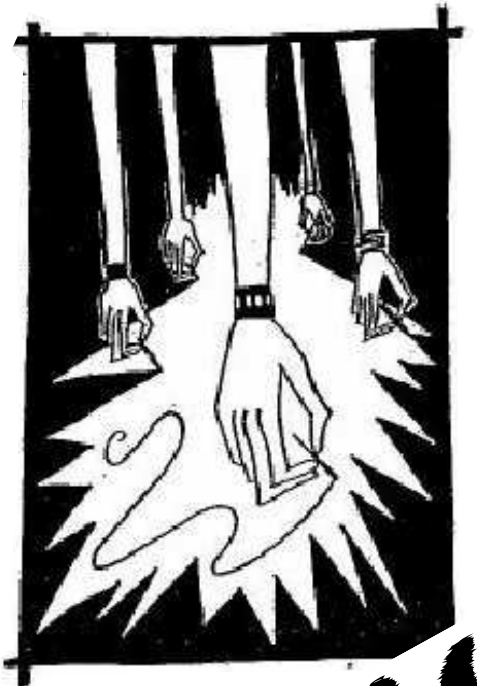


Petit guide de couture
pour réaliser soi-même
ses serviettes en tissu

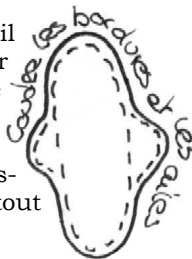


DO IT YOURSELF
P.A.D.S.

-on pourrait coudre le tissu éponge avec les couches de tissu de l'emballage, auquel cas les mesures des pièces de l'insert et de l'emballage seraient identiques. Cependant, il est préférable de coudre l'emballage et l'insert séparément (donc avec l'insert légèrement plus petit, à glisser dans l'emballage). De cette façon, les bords sont moins épais et donc moins gênants, et les finitions plus jolies.

-on peut doubler la couture pour une meilleure finition.
-retirer les épingles et couper les éventuelles irrégularités.

-si on fait un modèle avec option Wings, il faut coudre ensemble tout le contour comme pour les autres, mais aussi le contour du modèle de base, pour éviter que les inserts n'aillent se glisser dans les rabats. Il faut également ajouter des pressions ou des scratches sur les rabats, ou tout simplement un trou et un petit bouton.



-pour les serviettes simples, on peut coudre un point à chaque extrémité pour fixer l'insert à l'emballage afin que le tissu éponge ne se déplace pas (notamment au lavage en machine).

-idée de variante (non-testée) : on pourrait imaginer une version différente de la serviette enveloppe, ou au lieu de mettre les inserts à l'intérieur de l'emballage, il serait simplement mis par dessus et fixés avec des élastiques ou des petites bandes de tissu des deux côtés. Ceci permettrait de ne changer que les inserts, et pas le reste de la serviette. La question est: est-ce que les bandes qui servent d'attache ne risquent pas d'être inconfortables, puisqu'elles seront en contact avec la peau. A tester...



Ces textes sont extraits de la brochure *Feminstia*, compilation de textes théoriques et pratiques sur les femmes, leur corps, leur sexualité ; le sexisme qu'elles subissent et les combats qu'elles mènent.
Pour tout contact: feminstia@no-log.org



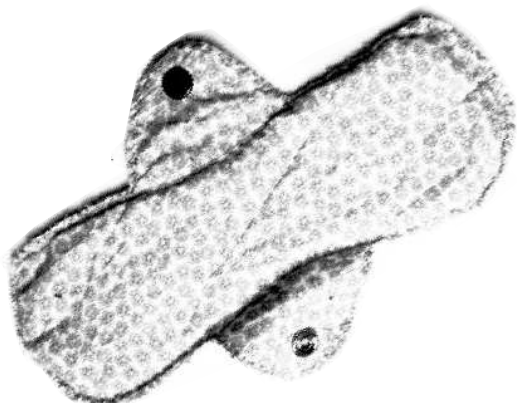
Les Farfadettes
c/o Planète Verte
BP 60022
54002 Nancy Cedex
farfadettes@no-log.org
contact :

Formation d'Archives Féministes Radicales
Farouchement Autonomes et Dissidentes
Les Farfadettes ♀

✂ Faire ses serviettes soi-même permet d'éviter
✂ tout les désagréments des serviettes jetables,
✂ sans pour autant se ruiner en engraisant des entreprises
✂ pseudo alternatives qui tentent de commercialiser l'écologie.
✂ Une fois chopé le coup de main, on peut en réaliser une
✂ bonne quantité rapidement, et il est possible d'organiser un
✂ petit atelier entre copines pour ajouter un côté sympa.
✂ Des serviettes Do It Yourself, c'est aussi choisir soi-même
✂ la forme, l'épaisseur, la couleur, les tissus; enfin bref avoir
✂ des serviettes réellement conçues en fonction de son propre
✂ corps et de ses propres goûts. ✂

👁 Quand on change de serviette, il faut la
mettre à tremper tout de suite dans de
l'eau froide éventuellement salée ; et la laver plus tard à la
main ou en machine.
Normalement, les serviettes en tissu sont aussi absorbantes
que les jetables, voire plus. Mais par mesure d'hygiène,
il vaut mieux les changer environ toutes les quatre heures.
On peut estimer qu'on utilise entre deux et cinq serviettes
par jour, en fonction de l'abondance du flux.
Il est recommandé d'en avoir de entre 6 et 12, pour
être sûre de pas être à cours en cas de flux
très abondant ou d'impossibilité de les laver.





Guide de couture



Chaque serviette est constituée d'un emballage (les couches extérieures qui seront en contact avec la peau d'un côté et la culotte de l'autre) et d'un insert, c'est à dire la partie intérieure absorbante.

Le matos

On peut utiliser du matériel de récup : chutes de tissus, vieilles serviettes de bain, vêtements abîmés... Pour vérifier qu'il s'agit bien de fibres naturelles, on peut essayer de brûler le tissu : le synthétique a tendance à fondre alors que l'organique se consume. Des couleurs sombres sont préférables, ça permet de minimiser les tâches (le blanc peut être passé à la javel, mais ça nous ramène encore aux coûts environnementaux non-souhaitables).

Pour l'emballage (extérieur) :

-pour le dessus (le côté qui est en contact avec la peau), on utilisera du coton très doux, épais type flanelle ou pilou (le genre de tissu utilisé pour les pyjamas et les draps), ou du coton très fin ; dans ce cas on peut doubler l'épaisseur pour plus de confort. Le plus important reste de choisir le tissu le plus doux possible. Il vaut mieux utiliser des fibres naturelles (organiques) et non synthétiques. On pourrait envisager le chanvre, reste à voir si on en trouve du assez doux.

-pour le dessous (le côté qui est en contact avec la culotte), on peut utiliser n'importe quel tissu (ou le même coton que pour le dessus). Toutefois, utiliser du velours côtelé (avec le côté ou il y a les rayures à l'extérieur, contre la culotte) per-



Nous aimons mieux vous prévenir tout de suite, Nous sommes loin d'être des professionnelles de la couture, et encore moins des habituées des serviettes. Les indications qui suivent proviennent de plusieurs sites en anglais que l'une d'entre nous a traduit, n'ayant rien trouvé en français. Nous avons essayé de sélectionner les conseils qui nous semblaient les plus pertinents, tant au niveau des matériaux que des modèles ou de la marche à suivre, et de synthétiser tout ça de la manière la plus claire possible. Tout ça pour dire que ce guide vaut comme base d'information, pour se lancer dans la réalisation de ses premières serviettes. Il n'a cependant rien d'exemplaire ou de définitif, beaucoup de choses pourraient probablement être améliorées par la pratique et l'expérience, inventées en fonction des besoins et des préférences personnelles. A chacune de voir. Do it Yourself.



Nous sommes un groupe de femmes lassées des produits synthétiques, désagréables à porter et jetables. Nous avons décidé de confectionner et de diffuser des serviettes en tissu pour montrer à toutes qu'il était possible de trouver des alternatives. Ce qui nous intéresse ce n'est pas de vendre des serviettes mais de donner les outils à chacune pour les faire elle-même. La réalisation de ces serviettes nous demande beaucoup de temps, et nous ne souhaitons pas ouvrir un atelier clandestin. Notre but n'est pas d'équiper les femmes en serviettes mais de leur donner les moyens de les faire toutes seules.

Pour l'emballage (les couches extérieures) :

-pour une serviette simple : assembler la ou les couche(s) du dessus (partie qui touche la peau) avec la ou les couche(s) du dessous (partie qui touche la culotte) et vérifier que tout est dans le bon ordre, les tissus dans le bon sens. Si on utilise du velours pour la couche du dessous, les côtes doivent être dans le sens de la largeur. Épingler les couches et les coudre ensemble sur tout le tour, aussi proche des bords que possible. Si on a une machine à coudre, une couture en zigzag évitera que le tissu ne s'effiloche. Laisser un côté ouvert. Glisser ensuite l'insert dedans et refermer l'ouverture.

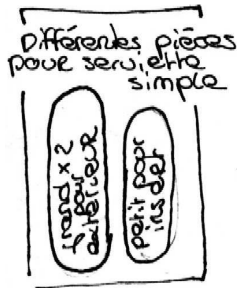
coudre 2,12cm

-pour une serviette-enveloppe : coudre les deux moitiés de la ou des couche(s) du dessous tout le long du côté qui est droit, en débordant de quelques cm sur le côté arrondi, pour éviter qu'il ne s'effiloche. Il ne sert à rien de coudre tout le tour de la pièce, la partie extérieure de chaque pièce sera cousue avec l'ensemble (avec les couches du dessus).

Placer ensuite ces deux parties l'une contre l'autre, en les laissant se chevaucher, et les épingler ensemble pour former une pièce, qui devra correspondre avec celle du dessus. Le rabat doit donc être au milieu, avec dessus les zigzag de la couture.

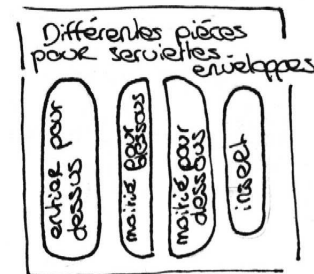
Assembler la ou les couche(s) du dessus (partie qui touche la peau) avec la ou les couche(s) du dessous (partie qui touche la culotte, ou il y a le rabat) et vérifier que tout est dans le bon ordre, les tissus dans le bon sens. Les épingler et les coudre ensemble sur tout le tour, aussi proche des bords que possible. Si on a une machine à coudre, une couture en zigzag évitera que le tissu ne s'effiloche. Les inserts pourront alors être conservés à part et glissés dans l'enveloppe au moment de l'utilisation.

grandes pièces pour le dessus et le dessous, et éventuellement plus si on souhaite les doubler (par exemple deux couches de coton fin au dessus pour plus de confort, ou une couche de polyester et une couche de velours en dessous pour garantir l'étanchéité) ; une ou plusieurs pièces plus petite(s) en tissu éponge pour l'insert.



Pour les confections en serviette-enveloppe, l'encoche est sur le dessous pour éviter qu'elle ne soit en contact avec la peau.

C'est donc la couche du dessous (celle qui touche la culotte) qui sera différente : au lieu d'être une seule pièce, il s'agira de deux pièces presque identiques, de deux moitiés (l'une fera un cm de plus, pour que les deux parties se chevauchent). Si on veut ajouter une couche de polyester, il faudra donc qu'il soit aussi en

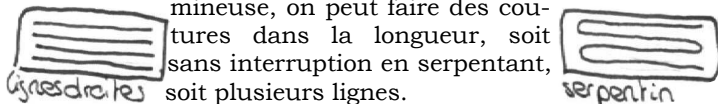


deux parties et cousu avec la couche du dessous (en flanelle ou velours).

Pour l'insert (intérieur absorbant) :

si on veut un insert avec plusieurs épaisseurs de tissu éponge pour une plus grande absorption, il faut les épingler et les coudre ensemble le long des bords. La couture n'a pas besoin d'être très nette, il sera à l'intérieur de la serviette et le tissu éponge ne s'effiloche pas trop.

Pour les compresser et rendre ainsi la serviette moins volumineuse, on peut faire des coupures dans la longueur, soit sans interruption en serpentant, soit plusieurs lignes.



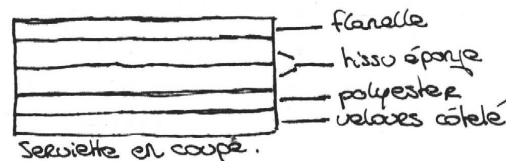
met d'éviter à la serviette de glisser dans la culotte. Certains conseillent aussi du denim ... à voir.

Une fibre synthétique comme le polyester ou le nylon, s'il a un maillage serré, peut être utilisé sur le dessous (pas en contact avec la muqueuse) comme barrière supplémentaire pour éviter les fuites. Si le but n'est pas de faire une serviette 100% écolo, on peut utiliser un tissu un peu plastique genre PVC, polyuréthane, type toile cirée ou imperméable pour faire un super méga bouclier anti-fuites. Dans ce cas, la couche « barrière » sera cousu avec le dessous, mais à l'intérieur.

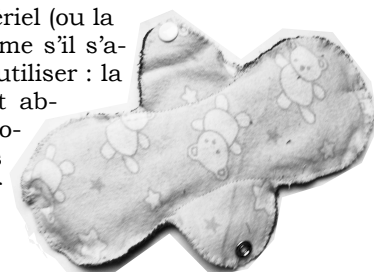
Pour l'insert (intérieur) :

il sera constitué de tissu éponge (type serviette de bain), avec une épaisseur ou plus, selon la quantité de flux. On peut recouvrir l'insert d'une couche de flanelle : le tissu éponge à tendance à devenir râpeux, voir à boulocher après plusieurs lavages. Sur certains sites, on conseille de la polaire... à voir.

Des couches ajoutées peuvent être supprimées. Le dessin ne montre que l'ordre des couches.



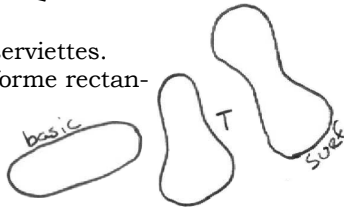
Il faut toujours laver le matériel (ou la serviette confectionnée), même s'il s'agit de tissu neuf, avant de l'utiliser : la serviette ne sera réellement absorbante qu'une fois les produits mis par les industriels dans le tissu pour le raidir seront partis.



Les différents modèles

Nous proposons trois types de serviettes.

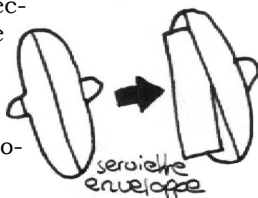
- Basic : serviette classique de forme rectangulaire
- T : plus large à l'arrière
- Surf : serviette incurvée, plus étroite au milieu



Pour chaque modèle, on peut ajouter l'option Wings c'est à dire avec rabats pour que ça tienne bien à la culotte. On les fixera soit avec des boutons pressions (on en trouve qui se cousent mais c'est fastidieux, ou bien qui se fixent avec une pince ou au marteau) ; soit avec des scratchs (type velcro) qui remplaceront l'adhésif des serviettes jetables. Toutefois, si les sous-vêtements sont ajustés à la bonne taille (et pas trois tailles trop grands !), la serviette ne devrait pas bouger et les rabats ne sont pas nécessaires, si on utilise du velours cotelé sur le dessous pour l'empêcher de glisser. A chacune de voir.

Chaque type de serviette peut être réalisé de deux façons différentes :

- les serviettes simples seront en une seule pièce au final, toutes les couches étant cousues ensemble.
- les serviettes-enveloppes seront confectionnées comme une petite pochette dans laquelle on glisse l'insert. Plus compliquées à confectionner, elles permettent de choisir sur le moment combien d'inserts on souhaite pour moduler l'épaisseur, et de laver séparément les inserts pour qu'ils sèchent plus vite.



Pour indication, on peut donner les mesures suivantes :

- les couches extérieures (l'emballage): 21,5 cm de longueur. La largeur sera de 7 cm pour les basic, et pour celles qui ont un côté plus large il mesurera 11 cm. Les rabats (wings) feront environ 3,5 cm de large chacun. Ces dimensions valent aussi bien pour les simples que les enveloppes.
- les couches intérieures (les inserts) devront être plus petites : environ 6 cm de large pour 18 de long pour les classiques et les wings. Pour la T, le côté le plus grand 9 cm. On peut aussi prendre les mesures et/ou la forme d'une serviette jetable qui nous convient. Mais le mieux reste de faire sur mesure, en fonction du corps de chacune.

La confection

Le procédé de fabrication est le même pour tous les modèles (basic, T, surf). La seule chose qui change c'est la forme du patron. Par contre, il y a une légère différence dans la réalisation en fonction du type de confection, à savoir si on fait une serviette simple ou une serviette enveloppe.

-d'abord choisir le type de modèle et les matériaux utilisés, et prendre ou dessiner le patron adéquat. Couper les pièces de tissu nécessaires en fonction du patron : épinglez le patron sur le tissu et couper autour ou bien dessiner le contour à la craie et couper suivant le tracé.

Pour les patrons, rappelons que l'insert (la partie intérieure) doit être légèrement plus petite que l'emballage, puisqu'elle se glisse dedans. Pour les modèles avec Wings, l'insert sera le même que pour les modèles sans Wings : dans les rabats, il n'y a pas de couche de tissu éponge pour qu'ils ne soient pas trop épais.

Pour chaque serviette simple, on doit donc avoir : deux