

# Défi couture pour OCTOBRE ROSE

Comme tous les ans depuis 1994, le mois d'octobre est consacré à la prévention et au dépistage du cancer du sein.

Nous sommes Toutes et Tous concernés, et s'il est très important de parler du dépistage, il est aussi important de soutenir les femmes (et les hommes) dans leur combat ! 1% des cancers du sein affecte les hommes, ne les oublions pas !

Partout en France, des actions sont menées afin de récolter des fonds destinés à la recherche. Par des petites attentions ou de grandes actions, chaque geste compte. Aujourd'hui nous vous partageons le tutoriel du coussin Cœur, qui apporte confort et réconfort dans la vie de celles ou ceux qui en ont besoin.

Ce coussin, placé sous le bras, est destiné à soulager les douleurs post-cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie. Ce prototype, mis en place par un médecin américain, revêt également une valeur symbolique, un message fort de soutien et d'amour qui nous parle ♥.



# Défi couture pour OCTOBRE ROSE



## Matériel :

- ♥ Tissu en coton
- ♥ Ouate (170g)

## Réalisation :

1. Imprimez les deux planches de patron en format sans échelle ou 100 %. (marges de couture non comprises).
2. Raccordez les deux parties du patron le long de la ligne AB et scotchez.
3. Pliez votre tissu en deux selon le droit fil.
4. Posez le patron sur le tissu. La pliure du tissu doit coïncider avec les pointillés du patron.
5. Tracez les coutures du patron sur le tissu. Quand vous coupez le tissu, ajoutez les marges de coutures (1 cm). Refaites cette opération une autre fois, pour obtenir le devant et le dos du cœur.
6. Cousez les deux cœurs ensemble en laissant sur un côté quelques centimètres pour retourner le tout et rembourrer le cœur.

*Aucun embellissement n'est possible, la seule fantaisie viendra du tissu (impérativement en coton). Il faut respecter scrupuleusement le patron car la courbure du cœur est parfaitement adaptée à la morphologie du dessous du bras. Le rembourrage que l'on fait avec de la ouate doit être pesé avant de le mettre à l'intérieur du cœur : 170g.*

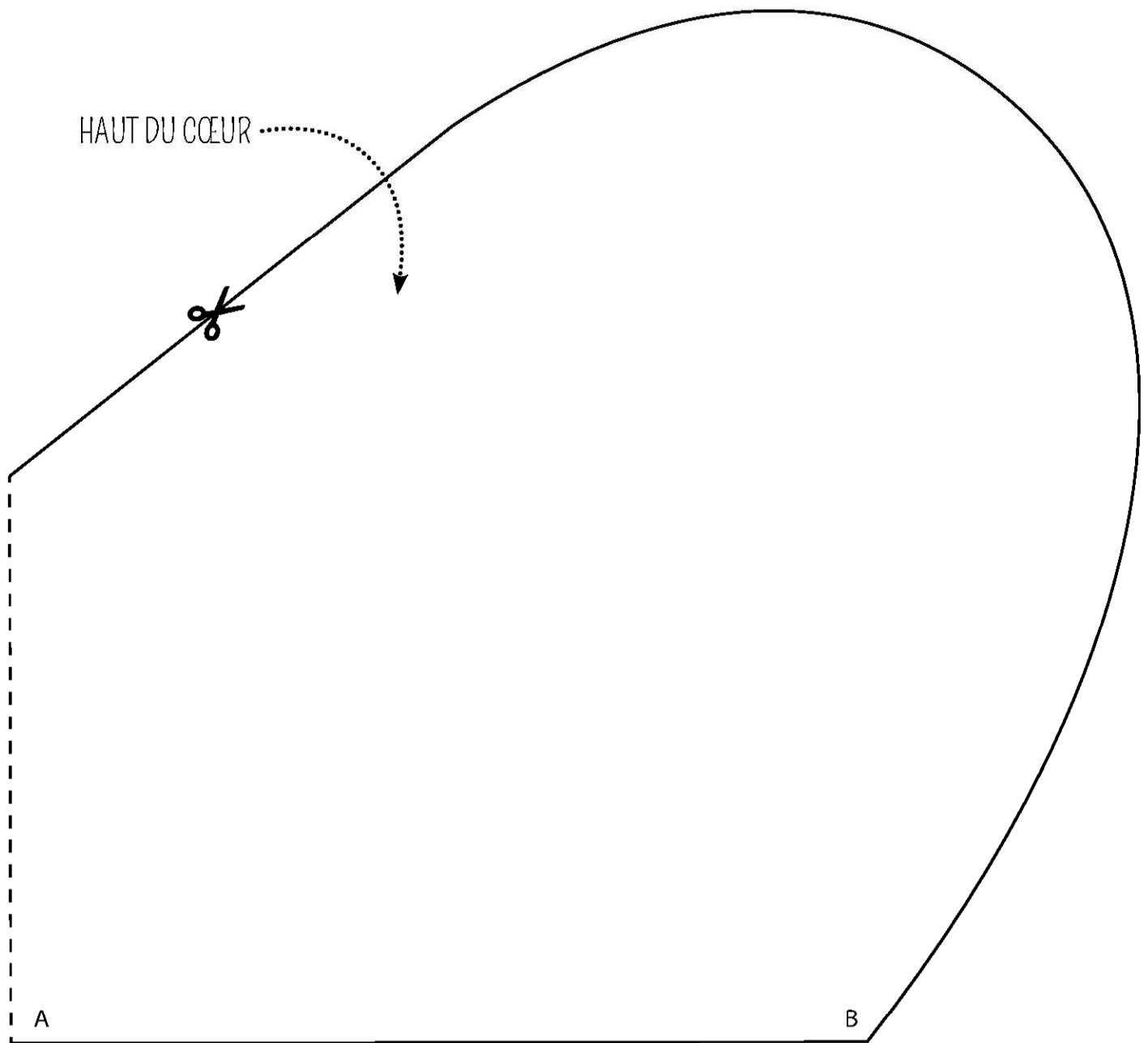
**Félicitations ! Vous avez terminé !**

**Nous collectons et transmettrons vos Coussins Cœurs : Si vous souhaitez participer et en offrir un (ou plusieurs !!!) à une personne touchée par le cancer du sein, n'hésitez pas à le déposer à la Marie de Valergues, Place de l'Horloge aux horaires d'ouverture.**



# Coussin-Cœur

Solidarité Octobre Rose



BAS DU CŒUR

