



Sarah Despoisse
alias Les Plaisanteries



Créer pour
mieux vivre
*

Couture **MAISON** DURABLE

20 projets zéro déchet pour
remplacer les objets jetables
du quotidien !





Coudre soi-même les objets du quotidien



Dans une démarche durable, éco-responsable et zéro déchet, Sarah Despoisse vous propose 20 projets couture, faciles à réaliser, pour remplacer les objets jetables du quotidien : sac à vrac, charlotte à saladier, carrés démaquillants, tote bag, pochette à savon...

Toutes les fournitures de base, les techniques et les points de couture seront accompagnés d'explications détaillées et de pas-à-pas illustrés.

Adoptez le zéro déchet
au quotidien !

19 € TTC (Prix France)



9 782350 323848

ISBN : 978-2-35032-384-8



Sarah Despoisse
alias Les Plaisanteries



SOMMAIRE

Introduction	3
Les tissus	4
Le matériel de base	4
Les termes techniques	6
Remerciements	95

MODÈLES

Se mettre au vert	9
Le cabas	11
Nappe de pique-nique et serviettes de table	15
Set de table et pochette à couverts	19
Consommer des produits frais	21
Le tablier	23
Le lunch bag	27
Les charlottes à saladier	31
Le sac à tarte	35
La pochette et les sachets de thé	39
La pochette à goûter	43
Le sac à pain	47

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES MODÈLES

- * Facile
- ** Moyen
- *** Difficile

Remplacer le jetable	51
Le tote bag	53
Le sac à vrac	57
Le trio de mouchoirs et le petit sac de transport	61
Les carrés à démaquiller	65
La pochette à savon	69
Housse à vêtements à suspendre dans la penderie	73
Les sachets de lavande	77
Déco nature	81
Le cache-pot	83
Le plaid	87
Les fleurs en tissu	91

INTRODUCTION

À travers ce livre de couture, j'aimerais vous faire partager ma vision du zéro déchet, souple et déculpabilisée. Elle consiste en grande partie à chercher à réduire notre utilisation du plastique, en remplaçant cette matière toxique et polluante par des accessoires en tissu, réutilisables et durables, lorsque cela s'y prête et n'alourdit pas les tâches ménagères.

Coudre avec un objectif écologique, c'est aussi pour moi une façon de s'affranchir vis-à-vis des marques et de la société de consommation. Nous pouvons ainsi nous recentrer sur nos besoins réels, éliminer le superflu et réfléchir à notre mode de vie : ai-je réellement besoin de cet objet ? Tout cet emballage est-il réellement nécessaire ? En se posant ces questions, on revient très naturellement au DIY pour toutes les pièces de la maison et même à l'extérieur.

Cette responsabilisation s'accompagne aussi, et heureusement, de plaisirs simples, à commencer par la joie de créer pour soi, dans son quotidien, en s'entourant de couleurs et motifs qu'on a choisis soi-même.

J'espère que vous aurez plaisir à coudre les 20 projets de ce livre, pour vous entourer d'objets durables, responsables et personnalisés, accessibles aux débutants en couture. J'ai hâte de découvrir vos réalisations !

Partagez vos projets sur les réseaux avec le hashtag :
[#couturemaisondurable](#)

MATÉRIEL

LES TISSUS

Pour vos choix de tissus, utilisez de préférence des matières naturelles telles que le coton ou le lin, qui sont durables et plus écologiques que les tissus synthétiques. Vous pourrez aussi les entretenir facilement.

Veillez à laver vos créations avant de les utiliser, de façon à retirer l'apprêt des tissus et d'éventuels résidus d'encres ou teintures. Si vous êtes particulièrement soucieux d'écologie, pensez aux labels : coton biologique, Oeko-Tex, pour commencer, ou encore mieux, GOTS.

Vous pouvez aussi recycler du linge ancien, le teindre avec des matières végétales, le tamponner avec des encres à l'eau pour le personnaliser, le broder... Ou encore réutiliser le tissu de vêtements un peu usés, tels que des chemises d'homme en coton ou en lin.

LE MATÉRIEL DE BASE

Aiguille à coudre : prévoyez une aiguille classique pour réaliser plusieurs petites coutures à la main.

Biais : un biais est une bande de tissu coupée dans l'oblique du tissu. Plié sur lui-même, il permet d'entourer la lisière d'un tissu en réalisant une jolie bordure.

Ciseaux de couture : réservez votre paire de ciseaux de couture au tissu et à la mercerie. Si vous vous en servez pour couper du papier, cela risque d'émousser leur lame. Choisissez-les ni trop petits ni trop grands, pour qu'ils restent maniables tout en étant efficaces.

Compas : pour plusieurs projets, vous aurez besoin de tracer des cercles. Des verres, saladiers ou plateaux de différentes tailles vous serviront également à dessiner des arrondis.

Craie de couture ou stylo effaçable : pour tracer les pièces de tissu à découper, on utilise un crayon, un stylo ou une craie de couleur contrastante, qui s'efface au lavage (ou à la chaleur).

Entoilage thermocollant : c'est une sorte de doublure en tissu encollé d'un côté, à fixer au fer à repasser sur l'envers des tissus pour renforcer leur tenue ou les rigidifier.

Épingle à nourrice : elle vous sera utile pour réaliser les projets avec une coulisse ou pour retourner des anses sur l'endroit.

Équerre : pour la plupart des montages, vous aurez besoin de prendre des mesures très précises et de découper des angles bien droits.

Fer à repasser : au cours de vos réalisations, repassez les coutures au fur et à mesure pour obtenir de jolies finitions, y compris sur l'envers de votre ouvrage.

Fils à coudre : assortissez vos fils à vos tissus, en particulier pour que les coutures soient les plus discrètes possible (ton sur ton pour un tissu uni, ou dans l'un des tons pour un tissu à motifs). Un fil contrastant peut aussi avoir un joli effet si vous avez acquis un peu d'expérience et que vos coutures sont bien régulières.

Machine à coudre : pour les réalisations de ce livre, vous aurez besoin d'une machine proposant les points de base (point avant, arrière, surfil). Vous aurez aussi besoin d'un pied de biche classique et d'un pied de biche pour fermeture à glissière classique, ainsi que d'aiguilles simples (dont le calibre est à adapter à l'épaisseur de vos tissus).

Mètre de couturière et triple décimètre : selon les dimensions de la pièce de tissu à mesurer, vous pourrez utiliser tantôt l'un, tantôt l'autre. Le triple décimètre permettra de mesurer et tracer la plupart des pièces, sauf celles qui sont très grandes, pour lesquelles vous pourrez utiliser le mètre ruban. Le mètre permettra aussi de mesurer plus facilement les arrondis.

Passepoil : un passepoil est un petit bourrelet formé par un cordonnet entouré de tissu. Il permet d'ajouter un peu de relief en finition entre deux pièces de tissu cousues ensemble.

Pince à boutons-pression : qu'ils soient en métal ou en résine, les boutons-pression nécessitent une pince spécifique pour les mettre en place de part et d'autre des tissus.

Plioir : cet accessoire, d'habitude réservé au papier, est idéal pour repousser le tissu et former des angles bien nets.

LES TERMES TECHNIQUES

Arrondir les angles avec un verre : l'utilisation d'un verre ou d'un bol permet d'arrondir les angles d'une pièce de tissu de façon régulière et de reporter ce même arrondi sur plusieurs côtés. Il suffit de poser le verre (tête en bas) en faisant coïncider son bord avec la lisière du tissu, de part et d'autre de l'angle à arrondir. Avec un stylo, tracez l'arrondi en suivant le bord du verre.

Bouton-pression en résine, sa pose à la pince : pour poser un bouton-pression en résine, faites un repère de ses emplacements au stylo. Percez le tissu avec la partie pointue de la pression (si le tissu est épais, aidez-vous d'un poinçon). Placez la partie creuse de l'autre côté du tissu, puis utilisez la pince pour presser les deux parties bien à la verticale. Faites de même sur l'autre partie du tissu, avec la partie en relief de la pression. Veillez à bien prévoir la position de vos pressions en testant au préalable le mouvement du tissu.

Coutures anglaises : il s'agit d'une technique de finition pour les marges de couture, qui se réalise en deux temps. On pique d'abord envers contre envers, puis endroit contre endroit, de façon à dissimuler la lisière du tissu.

Cranter : cela permet de faciliter la mise en place d'une couture en arrondi. Avec de petits ciseaux précis, faites de petites coupes perpendiculaires à la couture, depuis la lisière du tissu jusqu'à quelques millimètres avant la couture. Répétez l'opération sur tous les arrondis et espacez les crans : plus l'arrondi est marqué, plus vos crans doivent être resserrés.

Dégarnir les coins : cela permet de diminuer le repli de tissu sur l'envers de la couture et d'obtenir des coins plus nets. Coupez en biais le surplus de couture dans les angles, à quelques millimètres de la couture.

Épingler : pour préparer les coutures, vous devrez épingler les tissus bord à bord. Si vous le faites perpendiculairement au tissu, vous pourrez piquer directement à la machine en passant au-dessus des épingles (cela évite d'avoir à bâtir les coutures au préalable à la main).

Fronce : pour faire passer un fil de fronce, réalisez une petite couture en pointillés à la main avec un fil basique. Faites un nœud d'un côté et de l'autre, resserrez le tissu en tirant sur le fil pour former les fronces.

Laize : la laize désigne la largeur d'un tissu (généralement entre 1,10 m et 1,60 m pour les rouleaux de tissu les plus courants).

Marges de couture : on prévoit une quantité de tissu suffisante pour les surplus qui seront sur l'envers.

Piquer : ce terme général est employé pour désigner une couture à la machine, au point droit sur l'envers du tissu. Cette piqûre est donc invisible lorsqu'on retourne le tissu sur l'endroit. Il nécessite un petit aller-retour d'amorce et d'arrêt au début et à la fin de la couture pour maintenir le fil.

Point d'amorce et point d'arrêt : pour maintenir le fil au début et à la fin d'une couture à la machine, faites un petit aller-retour en utilisant le bouton « marche arrière » de votre machine à coudre.

Point glissé à la main : ce point glissé est à réaliser en faisant passer l'aiguille à l'horizontale sur la marge de couture, d'un côté du tissu et de l'autre alternativement. Cela permet de réaliser une couture invisible.

Surfiler : ce terme général désigne une couture à la machine, au point zig-zag. Il évite que la lisière du tissu s'effiloche.

Surpiquer : ce terme général désigne une couture à la machine, au point droit sur l'endroit du tissu. La surpiqûre est donc visible.



SE METTRE AU VERT



LE CABAS

Dimensions : 30 × 40 cm • Réalisation : 2 h 00

De taille parfaite pour le marché, ce cabas vous incitera à acheter des produits frais et peut-être même à cuisiner !

✂ Matériel

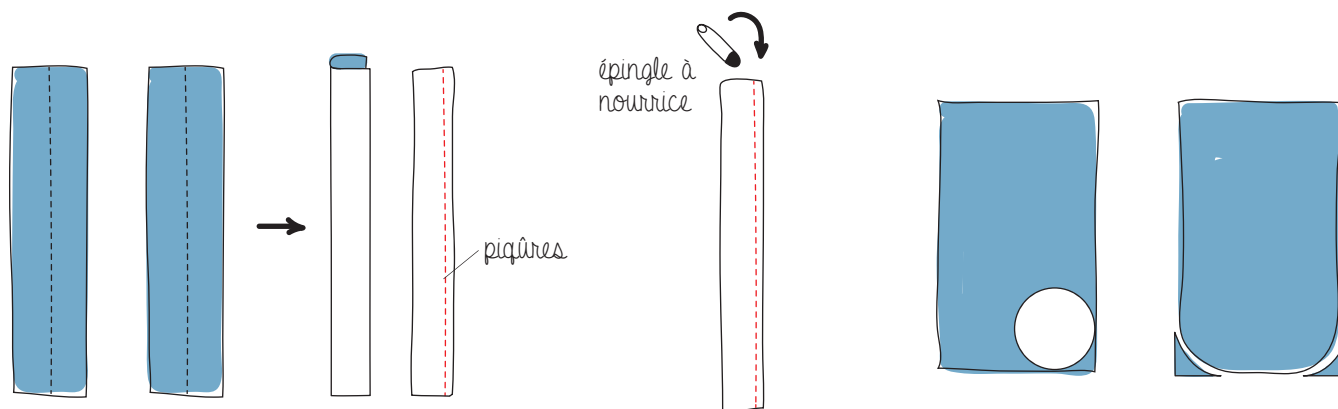
- Tissu non extensible épais (coton ou lin, de préférence) : 0,80 × 1,10 m de laize minimum
- Règle
- Équerre
- Craie ou stylo effaçable
- Ciseaux
- Machine à coudre
- Fer à repasser
- Fil à coudre assorti
- Verre d'environ 8 cm de diamètre

RÉALISATION

1 Coupez dans le tissu 1 × (42 × 78 cm), 2 × (15 × 34 cm) et 2 × (8 × 74 cm), les marges de coutures étant incluses. Avec les deux derniers morceaux, préparez les anses. Repliez sur eux-mêmes les deux morceaux de tissu, dans le sens de la longueur, endroit contre endroit. Épinglez et piquez à 1 cm du bord. Retournez les deux tubes de tissu sur l'endroit en vous aidant d'une épingle à nourrice

(fixez-la à une extrémité et faites-la passer à l'intérieur du tube de tissu en guidant la base du tissu pour qu'il se retourne). Repassez les anses bien à plat en plaçant la couture au centre d'une face de chaque anse.

2 À l'aide du verre, arrondissez les angles inférieurs des parties latérales du sac. Placez les arêtes du verre contre les bords d'un angle et tracez l'arrondi, puis découpez.



3 Préparez les plis sur les bords supérieurs des côtés et du morceau principal qui formera le corps du sac. À l'aide d'un fer à repasser, marquez deux plis, à 1 cm et à 4 cm du bord du tissu. Dépliez tous les morceaux sans coudre pour l'instant.

4 Épinglez les côtés avec le corps du sac, endroit contre endroit, en commençant par le haut pour que tous les plis soient bien alignés. Piquez à 1 cm et surfilez.

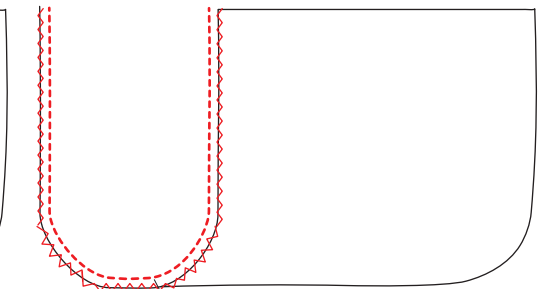
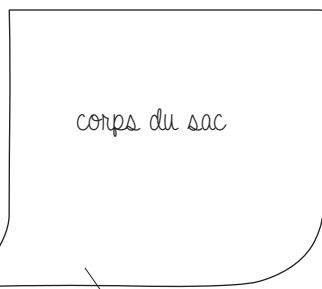
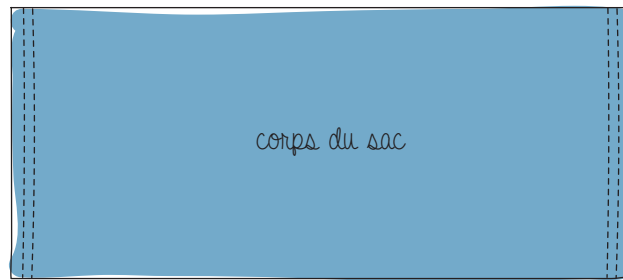
5 Laissez le sac sur l'envers. Repliez le haut du sac sur lui-même en reprenant les premiers plis formés au fer à repasser. Épinglez la bordure ainsi préparée.

6 Placez les anses (faces cousues du même côté que l'envers du sac) en glissant 1,5 cm de leurs extrémités sous la bordure du sac préalablement épinglée, à 9 cm de chaque côté. Épinglez chaque anse.

7 Piquez la bordure du sac et les anses en même temps en réalisant deux coutures parallèles à 0,5 cm, puis à 2,5 cm du bord. Augmentez la longueur du point de votre machine pour obtenir des points harmonieux lorsque vous piquerez toutes les épaisseurs ensemble. Maintenez bien les anses perpendiculaires à la bordure du sac lorsque vous piquerez. Retournez le sac sur l'endroit et repassez-le.

FACULTATIF

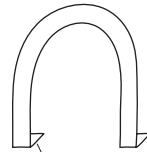
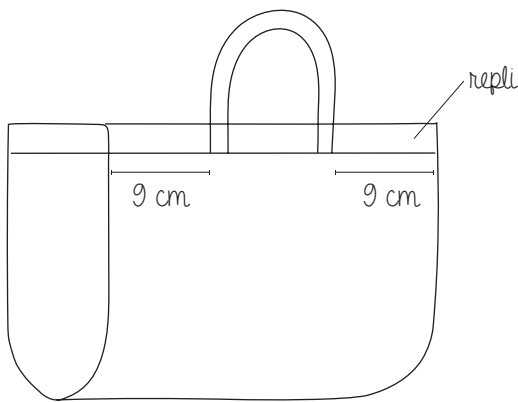
Pour consolider votre sac, vous pouvez ajouter des piqûres en croix à la base des anses et doubler vos coutures horizontales.



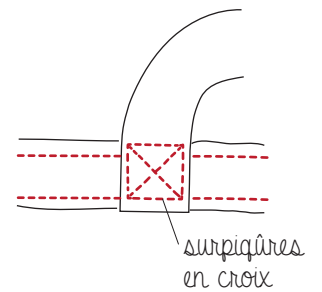
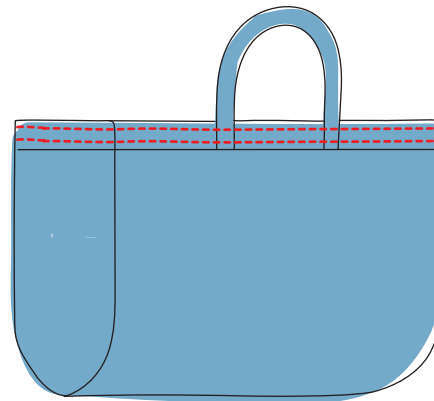
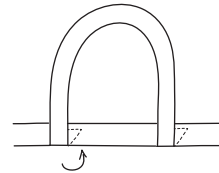
envers

surfiler

piquées



pli de 1,5 cm





NAPPE DE PIQUE-NIQUE ET SERVIETTES DE TABLE

Dimensions : nappe ronde 150 ou 140 cm et serviettes 28 × 28 cm • Réalisation : 3 h 00

La nappe et les serviettes pourront servir aussi bien dehors que dedans !

✂ Matériel

- Tissu épais ou d'épaisseur moyenne, non extensible (coton ou lin) : 1,50 × 1,50 m ou 1,40 × 1,40 m de laize – pour la nappe
- Tissu fin ou d'épaisseur moyenne, non extensible (coton ou lin) : 1,00 × 1,10 m de laize minimum – pour les serviettes de table
- Biais assorti (largeur 2 cm) : 5 m
- Règle
- Mètre ruban
- Équerre
- Craie ou stylo effaçable
- Ciseaux
- Machine à coudre
- Fil à coudre assorti
- Fer à repasser

RÉALISATION

1 Commencez par la nappe. Si nécessaire, recoupez le tissu en formant un carré, 1,50 × 1,50 m par exemple. Pliez le carré en deux, endroit contre endroit, puis encore en deux.

2 À l'aide du mètre ruban, tracez l'arrondi du quart de cercle. Partez du centre et faites des repères à 75 cm (soit la moitié du diamètre de votre cercle) à la craie ou au stylo effaçable, puis rejoignez les points. Épinglez les quatre épaisseurs pour les maintenir ensemble et coupez le tissu sur la ligne.

3 Ouvrez le tissu, désormais coupé en cercle, pour recouvrir la bordure avec le biais. Ouvrez le biais et épinglez un des replis du biais tout le long du tissu, endroit contre endroit. Assouplissez le biais en le tirant légèrement pour qu'il se place bien à plat contre l'arrondi du tissu. Lorsque vous arrivez à l'extrémité du biais, repliez-le sur lui-même sur 1 cm et faites se chevaucher les deux extrémités.

4 Piquez à 1 cm, dans la pliure du biais, tout autour de la nappe. Crantez tous les 5 cm environ, selon la souplesse de votre tissu et du biais.

5 Repliez le biais sur lui-même, puis rabattez-le sur l'envers du tissu. Épinglez et surpiquez sur l'endroit de la nappe à 0,8 cm du bord (largeur d'un demi-pied de biche). Augmentez la longueur du point de votre machine pour obtenir des points harmonieux lorsque vous piquerez toutes les épaisseurs ensemble.

6 Poursuivez avec les serviettes de table. Découpez des carrés de 30 × 30 cm dans le second tissu.

7 Épinglez deux carrés bord à bord, endroit contre endroit.

8 Piquez tout autour en laissant une ouverture de 7 cm. Dégarnissez les angles.

9 Ouvrez les coutures au fer à repasser, puis retournez sur l'endroit. Poussez le tissu dans les angles et repassez bien à plat. Refermez l'ouverture à petits points glissés invisibles, réalisés à la main.

10 Surpiquez tout autour à 0,8 cm (largeur d'un demi-pied de biche).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Couture maison durable
Sarah Despoisse *alias Les Plaisanteries*



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

 l'inédite