

JE FABRIQUE MA BOUILLOTE

SECHE :)

ON PEUT FAIRE SOI-MÊME BOUILLOTE SECHE RÉUTILISABLE. POUR UN USAGE SAIN, ÉCOLOGIQUE ET ZÉRO DÉCHET.. ELLE PEUT ÊTRE RÉCHAUFFANTE OU RAFFRAICHISSANTE ... PAR ICI LE TUTO !

Animation :

Pour faire soi-même une bouillote sèche , écologique, économique et zéro déchet, La bouillote sèche naturelle remplie de graines de lin restitue lentement une chaleur sèche et saine.

Objectifs :

- Travailler la dextérité avec tes mains (utilisation et précision)
- La patience...

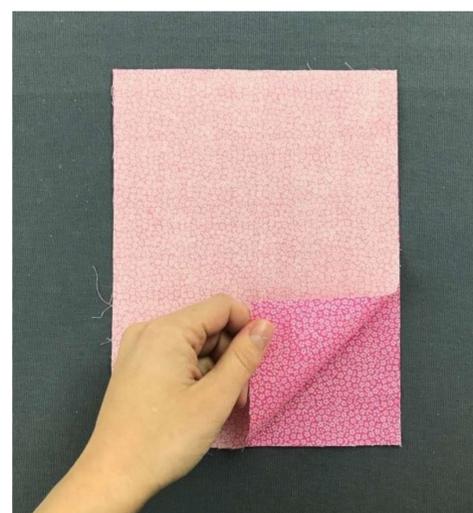
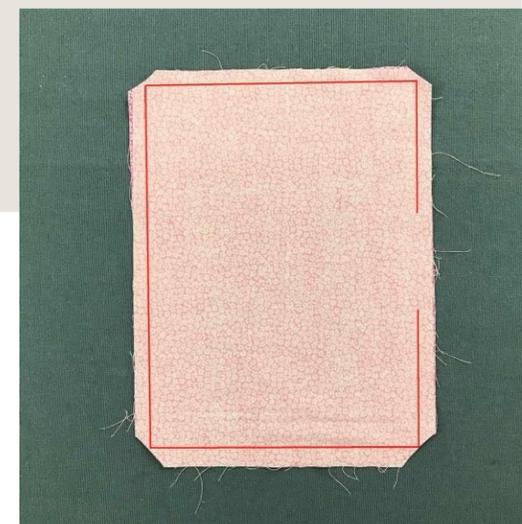
Matériel :
Pour la fabriquer vous avez besoin de :

- 2 rectangles de 16 x 21 cm de coton
- 180g minimum de graines de riz (ou noyaux de cerise...)



ETAPE 1

- Dans un premier temps, faire un patron sur du carton
- Le reporter sur le tissu, deux fois



ETAPE 2

- Découper les morceaux de tissus, puis les coudre sur l'envers en laissant un vide pour remplir la bouillote

ETAPE 3

- Retourner le tout sur l'endroit



Etape 4

- Remplir la bouillote avec des graines



Etape 5

- Refermer la bouillote avec du fil



Une bouillotte sèche ?

Bouillotte naturelle remplie de graines de lin, qui restitue lentement une chaleur sèche et saine.

- Décontractant: Cette garniture permet un effet massant, il vous suffit de faire rouler le coussin sur une partie de votre corps pour la décontracter.
- Apaisant: Idéal pour les bébés et les adultes pour apaiser tous les petits maux de la famille. Cette chaleur durable peut soulager rapidement toute douleur: coliques du nourrisson, douleurs cervicales et règles douloureuses..
- Réconfortant: Les matières naturelles et biologique qui sont utilisées procurent une sensation de bien-être.

Conseils d'utilisation :

En tant que bouillotte chaude :

Passer dans le four chauffé à 100°C 5 à 10 min ou au four à micro-ondes à 400 Watts 30 sec et répétez l'action. (Il est préférable de chauffer par pallier de 10 à 20 sec afin de juger de la chaleur et éviter de brûler le coussin)

En tant que compresse froide :

Placez le coussin directement au congélateur pendant 1 h, dans un sac congélateur.

Conseils d'entretien :

Bouillotte réutilisable aussi longtemps que vous le souhaitez. Il est déconseillé de laver le coussin, les graines risquent de gonfler et de perdre toutes leurs vertues. Conservez-le dans un endroit sec, en l'aérant régulièrement..



et pour aller plus loin,
pourquoi pas une bouillotte articulée
et déhoussable, telle que présentée
ci-contre ...

