

# « Coussin cœur »

## Apprenez à réaliser un 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. Ce prototype a été mis en place par un médecin américain.

*« Offrir un coussin cœur, c'est aussi donner de l'amour et du soutien nécessaires aux femmes touchées par le cancer du sein. »*

### Matériel pour réaliser un coussin cœur :

- 2 morceaux de tissu impérativement 100% coton (2 fois 40 X 42 cm)
- Du fil
- Une aiguille à couture
- Des épingles
- Du ruban adhésif
- Une paire de ciseaux à tissu
- Une paire de ciseaux à papier
- Un stylo à tissu
- 170 g de ouate de rembourrage polyester uniquement (ni mousse, ni coton hydrophile, ni kapok)
- Le patron imprimé du coussin cœur

Il faut respecter scrupuleusement le patron car la courbure du cœur est parfaitement adaptée à la courbure du dessous de bras.

Le rembourrage doit être fait avec 170g de ouate polyester (permet une compression antalgique)

## **Les étapes de fabrication du coussin cœur :**

### **1. Découper les deux parties du patron.**

Joindre les deux parties avec un morceau de ruban adhésif : lettre A à côté du A, lettre B à côté du B.

### **2. Plier le tissu envers contre envers.**

Poser le patron sur le tissu, la grande ligne droite du patron sur la pliure du tissu.

### **3. Epinglez le patron sur le tissu.**

Dessiner les contours du cœur.

Découper à 1 cm pour laisser une marge de couture.

Retirer les épingles, déplier le tissu, vous obtiendrez un cœur en tissu.

Recommencer pour obtenir le second cœur en tissu.

### **4. Poser les deux cœurs en tissu endroit contre endroit.**

### **5. Coudre en laissant 1 cm de marge : laisser une ouverture de 10 cm.**

Au niveau des arrondis, faire des petites coupures dans la marge pour obtenir de jolis arrondis. Il faut cranter les arrondis.

### **6. Retourner le coussin.**

Remplir le coussin de rembourrage en commençant bien par le fond.

### **7. Fermer le coussin en cousant l'ouverture à la main.**