

LIVRET
COUTURE
SOLIDAIRE




LA PAROLE DU TEMPS
ASSOCIATION

Interdit à la vente

PRÉFACE



Ce livret de formation, réalisé par la grâce de Yéhoshoua Ha Mashiah (traduit en Français par Jésus-Christ), est diffusé gratuitement et ne peut, en aucun cas, être utilisé à des fins commerciales.

“Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement.”

Matthaios 10 : 8

Nous sommes des sœurs unies dans la foi, qui conjugons les talents que le Seigneur nous a donnés, afin de venir en aide à notre prochain.

Réalisant les énormes besoins partout dans le monde, nous souhaitons apporter notre pierre à l'édifice. Nous croyons que ces quelques projets de couture transmettront la joie et l'amour du Seigneur aux bénéficiaires qui les recevront gratuitement.

Ce document a été rédigé pour laisser en héritage les connaissances que le Seigneur nous a accordées, afin que d'autres puissent également être participants de l'œuvre du Seigneur en confectionnant ces différents projets.

Nous souhaitons rendre toute la gloire à notre Elohîm Yéhoshoua ha Mashiah pour cette œuvre.

“La religion pure et sans souillure devant notre Elohîm et Père, c'est de visiter les orphelins et les veuves dans leurs tribulations, et de se conserver sans tache loin du monde.”

Yaacov 1:27

SOMMAIRE



QUELS TISSUS POUR CES PROJETS ? 5-7

Avant de commencer la confection des produits proposés dans ce livret, bien identifier les tissus nécessaires et ne pas hésiter à consulter les annexes et le lexique, afin de partir sur les meilleures bases possibles !



SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE (SHL) 8-9

Saviez-vous que dans le monde, plus de 500 millions de filles et de femmes* souffrent de la précarité menstruelle ? Avec ce tuto, nous pouvons agir pour elles !



POCHETTE POUR SHL 10-11

Pour une discrétion absolue, rangez jusqu'à 4 serviettes hygiéniques lavables (SHL) dans une jolie pochette élégante et colorée.



LINGETTE LAVABLE BÉBÉ 10 X 10 12-13

Des lingettes lavables et réutilisables, pour que les soins de bébé soient de purs moments de douceur ! De plus, réutilisables jusqu'à 5 ans, c'est moins de déchets et c'est bon pour la planète !



CALOT DE BLOC 14-15

Gloire à Yéhoshoua ha Mashiah pour tous ces Centres Hospitaliers en construction dans le monde ! Et si nous confectionnions des calots médicaux en tissus pour les professionnels de santé ?



ANNEXES

Calcul du métrage 17-19

Conseils & Astuces 20-21

Lexique 22-25

Tutos vidéos et patrons 27

QUELS TISSUS POUR CES PROJETS ?



COTON

Le tissu coton est issu de fibres végétales, au pouvoir absorbant et hypoallergénique, idéal pour les peaux sensibles ou à tendance atopique. La douceur et la souplesse définissent parfaitement le tissu en coton.

À savoir

- L'endroit : Lisière rugueuse, si motif côté le plus coloré
- L'envers : Lisière douce, motif moins perceptible ou moins coloré
- Le droit fil : Parallèle aux trous dus au processus de fabrication. Côté moins extensible

Conseils

Privilégier les tissus Oeko tex® ou bio lorsque le tissu est en contact avec la partie intime pour assurer une absence de produits toxiques pour le corps et pour l'environnement. Il est nécessaire de laver et repasser les tissus cotons afin d'enlever la couche d'apprêt et ainsi avoir l'assurance qu'ils ne rétrécissent pas avant couture.

Alternatives

Bambou, chanvre, lin



PUL IMPERMÉABLE

Le polyuréthane laminé est un tissu 100% imperméable, doux, souple, flexible et respirant qui permet de confectionner toutes sortes d'articles résistants aux lavages répétés.

À savoir

- L'endroit : Mat, où se trouve la maille
- L'envers : Côté brillant, imperméable où se trouve le film en plastique qui viendra au contact de l'humidité
- Le droit fil : Parallèle au côté le moins extensible

Conseils

Pour rendre la couture du PUL plus agréable, un pied en téflon peut être utilisé ou une feuille de papier de soie entre le tissu et le pied.

Privilégier les pinces (plutôt que les épingles) afin d'optimiser l'étanchéité.

Alternatives

Imperméable type Kway (waterproof), flanelle, TPU : polyuréthane thermoplastique



ÉPONGE BAMBOU HYDROPHILE

Composé à 90% de fibre de bambou ce qui le rend extrêmement absorbant, ce tissu a subi un traitement spécial pour obtenir une surface très douce et lisse. Ces propriétés sont écologiques, anti-bactériennes et hydrophiles.

À savoir

- L'endroit : Longues bouclettes, plus doux
- L'envers : Bouclettes courtes
- Le droit fil : Parallèle au fil de contraste sur la lisière / bord plus épais

Conseils

Toujours surfiler ce tissu qui a tendance à beaucoup perdre ses bouclettes une fois coupé. Il est nécessaire de laver le tissu éponge avant utilisation.

Alternatives

Zorb, microfibre/Micro Éponge/Micro polaire (microfleece, softshell), molleton de chanvre.



SERVIETTE HYGIÉNIQUE LAVABLE (SHL)

Matériel :

- Tissu en coton 1 Oeko-Tex® (contre peau)
- Tissu en coton 2 (contre sous-vêtement)
- Tissu PUL (imperméable)
- Tissu éponge bambou hydrophile
- Boutons pressions

1 Le patronnage

- Imprimer à l'échelle (100%) et découper les 3 feuilles du patron fourni.
- Aligner et scotcher pour le patron 1, les feuilles 1 et 2. Pour le patron 2, la feuille 3.
- Coller ou reporter sur feuille cartonnée les patrons puis les découper.

Ou

- Sur une feuille cartonnée, coller une serviette hygiénique jetable pour le patron 1.
- Tracer à 1 cm le contour au crayon en ajoutant entre 5 et 8 cm aux extrémités des ailettes (cela facilitera la pose des boutons pressions),
- Tracer le milieu du patron dans la longueur, ce sera le droit fil. Puis plier en 2 et découper le patron pour être symétrique.
- Sur une feuille cartonnée, tracer le contour de la serviette en rabattant les ailettes pour le patron 2
- Retracer l'ensemble en enlevant 1 cm.
- Tracer le milieu du patron et répéter la même opération pour découper de manière symétrique.

2 Le traçage et la découpe

- Positionner le patron 1 sur les tissus coton et PUL en respectant le droit fil, tracer et découper.
- Faire de même avec le patron 2 sur le tissu éponge bambou (au minimum 2 épaisseurs de tissu éponge pour plus d'absorption).

3 L'assemblage

- Superposer les 2 tissus éponges bambou endroit contre envers.
- Assembler avec des épingles/pinces et surfiler tout le contour au point zip zag serré, s'assurer de ne laisser aucun trou lors de la couture.
- Sur le tissu 1, marquer ou plier le milieu puis placer l'endroit de l'ensemble éponge sur l'envers du tissu. Assembler avec des épingles.
- Côté éponge contre la machine, coudre sur le marquage sans oublier de faire les points d'arrêt.

4 La superposition

- Disposer sur le tissu PUL côté mat, le tissu 2 sur l'envers.
- Superposer sur l'endroit du tissu 2, l'endroit du tissu 1 / éponge
- Assembler le tout à l'aide de pinces, pas d'épingles pour maximiser l'étanchéité du tissu PUL
- Laisser une ouverture de 6-8 cm sur l'un des bords pour retourner la SHL.
- Placer le tissu PUL côté brillant contre la machine et coudre à 1cm du bord.

5 Les finitions

- Cranter les arrondis de la SHL, en évitant de se rapprocher de la couture.
- Retourner délicatement la SHL grâce à l'ouverture laissée et faire ressortir les arrondis, attention pas de ciseaux.
- Pincer l'ouverture, et surpiquer la SHL au point droit à environ 3mm du bord de la serviette.

6 Les boutons pressions

Avec le poinçon, déterminer l'emplacement des boutons pressions et les fixer de chaque côté. Positionner la partie mâle du bouton pression contre le tissu 1 et la partie femelle contre le tissu 2 ou inversement.

Et hop ! C'est fini !





POCHETTE POUR SHL

Matériel :

- Tissu coton extérieur
- Tissu coton intérieur
- Boutons pressions

1 Le patronnage

- Découper les 3 feuilles du patron fourni.
 - Aligner et scotcher toutes les parties du patron.
- Coller ou reporter sur une feuille cartonnée, puis découper.

Ou

- Sur une feuille cartonnée, tracer le patron de la pochette selon les mesures données dans le patron

2 Le traçage et la découpe

- Placer le patron et tracer sur le tissu coton extérieur en respectant le droit fil et découper
- Faire de même avec le tissu coton intérieur.

3 L'assemblage

- Disposer les deux tissus endroit contre endroit.
 - Épingler les deux tissus ensemble et laisser une ouverture d'une dizaine de centimètre environ pour retourner la pochette.
 - Au point droit, coudre à 1cm du bord sans oublier les points d'arrêt, à chaque couture.
 - Découper les 5 angles au ras de la couture Cela permettra de bien faire ressortir les angles.
 - Retourner la pochette par l'ouverture.
 - Faire ressortir les angles à l'aide des doigts (ou d'une baguette chinoise par exemple), mais surtout pas avec des ciseaux.
 - Repasser la pochette pour bien l'aplatir.
- Pour la couture de finition : surpiquer entièrement la pochette à 1 mm du bord.
- Placer la pochette tissu extérieur face à soi et rabattre les 2 angles du bas sur les 2 angles du haut.
 - Coudre au point droit à 3 mm du bord, les côtés droit et gauche de la pochette. Retourner sur le tissu extérieur.



4 Les boutons pressions

- Au niveau du corps de la pochette, poser le bouton pression calotte à l'intérieur, puis y clipser la partie mâle à l'extérieur et presser l'ensemble avec la pince à boutons pressions.
- Au niveau du rabat, poser le bouton pression calotte à l'extérieur puis y clipser la partie femelle et presser l'ensemble avec la pince à boutons pressions.
- Sur le corps de la pochette, piquer et poser le bouton pression mâle sur le tissu extérieur.
- Sur le rabat, piquer et poser le bouton pression femelle sur le tissu intérieur.





LINGETTE LAVABLE BÉBÉ 10 X 10

Matériel :

- Tissu éponge bambou Oeko-Tex®
- Tissu coton Oeko-Tex®

1 Le patronage

- Découper le patron fourni.
- Coller ou reporter sur une feuille cartonnée, puis découper
ou
- Sur une feuille cartonnée, tracer un carré de 11 cm.

2 Le traçage et la découpe

- Placer le patron et tracer sur le tissu coton en respectant le droit fil et découper.
- Faire de même avec le tissu éponge bambou.

3 L'assemblage

- Superposer les tissus coton et éponge bambou endroit contre endroit.
- Épingler les 4 côtés et laisser une ouverture de 4 cm au milieu d'un des côtés pour retourner la lingette.

4 La couture

- Au point droit, coudre à 1cm du bord sans oublier les points d'arrêt, à chaque couture.
- Découper les angles au ras de la couture, cela permettra de bien faire ressortir les angles.
- Retourner la lingette à l'endroit par l'ouverture.
- Faire ressortir les angles à l'aide des doigts (ou d'une baguette chinoise par exemple), mais surtout pas avec des ciseaux. Repasser pour bien aplatir les coutures.
- Surpiquer entièrement la lingette à 2 mm du bord

Et hop , c'est prêt. Bon travail !





CALOT DE BLOC

Matériel :

- Cupon de tissu coton assez épais d'au moins 60cm de largeur sur 1,10m de longueur

1 Le patronnage

Vérifier à l'aide d'une règle que le carré d'essai mesure entre 5 et 5,5cm.

- Découper les 5 feuilles du patron fourni.
- Aligner les feuilles les unes aux autres en s'aidant des étoiles.
- Scotcher les parties 1 et 2 du patron qui forment le dessus de tête.
- Faire de même pour assembler les parties 3, 4 et 5 qui forment le tour de tête.
- Coller ou reporter sur une feuille cartonnée le dessus de tête et le tour de tête puis découper.

2 Le traçage

- Repérer le droit fil et plier le tissu en deux dans le sens de la largeur.
- Placer et tracer le patron du tour de tête au pli en respectant le sens du droit fil.
- Déplier le tissu et tracer le dessus de tête en respectant également le droit fil.

3 La découpe

- Découper tous les tissus en suivant le traçage (les marges de couture sont incluses).
- Reporter le trait noir du patron, qui servira de repère, sur le tour de tête de part et d'autre du tissu.

4 Assemblage et couture

- Pour faciliter la couture, chaque pli/ourlet est à marquer au fer.
- Plier en 2 le tour de tête et faire une entaille aux ciseaux.
- Plier en 2 le dessus de tête, et répéter la même opération.
- Sur le bord droit, réaliser un ourlet de deux fois 1 cm et réaliser une surpiqûre à 3mm du bord.
- Superposer le dessus de tête et le tour de tête endroit contre endroit en faisant correspondre leur milieu. Épingler de part et d'autre du milieu en s'arrêtant au bord droit du dessus de tête.
- Réaliser une couture d'assemblage au point droit à 1cm du bord, sans oublier le point d'arrêt en début et fin de couture, attention à ne pas faire de pli lors de la couture.
- Surfiler ensuite les bords en débutant la couture d'un repère à l'autre (ces 2 étapes peuvent se faire en une fois avec une surjeteuse).
- Pour de jolies finitions, retourner le calot sur l'endroit en partant de l'attache de gauche et faire un pli de 5mm en allant du premier repère jusqu'au bord

droit du dessus de tête et réaliser une surpiqûre à 3mm du bord.

- Coucher la marge de couture sur le tour de tête et prolonger la surpiqûre.
- Arrivé à l'attache de droite faire de même que pour l'attache de gauche.
- Retourner le calot sur l'envers et faire un pli de 5mm tout autour du tour de tête en partant d'un repère à l'autre •
- Superposer le pli inférieur de la première attache sur le pli supérieur pour former un ourlet.
- Poursuivre et faire un ourlet de 2cm sur toute la longueur de la partie inférieure du tour de tête.
- Répéter l'opération sur la seconde attache.
- Surpiquer l'ensemble à 3mm du bord



ANNEXES



CALCUL DU MÉTRAGE

Méthode de calcul / métrage et budget nécessaires pour la confection d'un produit

I - À PARTIR DU NOMBRE DE DÉCOUPE

Il faut connaître la longueur et la largeur du patron du produit à découper ainsi que la largeur (laize du tissu) dont on a besoin. Dans les parties A et B, les mesures sont en centimètres. Les résultats obtenus sont approximatifs pour une découpe complète du produit. Accrochons-nous, l'autonomie est au bout de ces calculs !

A. Calcul du nombre de découpes possibles selon la largeur du patron

(la largeur est la partie perpendiculaire - opposée - au droit fil / lisière)

$$\frac{\text{LARGEUR DU TISSU}}{\text{LARGEUR DU PATRON}} = \text{nombre de découpes possibles en largeur}$$

Exemple : un tissu de 1,50 m (soit 150 cm) de largeur et d'un patron de 8 cm de largeur.

$$\begin{array}{l} \text{LARGEUR DU TISSU} \\ \text{LARGEUR DU PATRON} \end{array} \begin{array}{l} \Rightarrow 150 \text{ cm} \\ \Rightarrow 8 \text{ cm} \end{array} = 18,75$$

Arrondir au nombre entier inférieur soit **18 découpes minimum**. Il sera donc possible de découper **18 fois** le patron du produit en largeur.

B. Calcul du nombre de découpes possibles selon la longueur du patron

(la longueur est la partie parallèle (même sens) au droit fil / lisière)

$$\frac{\text{LONGUEUR DU TISSU}}{\text{LONGUEUR DU PATRON}} = \text{nombre de découpes possibles en longueur}$$

Sur la base de 100 cm de préférence

Exemple : Un tissu de longueur 100 cm et d'un patron de 26 cm de longueur.

$$\begin{array}{l} \text{LONGUEUR DU TISSU} \\ \text{LONGUEUR DU PATRON} \end{array} \begin{array}{l} \Rightarrow 100 \text{ cm} \\ \Rightarrow 26 \text{ cm} \end{array} = 3,85$$

Arrondir au nombre entier inférieur soit **3 découpes minimum**.

Il sera donc possible de découper **3 fois** le patron du produit en longueur.

C. Nombre de découpage au total

A x B = nombre de découpes possibles sur tout le tissu

Exemple : un tissu mesurant 1 m x 150 cm sur lequel il faut découper un patron de 8 cm x 26 cm.

Selon les résultats obtenus

- A ➡ 18 découpes en largeur
- B ➡ 3 découpes en longueur au minimum

A x B ➡ 18 x 3 = 54 découpes

Il sera donc possible de découper **54 fois minimum** le patron du produit.

Garder les valeurs **A et B arrondies au centièmes** soit 2 chiffres après la virgule on obtient **72 découpes** = 18,75 x 3,85 environ maximum.

D. Il me faut plus de découpes !

Pas de panique ! pour connaître le nombre de découpes selon le mètre souhaité, ou alors le nombre de découpes réalisables avec un coupon existant, il faudra de nouveau faire des calculs (eh oui encore !), en appliquant un produit en croix. Le produit en croix est une technique de calcul permettant de trouver un nombre manquant dans une situation de proportionnalité dans laquelle on connaît trois valeurs.

Mètre de tissu A B
Nombre de découpes C D

$$C = \frac{D \times A}{B} \quad \text{ou} \quad D = \frac{C \times B}{A}$$

Exemple 1 :

En prenant les résultats obtenus précédemment en partie C.

Sachant que 54 découpes sont possibles avec 1 m de tissu.

Le besoin étant de 108 découpes, chercher le nombre manquant : soit le métrage de tissu

Mètre de tissu	1	?
Nombre de découpe	54	108

En se basant sur la formule $C = \frac{D \times A}{B}$

$$? = \frac{1 \times 108}{54} = \frac{108}{54} = 2$$

Pour 108 découpes, le nécessaire en tissu sera de **2 mètres**.

Exemple 2 : Avec 5 m de tissus chercher combien de découpes obtenir.

Mètre de tissu	1	5
Nombre de découpe	54	?

En se basant sur la formule $D = \frac{C \times B}{A}$

$$? = \frac{54 \times 5}{1} = \frac{270}{1} = 270$$

5 mètres de tissu permettront de découper **270 fois** mon patron.

II- À PARTIR D'UN BUDGET DONNÉ

Avec ce budget, il y aura tant de mètres de tissu.

Mètre de tissu = $\frac{\text{budget}}{\text{prix du tissu}}$

Exemple : Budget de 100€ et le tissu souhaité coûte 5,90€ le mètre.

$$\begin{array}{l} \text{€ de budget} \\ \text{€ de tissu} \end{array} \rightarrow \frac{100}{5,90} = 16,95 \text{ mètres}$$

Arrondir au 0,5 inférieur soit **16,5 mètres qui coûteront 97,35€** = 16,5m x 5,90€

Pour connaître le nombre de découpes possibles, avec le métrage de tissu acheté, il suffit de reprendre la partie I.

Félicitations ! Le calcul du métrage nécessaire à la confection d'un produit et son prix ne sera plus un secret!

CONSEILS & ASTUCES

	Problèmes	Causes	Solutions	Astuces
Serviette hygiénique lavable (SHL)	Point de manque : l'aiguille pique le tissu mais le point ne se forme pas, on constate des sauts de points de couture	La taille de l'aiguille utilisée est probablement trop petite ou non adaptée au type de tissu ou à son épaisseur.	Prendre une taille au-dessus ou plus	Utiliser l'aiguille universelle 80-90
		L'aiguille est émoussée ou tordue. Elle n'arrive pas à travers le tissu correctement.	Changer l'aiguille	Penser à changer l'aiguille après une dizaine de SHL cousues. Profiter pour retirer les débris visibles avec une petite brosse ou un pinceau
		La longueur du point utilisée est trop grande.	Diminuer la longueur de point	Voir notice de la machine
		La vitesse de couture est peut-être trop rapide.	Diminuer la vitesse de couture	Contrôler la vitesse pour mieux coudre les arrondis
	Casse fil de la bobine survenant après une longue utilisation de cette même bobine	Le fil n'est pas de très bonne qualité	Maîtriser la vitesse afin de bien contrôler la couture et vérifier la tension	-
	Amas de fils	Lorsque l'amas se trouve en bas du produit, le problème est au niveau du fil du haut	Changer l'aiguille, vérifier la tension	-
		Si l'amas se trouve en haut du produit, le problème est au niveau de la canette	Vérifier la canette	En profiter pour dépoussiérer l'emplacement de la canette
	Un amas de fil se forme au début de la couture	-	Augmenter la tension du fil	-
	Deux fils sortent du bas de la canette dès le début de la couture	-	Sortir la canette, couper à ras le fil qui a été attaché avant d'enfiler la canette. Repositionner la canette comme d'habitude	-
	Découpe qui contient la lisière du tissu (avec les petits trous)	-	Ne pas tracer et découper sur la lisière du tissu	-

	Problème	Causes	Solutions	Astuces
Pochette	Trous apparents suite à une couture défaite	-	Gratter à l'ongle les trous ou relaver le tissu dans le cas d'une surface importante	Utiliser une taille d'aiguille qui correspond au tissu à coudre
	Enlever l'étiquette sur un tissu neuf (fréquent sur tissu wax)	-	Placer de la vapeur à l'envers du tissu sous l'étiquette pendant 2-3 minutes puis l'enlever doucement	-
	Coudre au bon centimètre	-	S'aider des graduations situées sur la plaque d'aiguille en mesurant la longueur entre l'aiguille de la machine à coudre et les graduations	Utiliser un repère du «masking tape» ou un élastique de grande largeur et le placer sur la graduation correspondant à 1 cm ou autre. Lors de la couture, placer le tissu contre le repère
Calot	L'aiguille de la machine pique au même endroit sans que le tissu avance en début de couture	Cela vient de l'épaisseur de tissu	Sous le pied de la machine et à l'arrière, placer un petit coussin ou une chute de tissu pliée plusieurs fois pour créer une épaisseur.	Reprendre la couture doucement
	Lanières gondolées	Tension du fil inadaptée	Réduire la tension du fil pour éviter ce phénomène	-
	Le tissu s'effiloche avec le point zigzag	Le tissu est trop fin	Adapter le point zigzag selon la largeur du point, ou bien coudre au point droit et cranter les bords	Pour une finition plus esthétique, utiliser une surjeteuse

LEXIQUE

Aiguille L'aiguille se choisit en fonction du type de tissu et de sa composition. Les tailles sont comprises entre 55 et 120. Plus le tissu sera épais, plus la taille de l'aiguille sera élevée. Ainsi, on prendra les aiguilles de taille 55 à 70 pour les tissus fins, de 80 à 90 pour les tissus moyens et de 100 à 120 pour les tissus épais.

Aplatir Ouvrir et repasser au fer les marges de couture.

Bouton pression Les boutons pressions sont faits de métal ou de plastique. Elles ne se cousent pas. En effet, ils s'emboîtent (partie mâle et partie femelle) avec une pince adaptée.

Canette Support sur lequel on enroule le fil à coudre ou à broder des machines à coudre.

Ciseaux
à papier : découpe tous types de papiers et fermetures éclairs
de couture : coupe uniquement les tissus ou fil de couture
cranteur : coupe en zigzag, ce qui permet d'éviter l'effilochage lors de la coupe de pièces de tissu.
coupe fil : petit outil de coupe pour couper les fils qui dépassent après la couture.

Cutter rotatif Coupe avec précision les tissus. C'est un outil polyvalent qui convient pour la découpe des textiles, papiers, cuirs, carton, bâches, vinyles... Utiliser un tapis de coupe pour protéger la surface sur laquelle la découpe est faite.
Garder une lame réservée à la découpe du tissu.

Cran Entaille sur le bord d'une pièce servant de repère afin de bien le positionner par la suite. Le cran est très efficace pour donner plus d'aplomb à un vêtement. On peut aussi cranter en triangle sur une marge de couture dans les arrondis pour mieux assouplir.

Cranter	C'est réaliser des petites entailles aux ciseaux sur le surplus de tissus cousus en arrondi ou alors utiliser les ciseaux à cranter.
Découd vite	On l'appelle aussi l'amie de la couturière. Petit instrument qui vous aidera à découdre rapidement un vêtement si vous avez fait une erreur.
Dégarnir	Enlever le surplus de couture avant de retourner un ouvrage. Vous aurez souvent à le faire dans les angles pour éviter qu'il y ait trop d'épaisseurs.
Droit fil	Flèche sur un patron qui vous indique comment placer votre tissu par rapport à la lisière. Le droit fil est parallèle à la lisière.
Fil à coudre	Privilégier le polyester qui s'utilise sur toutes les matières. Il est résistant, légèrement élastique et ne rétrécit pas.
Laize	Sert à désigner la largeur du tissu. Par exemple, pour un tissu qui fait 140 cm de large, on dit Laize 140 cm.
Marge de couture	Valeur située entre le bord vif du tissu et la couture. Elle peut être de 0,3 cm à 2 cm
Pose bouton pression	3 éléments utiles : poinçon : pour le repérage et perçage de trous dans les matières textiles, le carton, le cuir. pince pose de bouton pression bouton pression : composés de 4 éléments : 2 calottes avec une pointe pour percer le tissu, une partie mâle et une partie femelle. La partie mâle se présente sous forme d'un cylindre en creux ou une boule, la partie femelle d'une cavité ou d'un boîtier contenant un système de ressort pour bloquer la boule ou le cylindre

Outils de marquage	<p>Pour marquer ou tracer des repères de manière temporaire.</p> <p>Craie</p> <p>Crayon</p> <p>Fer à repasser</p> <p>Stylo effaçable</p>
Patron	<p>Représentation à plat en taille réelle des pièces d'une confection. Il peut être en papier, en carton ou en toile.</p>
Pied presseur, pied de biche	<p>C'est l'outil pratique qui va vous permettre de réaliser toutes vos confections. Il existe différents types de pieds de biche. Ils font partie des fournitures indispensables pour démarrer en couture.</p>
Pince	<p>Permet de fixer sans distorsion des couches superposées en travaux de couture. Plus rapide à poser qu'une épingle, elle ne laisse pas de trou dans le tissu.</p>
Point d'arrêt	<p>Trois points droits en avant + trois points droits en arrière pour stabiliser une couture au début ou à la fin.</p>
Point droit	<p>À la main, c'est le premier point qu'on apprend. On l'appelle le point devant ou point avant. On pique l'aiguille derrière le tissu. Puis on la repique 1 mm plus loin et ainsi de suite. On peut faire de grands points ou des petits points. A la machine c'est la même technique mais c'est la machine qui le fait en fonction de notre sélection.</p>
Point zig zag	<p>C'est un point très important dans vos travaux de couture. Il sert à empêcher l'effilochage du tissu après la couture. On l'utilise aussi pour les ourlets, les boutonsnières, etc.</p>
Surjeter, surfiler	<p>Faire un point zigzag pour donner une belle finition aux coutures intérieures. Cela évite aussi que le tissu s'effiloche. On peut le faire soit à la machine à coudre soit avec une surjeteuse.</p>

Surpiquer

Recoudre au point droit sur l'endroit du tissu pour donner un effet décoratif en allongeant la longueur du point entre 3.5 et 4 mm. On peut aussi surpiquer avec une aiguille double.

Tension du fil

Il s'agit de deux disques métalliques entre lesquels passent le fil de bobine, le fil du haut. Régler la tension c'est faire en sorte que le fil ne soit ni trop serré ni trop lâche. Les machines électroniques actuelles sont préréglées. Vous n'avez rien à modifier sur votre machine sauf si vous avez une couture spéciale à faire.

**Les vidéos ainsi que les patrons sont accessibles gratuitement
en cliquant sur ce lien :**

<https://laparoledutemps.org/nos-tutoriels>



NOS RÉSEAUX ET CONTACTS



La_parole_du_temps



couturesolidaire@laparoledutemps.org



www.laparoledutemps.org



LA PAROLE DU TEMPS

ASSOCIATION