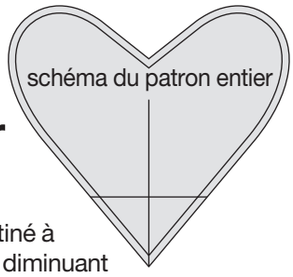
A imprimer en taille réelle
sur A4

HAUT DU CŒUR



Coussin-cœur

Le coussin-cœur, placé sous le bras, est destiné à soulager les douleurs post-cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie.

Fournitures :

- Un morceau de tissu impérativement en coton de 40 cm par 80 cm
- 170 g de ouate de rembourrage polyester **uniquement** (ni mousse, ni coton hydrophile, ni kapok)

Réalisation :

- **Étape 1 :** plier le tissu en 2 selon le droit-fil
- **Étape 2 :** poser le patron sur le tissu
- **Étape 3 :** tracer les contours du patron sur le tissu sans rien ajouter, les marges de coutures de 1 cm sont incluses dans le patron
- **Étape 4 :** coudre les 2 cœurs ensemble en laissant sur un côté quelques centimètres pour retourner le tout, rembourrer le cœur et fermer l'ouverture à points glissés.

Recommandations :

- Respecter scrupuleusement le patron car la courbure du cœur est parfaitement adaptée à la morphologie du dessous du bras.
- **Le rembourrage doit être fait avec 170 g de ouate polyester.**

Où déposer votre coussin-coeur :

Déposez vos réalisations **sur le stand Harmonie Mutuelle, lors des Foulées Roses du Berry,** place Etienne Dolet (parvis de la Cathédrale) à Bourges les :

- samedi 18 octobre, de 14h à 18h
- dimanche 19 octobre, de 11h à 14h30

ou, avant le 17 octobre, dans l'une de nos agences :

- 9 rue Charles Durand - Bourges
- 13 bis rue Moyenne - Bourges

MILIEU DROIT-FIL SANS COUTURE

À RACCORDER *

MARGE DE COUTURE = 1 CM

LIGNE DE COUTURE

BAS DU CŒUR

À RACCORDER *

MILIEU DROIT-FIL SANS COUTURE