

# TUTO ET PATRONS SHL

Voici donc mon tuto et les patrons de mes SHL

- Protège slip : vous ne mettez pas d'insert
- SHL 1 : début et fin de cycle, j'ai mis 1 insert en éponge de bambou
- SHL 2 : flux normal, 2 inserts : 1 éponge de bambou et 1 micro-éponge
- SHL 3 : flux plus important et/ou nuit normal : 3 inserts soit 2 en éponge de bambou et 1 micro éponge
- SHL 4 : nuit pour flux important : 4 inserts soit 2 en éponge de bambou et 2 micro éponge

A vous de choisir l'éponge de votre insert, vous trouverez facilement ses informations pour vous aider dans votre choix sur le net.

Pour tous les éléments je vous conseille de ne prendre que des tissus et éponges bio ou certifiées Oeko-tex (éponge bambou et PUL) ou GOTS le mieux

Comme je l'ai indiqué dans mon post, je ne laisse pas le PUL en extérieur pour éviter que la SHL ne glisse, je l'insère dans la serviette.

**1<sup>ère</sup> étape** : il vous faut tracer puis découper les patrons SHL sur

- Le tissu 'intérieur' en contact avec la peau : du coton bio léger, flanelle, gaze..
- Le PUL qui est un tissu enduit, imperméable et respirant certifié Oeko-tex
- Le tissu extérieur, contre la culotte, coton ou popeline Bio

**2<sup>ème</sup> étape** : tracer et découper les inserts dans l'éponge, ou chanvre ou autre. Le nombre d'inserts dépend du modèle que vous faites 1, 2, 3 ou 4

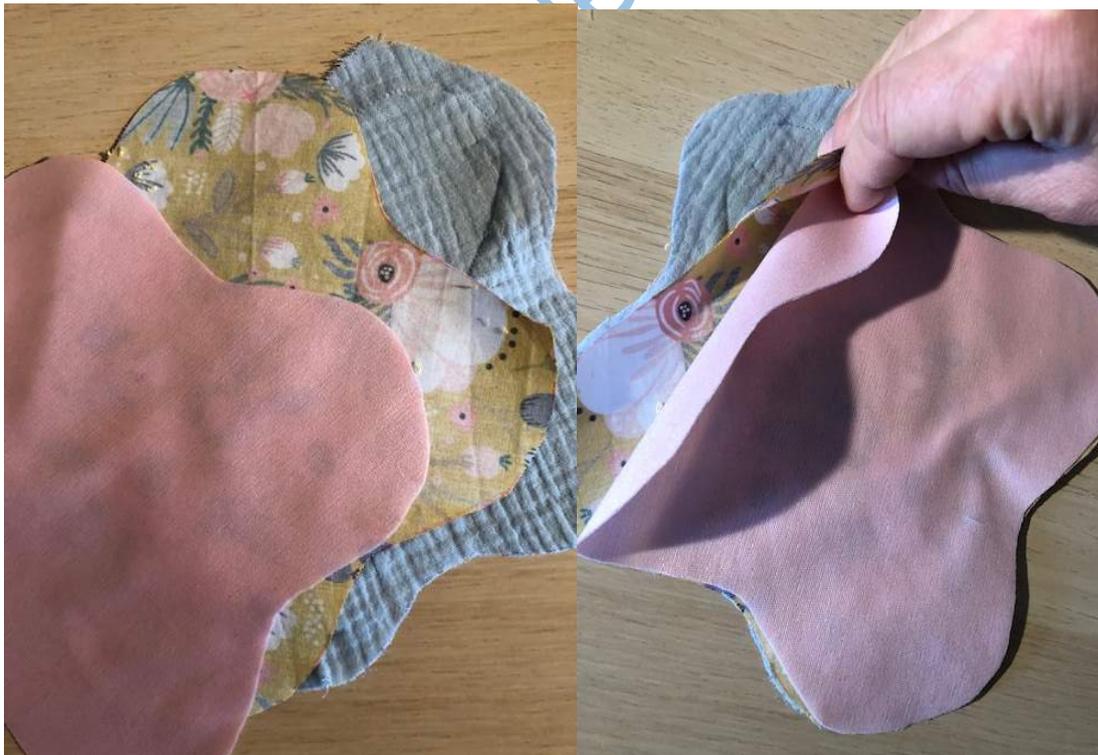
**3<sup>ème</sup> étape** : vous cousez votre éponge sur le tissu intérieur, point droit ou zigzag. Personnellement je recoupe l'éponge près de la couture pour éviter qu'elle ne roulotte après les lessives.



**4ème étape** : vous montez la SHL

- Tissu extérieur avec l'insert dessous
- Tissu extérieur avec l'envers devant vous
- Le PUL coté brillant devant vous

Vous cousez le tour sans oublier de laisser une ouverture pour retourner

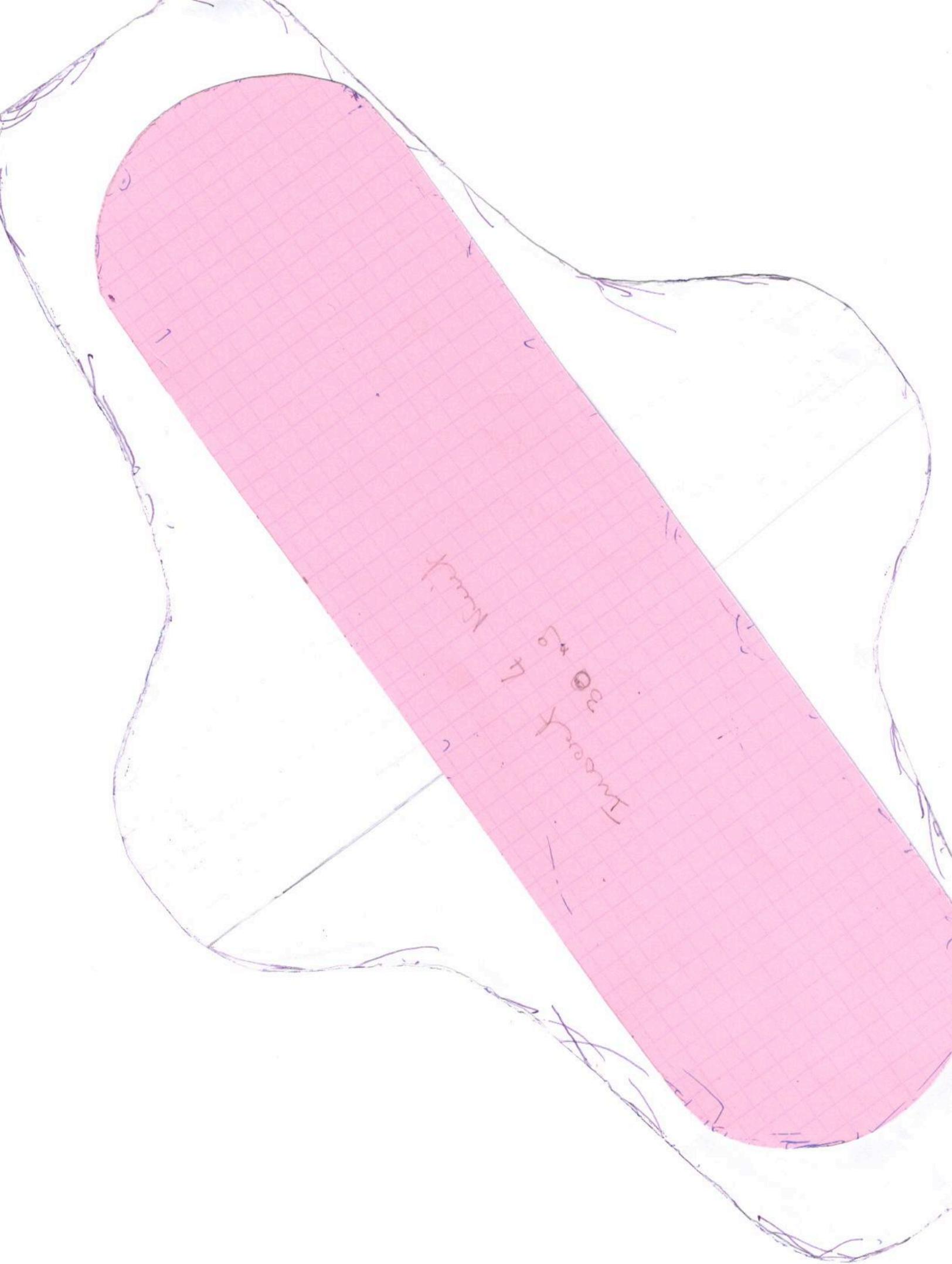


**5ème étape** : vous retournez et vous fermez l'ouverture avec des petits points

**6ème étape** : une surpiqué tout le long. Au début j'utilisais le pied pour les ourlets invisibles car il retient le tissu, après vous prendrez le coup de main et ça ira tout seul !

**7ème étape** : vous mettez les pressions, ATTENTION au sens et c'est fini !





Insert to 4

Insert to 30

SHL 3

21.30

SHL 2

25.5 - 2.1

Insert RS/SHL 1

SHL 1 / Protege slip

Insert 4  
30.9

Insert 3  
26.8

Insert 2  
28.5 x 7

Insert RS/SHL 1