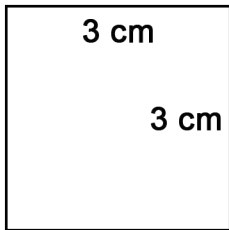
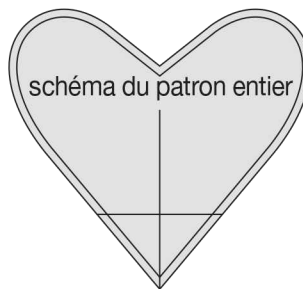


## Carré de vérification



## 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, des 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 :

- Il faut 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.**

### Envoi :

- Déposez ou envoyez vos réalisations dans un des Comités ou Espaces Rencontre et Information (E.R.I) de la Ligue contre le cancer. Vous trouverez les adresses les plus proches de chez vous :
- en téléphonant au 01 53 55 24 00
  - sur le site [www.ligue-cancer.net/carte](http://www.ligue-cancer.net/carte)

MERCI DE NE RIEN ENVOYER AU JOURNAL  
CAR NOUS ALLONS CHANGER D'ADRESSE

MILIEU DROIT-FIL SANS COUTURE

MILIEU DROIT-FIL SANS COUTURE

MARGE DE COUTURE = 1 CM  
LIGNE DE COUTURE

À RACCORDER

BAS DU CŒUR

À RACCORDER