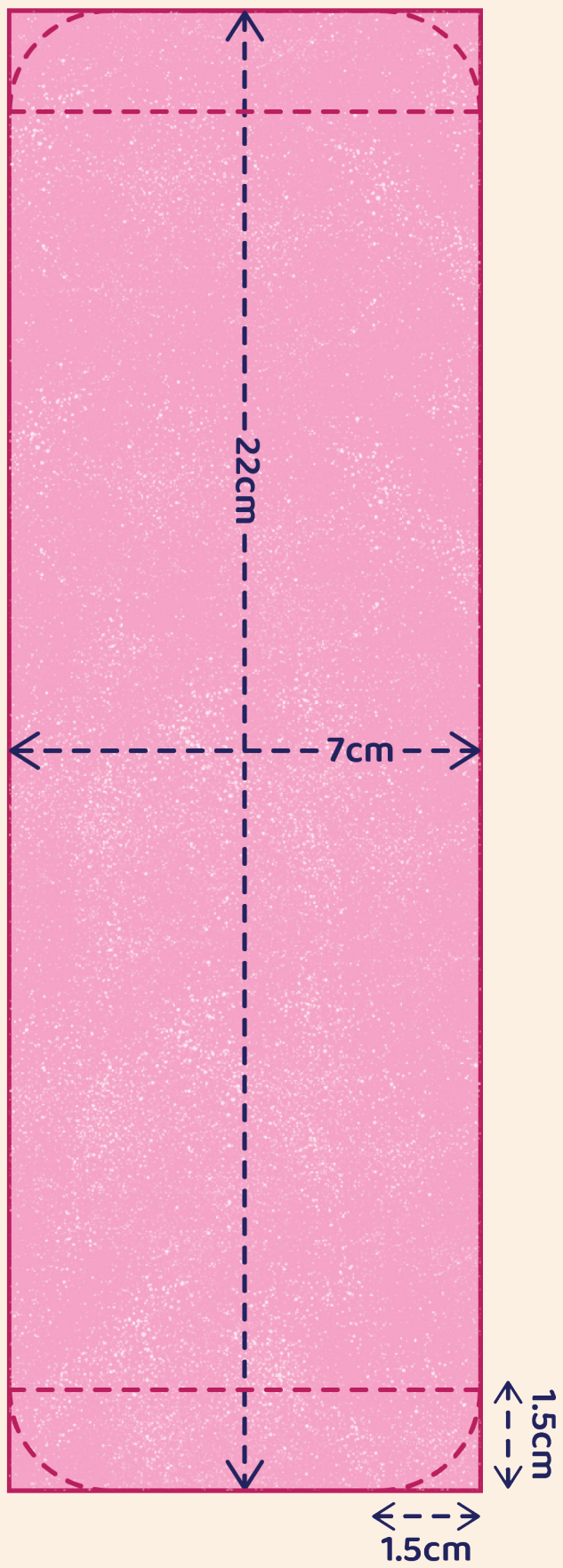


Ne partagez pas des serviettes qui ont été utilisées auparavant !
À la place, pourquoi ne pas fabriquer des serviettes pour vos amis et votre famille !?



Les règles n'ont rien de honteux !
En fabriquant vos propres serviettes, vous montrez que vous vous souciez de vous-même,
et que vous êtes **INTELLIGENTE ET BRAVE !**





COMMENT MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE

COMMENT LA PORTER :

- Placez la serviette à l'intérieur de votre sous-vêtement et attachez le dispositif de fermeture
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant et après avoir changé vos serviettes
- À porter pendant 4 à 6 heures en fonction de votre Flux, mais pas plus de 6 heures

CONSIGNES DE LAVAGE :

- Versez de l'eau froide sur la serviette utilisée pour en retirer le sang
- Faites tremper dans de l'eau tiède pendant au moins 5 minutes. Ne trempez pas dans de l'eau chaude
- Utilisez un détergent ou un savon sans produits chimiques pour laver vos sous-vêtements de la même manière que vous les lavez
- Séchez à la lumière du soleil ou repassez la serviette si elle a été séchée à l'intérieur pour tuer les micro-organismes/bactéries

PRÉSERVATION DE L'HYGIÈNE

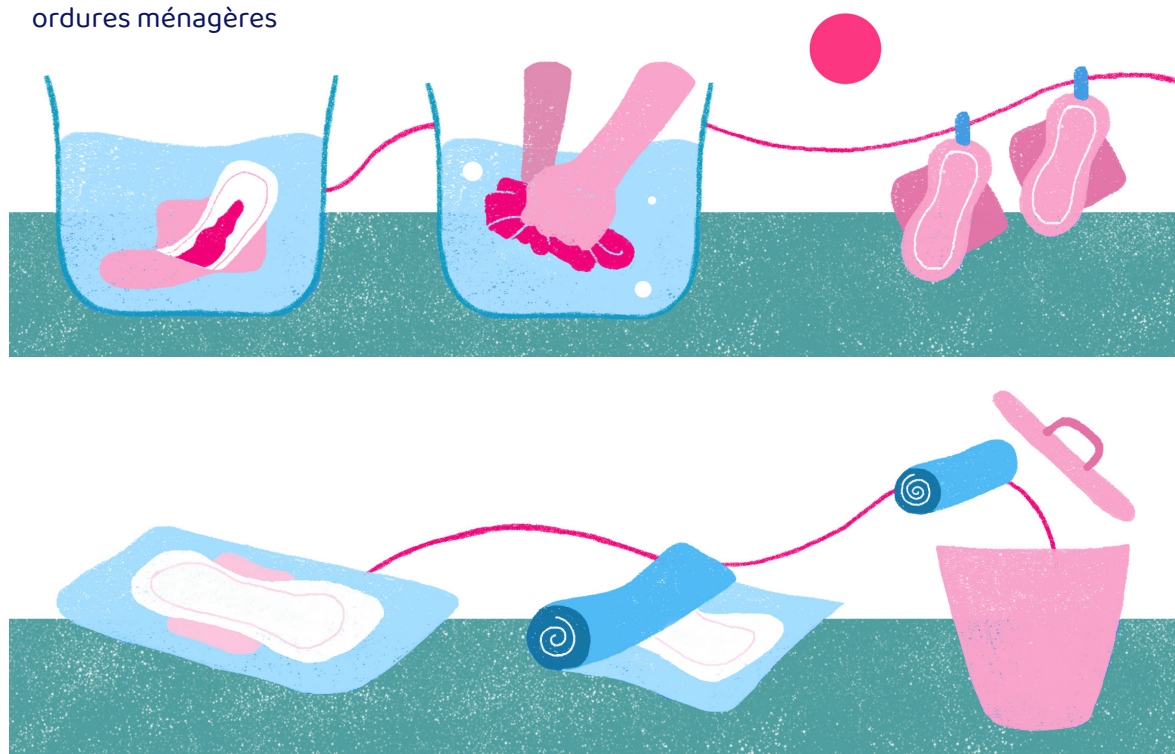
- Laissez sécher complètement la serviette avant de la réutiliser
- N'utilisez pas d'eau de javel ni de la soude pour laver les serviettes

RANGEMENT :

- Rangez-les dans un endroit hygiénique, frais et sec
- Idéalement garder les serviettes dans un sac de rangement

MÉTHODE D'ÉLIMINATION DÉFINITIVE :

- La durée maximale d'utilisation est d'un an
- Jetez-la lorsque la couche supérieure est déchirée et/ou devient rigide
- Enveloppez les serviettes nettoyées dans du papier et déposez-les dans une poubelle à ordures ménagères



COMMENT COUDRE VOTRE PROPRE SERVIETTE

Étape 1 : créez vos formes de pochoire

- Forme un : forme ailée
- Forme deux : forme rectangulaire

Étape 2 : coupez le tissu, en prévoyant 0,5 à 1 cm de plus autour de la forme !

- Forme 1 : couche inférieure et supérieure
- Forme deux : couche absorbante (1 couche de PUL, ou 2 - 3 couches pour la polaire ou le coton)

Étape 3 : enfiler votre aiguille

Étape 4 : cousez la couche du milieu sur le tissu du bas avec le point courant

Étape 5 : cousez la couche supérieure sur les deux couches combinées avec le point arrière

Placez les formes l'une sur l'autre, les côtés droits étant tournés l'un vers l'autre. Gardez environ 3 à 4 cm non cousus ensemble !

Étape 6 : maintenant, retournez la serviette !

Étape 7 : fermez l'ouverture avec le point de couverture

Étape 8 : ajoutez le dispositif de fermeture

