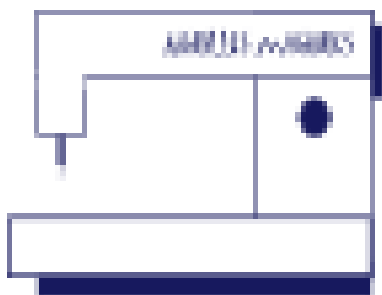


<http://www.aiguilles-magiques.com/Repose-poignet>



Repose-poignet

- Couture -



Date de mise en ligne : lundi 30 juillet 2018

Copyright © Aiguilles magiques - Tous droits réservés

Quand on utilise une souris externe, un repose-poignet peut aider à prévenir le syndrome du canal carpien. Celui-ci, fait à partir, et donc des dimensions, d'un précédent repose-poignet en silicone qui m'avait duré très longtemps, ne prendra que quelques minutes à faire et ne requiert que des fournitures qu'on a à portée de main. Et, comme ce petit coussin rempli de riz n'est pas lavable, il est prévu une housse pour le protéger.

Sommaire

- [Fournitures](#)
- [Réalisation](#)
 - [Repose-poignet](#)
 - [Housse](#)

Le patron ne tient pas compte des valeurs de couture : rajouter entre 1,5 à 2 cm, 3 à 4 cm pour les ourlets en bas de housse.

Fournitures

- deux petits morceaux de tissu, le deuxième, pour la housse, devrait être plus solide (un morceau de jean par exemple) ;
- riz (environ 150 g) ;
- entonnoir pour remplir le coussin de riz (optionnel) ;
- ciseaux cranteurs ;
- matériel de couture ;
- machine à coudre ;
- imprimante pour imprimer la feuille de patron.

Réalisation

<dl class='spip_document_2238 spip_documents spip_documents_right' style='float:right;'>

Repose-poignet Le coussin fini est rempli de riz.

Repose-poignet

Repose-poignet

1 â€” Reproduire le patron du repose-poignet deux fois sur le tissu en ajoutant les valeurs de couture et coudre, endroit sur endroit, jusqu'aux points marqués pour le remplissage. Pour plus de solidité, refaire une autre couture.

2 â€” Dégarnir les coutures avec des ciseaux cranteurs.

3 â€” Remplir, sans trop tasser, la poche : on doit pouvoir épingler facilement à 1,5 cm du bord environ. Replier les bords ouverts vers l'intérieur et coudre solidement pour fermer le coussin.

<dl class='spip_document_2239 spip_documents spip_documents_right' style='float:right;'>

Housse de repose-poignet La housse est lavable et protège le coussin, un rabat replié sous le coussin la maintient en place.

Housse

1 â€” Reproduire les deux pièces du patron de la housse en ajoutant les valeurs de couture.

2 â€” Faire un ourlet au bas de chaque pièce.

3 â€” Endroit sur endroit, coudre les deux pièces ensemble ;

4 â€” Remettre la housse à l'endroit, glisser le repose-poignet dedans et passer le rabat dessous.

C'est fini !