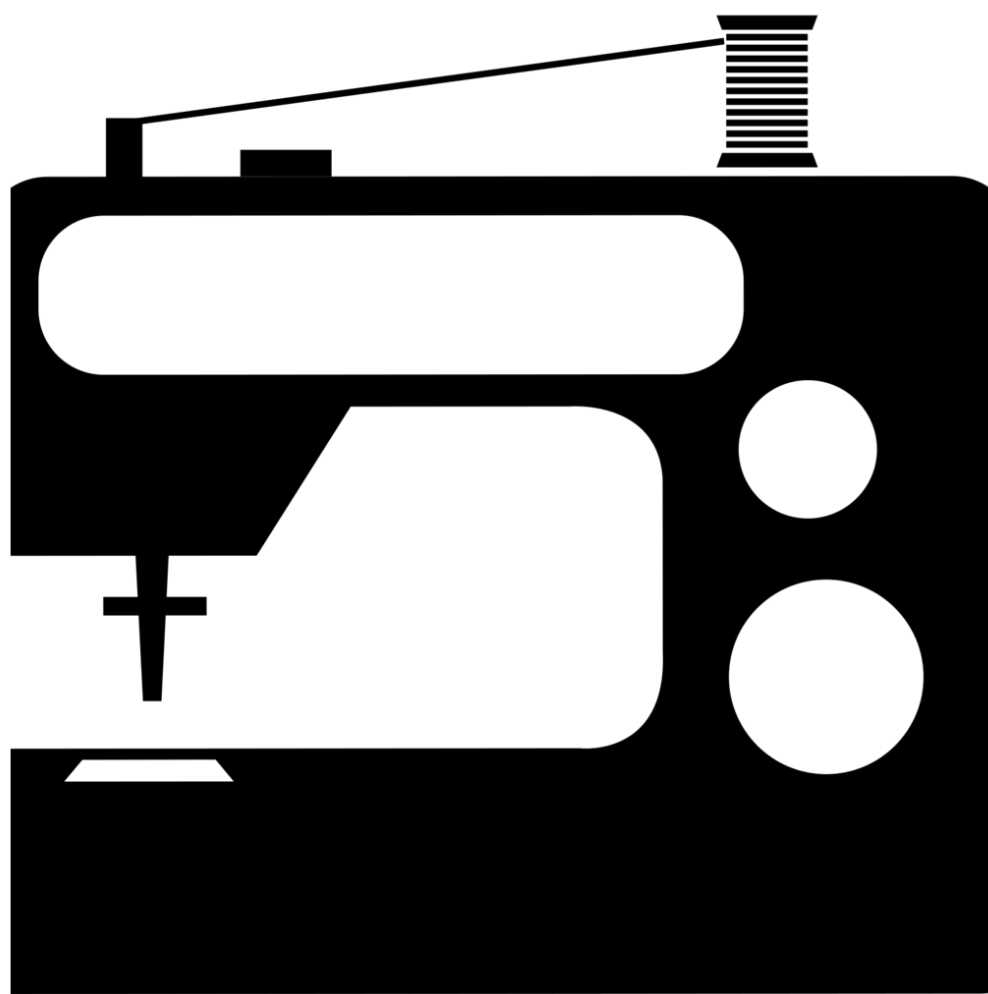


TISSUS

récup'



Sommaire

QUE FAIRE DE SES TEXTILES USAGÉS	4
LES ATELIERS COUTURE.....	7
TROUSSE.....	8
TUTU	9
SAC À TARTE	10
HOUSSE DE COUSSIN.....	11
CEINTURE OBI.....	12
MANCHETTES	14
SAC À COURSES.....	16
SNOOD.....	18

Chaque année, un français jette 11 kg de textiles (vêtements, linge de maison, tissus d'ameublement, chaussures, etc...). Cela représente 700 000 tonnes de déchets. En Pays Bigouden, nous collectons actuellement environ 3,5 kg par habitant. Un certain nombre d'objets textiles se retrouvent donc encore en grande partie dans les poubelles d'ordures ménagères ou à la déchèterie alors qu'ils pourraient être recyclés ou réemployés.

Ce petit guide vous aidera à effectuer les bons gestes de tri, à trouver où déposer vos textiles et surtout, vous donnera quelques astuces « couture » pour réemployer vos tissus usagés.

QUE FAIRE DE VOS TEXTILES USAGÉS ?

Réemployer, réutiliser ou recycler les textiles usagés c'est possible !

Plusieurs solutions existent et même les plus abîmés, ceux qui sont décousus, déchirés et complètement hors d'usage peuvent être réemployés. Vos vieilles chaussettes trouées, votre jeans de chantier déchiqueté ou le vieux pull de mémé trouvé au grenier, eux aussi, auront le droit à une seconde vie.



Apportez-les dans les lieux de stockage spécifiques comme par exemple les bornes Abi 29 qui sont facilement accessibles et à proximité de chez vous !
Sinon, pour réemployer, il y a d'autres possibilités :

RÉPARER, RELOOKER...

Vous avez des bases en couture, vous savez poser une fermeture, faire un ourlet, coudre un bouton : vous pouvez faire de petites réparations qui vous permettront de garder vos vêtements en bon état ou leur donner une seconde vie en les relookant !

Vous ne savez pas coudre mais vous êtes prêt(e) à apprendre... Adressez-vous aux clubs de couture communaux ou aux associations du Pays Bigouden.

Vous n'avez pas le temps d'apprendre mais vous ne voulez pas vous séparer de certains vêtements auxquels vous tenez : adressez-vous aux professionnels de la couture. Ils sont nombreux sur le territoire.



DONNER...



Pour votre linge de maison (draps, serviettes, rideaux, etc...), pensez à **Cap Solidarité** à Plozévet.

Cette équipe de bénévoles et de salariés au service de personnes en difficulté récupère des objets de toute sorte (dont du linge de maison) en déchèteries ou directement chez les particuliers afin de les mettre en vente dans leur boutique solidaire.

Pour vos vêtements, chaussures, foulards, écharpes, accessoires de maroquinerie, tissus d'ameublement, etc..., vous pouvez les déposer au **Secours populaire**, au **Secours catholique** ou dans les bornes **Abi 29**. Abi 29 est une association d'insertion sociale qui collecte, trie et redistribue les textiles d'occasion. C'est un acteur du réemploi et du recyclage de textile dans le Finistère qui œuvre ainsi à la préservation de l'environnement.



Les bornes sont accessibles sur tout le territoire. Généralement, elles se trouvent dans les déchèteries et sur les parkings des supermarchés.

RECYCLER...

Que faire de vos **vêtements déchirés**, des **tissus hors d'usage**, des **chaussures dépareillées** qui traînent dans votre grenier ???

Vous pouvez essayer de récupérer le tissu pour le réemployer (en faire un sac, un vêtement pour enfant, des torchons ou des serviettes, des chiffons, etc...).

Vous pouvez aussi vous en séparer en les déposant dans les **bornes Abi 29**. Tous les matériaux seront triés et recyclés pour fabriquer des chiffons pour l'industrie, des fibres de rembourrage, de l'isolant pour les bâtiments, des sols pour les terrains de sport, etc...



Attention, veillez à ce que vos textiles ne soient pas souillés par des peintures, des solvants, des graisses, huiles ou autres produits chimiques (dans ce cas ils doivent être traités comme des déchets spécifiques et apportés en déchèterie). D'autre part, ils doivent être bien propres et secs. En effet, les matières textiles étant très absorbantes, un seul vêtement mouillé peut faire moisir le contenu entier d'un point d'apport volontaire.

Prolongez la durée de vie de vos vêtements en les réparant !

Soyez attentifs aux conseils divulgués par nos couturières au fil de leurs patrons et apprenez, par exemple, à : changer une fermeture à glissière cassée, recoudre un bouton, ou réparer un accroc.

Vous pouvez également exercer des transformations plus radicales en customisant : ajoutez galons, broderies ou motifs appliqués et vos vieux vêtements trouveront une seconde jeunesse. Une chemise au col usé peut devenir une robe ou tunique pour enfant, une vieille cravate peut se retrouver sur un sac cabas ou une chemise de papi peut se transformer en petit pantalon tendance ...

Vous allez peut-être vous prendre au jeu et découvrir une activité qui vous permettra d'exprimer toute votre créativité !

LES ATELIERS COUTURE





TROUSSE

par Ma Chupenn



Ma Chupenn, alias Stéphanie Morvan, réalise des vêtements en pièce unique ou petites séries. De plus, elle aime partager sa passion en donnant des cours de couture à la carte, collectifs ou individuels, pour petits ou grands, dans sa maison-atelier à Pont-l'Abbé.

Retrouvez-là sur son blog : <http://machupenn.unblog.fr/>

Fournitures :

- 2 rectangles de 29 cm par 42 cm (pour le dessus et la doublure)
- 1 fermeture à glissière de 25 cm
- 1 petit bout de ruban de la taille souhaitée pour faire une poignée

Réalisation :

- 1-** Positionner le zip sur le tissu du dessus, endroit sur endroit, puis coudre avec le pied presseur spécial les 2 côtés de la fermeture.
- 2-** Sans retourner la trousse, positionner la doublure endroit sur endroit sur le tissu extérieur (le zip est pris entre les 2 épaisseurs de tissus) puis, la coudre en suivant la 1^{ère} ligne de piquê.
- 3-** Retourner la trousse sur l'endroit pour coudre les côtés à 0,5 cm du bord.



- 4-** Retourner la trousse sur l'envers pour coudre les côtés à 1 cm du bord (après avoir inséré la poignée entre les 2 épaisseurs).
- 5-** Passer les doigts à l'intérieur du coin inférieur en le pinçant pour former un triangle. Marquer la couture à la craie tailleur à 3,5 cm du coin, perpendiculairement à la couture de côté puis cousez ainsi les 2 angles. Retournez la trousse, rajoutez si vous le souhaitez diverses décorations, fleurs, boutons....et voilà, c'est fini !

Maintenant que vous savez poser un zip sur une pochette, pourquoi ne pas tester diverses réparations sur vos vêtements : changer une fermeture, des boutons, customisations ou motifs appliqués sur une tâche ou un accroc ?...

TUTU

par Mademoiselle Zizi



Mademoiselle Zizi, alias Sarah Henneon, nous dévoile son univers coloré, plein de peps et d'originalité à travers ses créations artisanales d'accessoires divers pour petits et grands : sacs pour enfant, doudous sardines, tapis d'éveil, etc... Le tout, en employant des matériaux naturels comme le coton, le lin ou la laine de mouton pour les doudous, velours de coton ou de bambou).

Retrouvez-la sur sa page facebook : Mademoiselle Zizi

Fournitures :

- *Elastique pour la ceinture (ou un ruban épais)*
- *Bandes de tissus*
- *Ciseaux cranteurs*
- *Fil, aiguille*

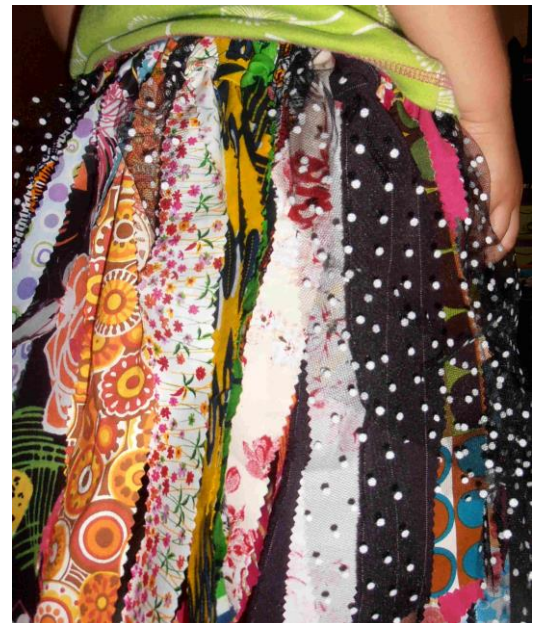
Réalisation :

1- Découper des bandes de tissus de différentes longueurs et largeurs avec les ciseaux cranteurs.

Bien entendu, **n'hésitez pas à réemployer vos chutes de tissu**

2- Coudre l'élastique à la taille de l'enfant (si on utilise un ruban, prévoir la longueur pour faire un beau nœud).

3- Nouer les bandes de tissus autour de l'élastique ou du ruban en mélangeant les couleurs, les matières.....



Et voilà un petit tutu de princesse en un tour de main !

SAC À TARTE

par l'atelier d'i.dé



Passionnée de dessin et de couture, Fabienne Christien, a créé l'Atelier d'i.dé afin de donner des cours destinés à tout type de public. On y confectionne ses vêtements tout en les personnalisant, mais pas seulement ! La couturière propose aussi de vous apprendre à réaliser de la décoration d'intérieur, des retouches, des accessoires, etc...

Retrouvez-là sur ses pages facebook : Fabienne Christien ou Atelier d'i.dé

Fournitures :

- 40 x 70 cm de tissu d'un motif
- 40 x 70 cm de tissu d'un autre motif
- 22 x 40 cm de tissu différent des précédents
- 75 cm de biais
- Fil, aiguille

Les marges de couture de 1 cm sont comprises

Réalisation :

1- Réaliser les anses

Couper 2 rectangles de 10 x 38 cm dans la pièce de 22 x 40 cm.

Les plier en 2, coudre à 1 cm du bord et retourner sur l'endroit.

Épingler les anses sur une des 2 pièces de tissu de 40 x 70 cm en espaçant les extrémités de 9 cm.



2- Assembler

Superposer les pièces A et B endroit contre endroit (les anses sont prises entre les 2 épaisseurs et sont cachées à l'intérieur).

Épingler et coudre les deux parties latérales (de 40 cm).

Retourner l'ensemble sur l'endroit.

Rabattre les 2 côtés de 15 cm pour former un carré.

3- Coudre un biais

Superposer un biais sur le tissu, endroit contre endroit et piquer sur la ligne de pliure du biais.

Plier les extrémités du biais vers l'intérieur puis le rabattre de façon à recouvrir le bord du tissu.

Surpiquer à 2 mm du bord.

HOUSSE DE COUSSIN

par A2mainslibres



L'association tréogatoise A2mainslibres a pour but de développer la créativité par le biais des loisirs créatifs, de la couture ou de la cuisine. Elle organise régulièrement des événements autour de ces thématiques.

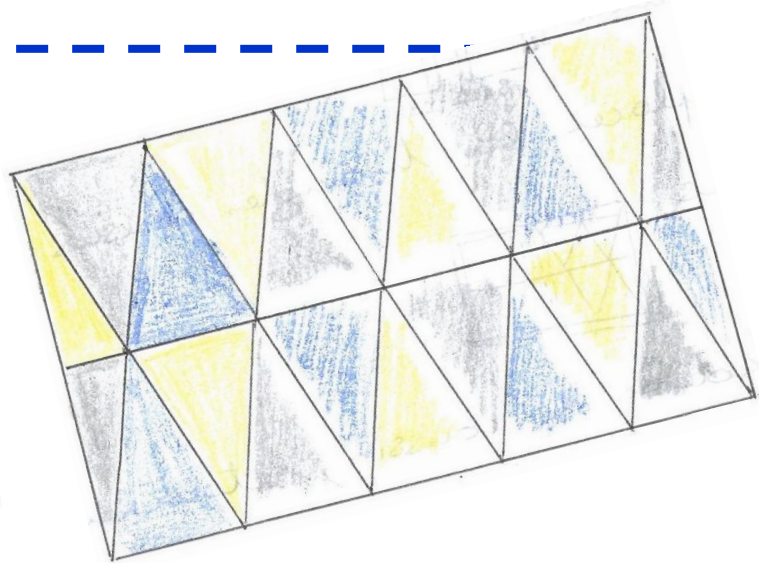
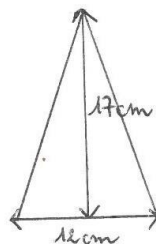
Retrouvez-les sur leur page facebook : A2mainslibres

Fournitures (pour un coussin de 30 x 50 cm) :

- Pour le dos : 2 morceaux de tissu (28 x 32 cm et 31 x 32 cm)
- Pour les triangles : 3 morceaux de tissu de 42 x 17 cm dans 3 couleurs assorties

Réalisation :

1- Découper les triangles
Dans chaque tissu, découper des triangles équilatéraux de 12 x 17 cm.

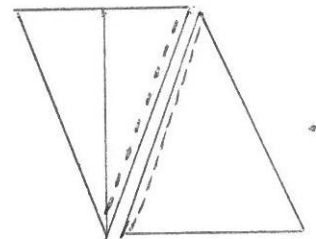


2- Assembler les triangles

Superposer les triangles endroit contre endroit afin de les coudre en 2 bandes en alternant les couleurs.

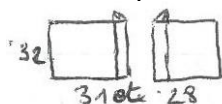
Repasser les coutures.

Coudre les 2 bandes ensemble, endroit contre endroit.



3- Coudre le dos

Dans chaque morceau constituant le dos, coudre un ourlet à une des extrémités.



4- Assembler le dos et le devant

Placer le devant et les deux parties du dos endroit contre endroit et coudre les contours.

C'est terminé ! Et **vous avez-là un bel exemple de ce qui peut être réalisé avec de petites chutes de tissu** (chaque triangle peut même être de couleur différente). A vous de jouer !

Inspiré du blog : pourmesjolismomes.com

CEINTURE OBI

par Mam'zelle breizh déballe et Dimezell F



Je m'appelle Mam'zelle breizh et je déballe ! Mon association basée à Quimper invite les amoureux de la sape à se rencontrer pour un vide dressing annuel dans un lieu magique.

Je partage aussi ma passion pour la couture en organisant des journées d'initiation à destination de débutantes tout au long de l'année, suivant vos envies.

Je suis une incorrigible pipelette... alors il arrive que nous nous retrouvions en toute simplicité autour d'un bon gâteau. Créer des

liens entre les membres, recycler ses vêtements, vider son armoire, faire profiter les copines sont des gestes malins et des habitudes que je préconise.

C'est lors d'un de ces rendez-vous qu'une belle rencontre a eu lieu avec Dimezell F. Depuis, les bruits de sa machine rythment ses jours et surtout ses nuits... Cette jeune créatrice produit vêtements et accessoires pour femmes et enfants. Elle emploie des matières naturelles comme le lin, la laine et le coton, et trouve ça encore mieux si c'est de la récup !!! Venez découvrir ses créations sur notre stand ou sur son site et blog :

www.dimezell-f.com ou dimezell-f.blogspot.fr.

Quant aux Mam'zelles, retrouvez les sur leur blog ou leur page facebook :

<http://mamzellebreizhdeballe.blogspot.fr/> ; <https://fr-fr.facebook.com/MamzelleBreizhDeballe>



Dimezell F.

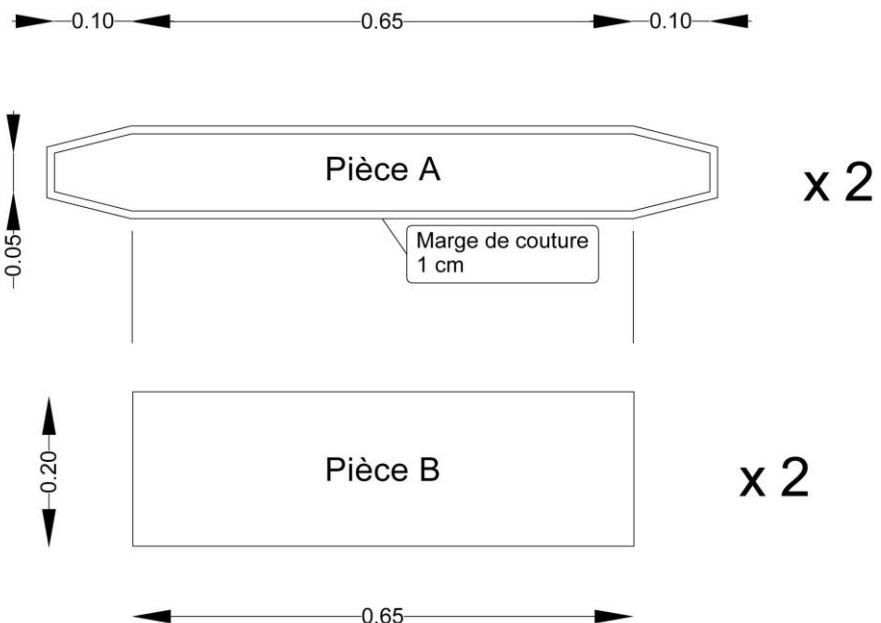
Fournitures :

- 40 à 60 cm de tissus (largeur 1,40 m) selon les dimensions nécessaires)
- fils assortis et machine à coudre

Réalisation :

1- Préparer le patron

Tracer le patron des deux pièces de tissus sur un papier ou directement sur l'envers du tissu.



2- Préparer les pièces

Superposer les 2 pièces A endroit contre endroit et coudre à 1 cm du bord sur les parties surlignées en jaune :



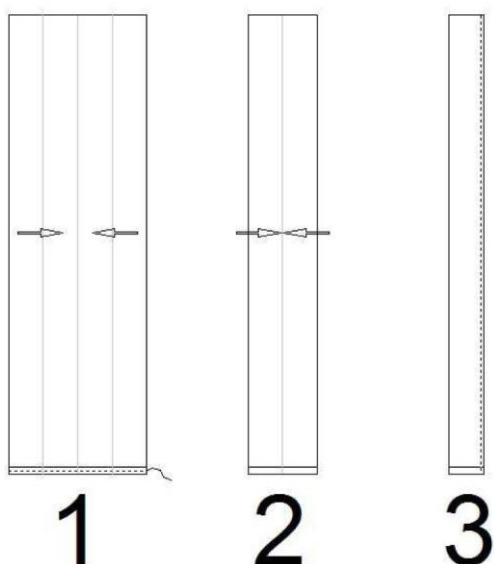
Retourner la pièce sur l'endroit.

Prendre une des pièces B, plier une des largeurs sur 1 cm et coudre :



Dans le sens de la longueur, replier les bords vers le milieu de la bande (1), replier de nouveau en deux (2), et coudre sur le bord de la bande ainsi obtenue :

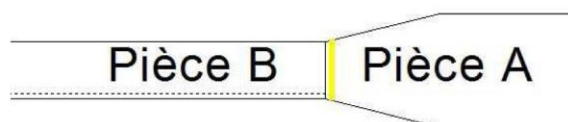
repli de 1 cm
+ couture



Répéter l'opération avec l'autre pièce B.

3- Assembler

Insérer les pièces B dans les ouvertures laissées sur les pièces A et faire une couture de chaque côté pour joindre les pièces entre elles. C'est fini !!!



N'hésitez pas à jouer avec les couleurs, les tissus, les matières ou à détourner des textiles de leur usage premier pour leur donner une seconde vie. Ainsi de vieux rideaux, un vêtement pour enfant ou une housse de coussin pourront devenir une belle ceinture tendance !

MANCHETTES

par Arlek'1 Créations



Arlek'1 Créations est une marque bretonne de vêtements ethniques, d'inspiration techno, trance, gypsy, tribal, bohème... et personnalisables.

La naissance de cette marque s'est concrétisée en 2008, par le travail d'une jeune créatrice adepte de la philosophie "do it yourself".

Les modèles Arlek'1 sont issus d'un jeu de matières, de formes, de tissus, de couleurs et de reliefs... Les styles sont

mélangés subtilement afin de donner vie à des modèles originaux.

Arlek'1 Créations c'est aussi un atelier de tapisserie d'ameublement, création /réfection de chaises, fauteuils, canapés... de style ou contemporain. Réalisation de rideaux, voilage, stores bateau, coussins, housses...

Retrouvez tout l'univers d'Arlek'1 sur son blog ou sa page facebook : <http://www.arlek1-creations.com/> ou <https://www.facebook.com/pages/Arlek1/>

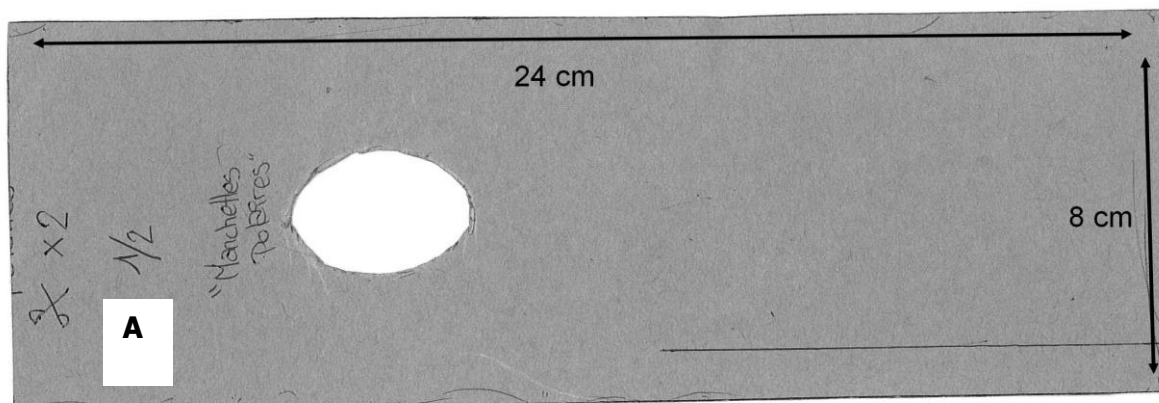
Fournitures :

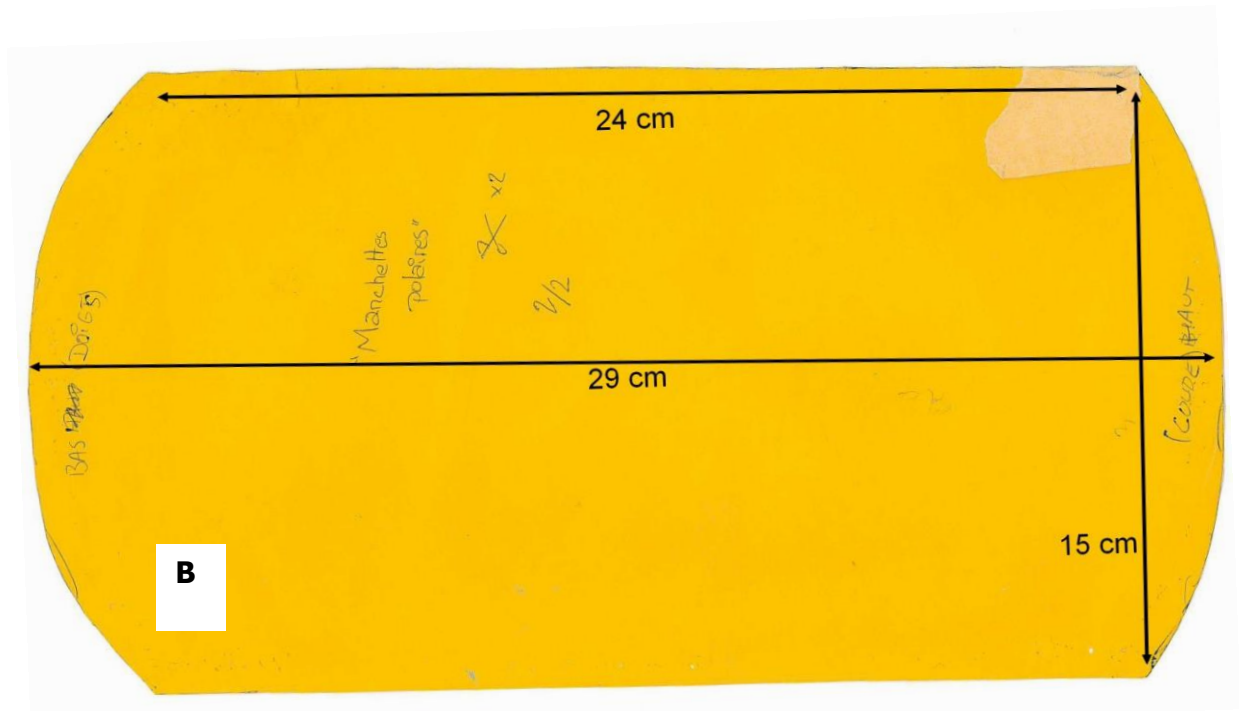
1 coupon de polaire de 8 x 24 cm

1 coupon de polaire de 15 x 29 cm

Réalisation :

1- Découper les pièces de polaire de la manière suivante :





2- Faire un trou pour l'emplacement du pouce dans le coupon A.

3- Faire un arrondi dans les deux extrémités du coupon B.

4- Assembler les 2 coupons

Mettre les deux pièces endroit contre endroit, épingler le tout et coudre.

C'est terminé !



SAC À COURSES

*par la Communauté de Communes
du PAYS BIGOUDEN SUD*



Dans le cadre de son programme local de prévention des déchets, la Communauté de Communes du PAYS BIGOUDEN SUD organise des ateliers pour apprendre à réduire ses déchets. Un atelier couture vous est proposé afin de découvrir comment réemployer les textiles hors d'usage.

Des bornes Abi 29 sont réparties dans l'ensemble du territoire afin de collecter l'ensemble des textiles dont vous souhaitez vous débarrasser.

Allez-plus loin dans la réduction des déchets en consultant le site internet :
<http://www.ccpbs.fr/rubrique-services/dechets-gestion-des-dechets/>

Fournitures :

- 2 fois 50 x 42 cm pour le sac
- 2 fois 40 x 8 cm pour les anses
- 2 fois 42 x 10 cm pour renforcer le haut du sac
- Un morceau de ruban de 50 cm de longueur
- 1 bouton

Réalisation :

1- Fabriquer les anses

Plier les bandes de 40 x 8 cm en deux, endroit contre endroit et les piquer à 0,5 cm du bord.

Retourner l'ensemble sur l'endroit.

Repasser chaque anse en ayant soin de mettre la couture au milieu.

2- Coudre le renfort du haut

Coudre le renfort du haut du sac, en y plaçant les poignées pour qu'elles soient prises dans la couture.

Plier le haut de chaque côté du sac d'1/2 cm ainsi que les bords de chaque renfort de 1 cm de chaque côté (repassez pour bien marquer le pli).

Placer le centre de chaque poignée à 14 cm à partir du bord.

Épingler le tout et coudre l'ensemble.



3- Assembler le sac

Poser les 2 corps envers contre envers et piquer le bas du sac à 3 mm du bord.

Retourner (endroit contre endroit) et repasser.

Piquer à nouveau le bas à environ 5-6 mm (pour être au-dessus de la couture précédente).

Prendre le bas du sac et le replier de 7 à 8 cm.

Plier le ruban de 50 cm en 2.

Marquer la mi-hauteur du sac.

Insérer le ruban entre les 2 épaisseurs du sac (laissez dépasser 1 cm qui sera pris dans la couture).

Épingler les côtés pour maintenir en place le ruban.

Faire les coutures des côtés.

Remettre le sac à l'endroit.

Coudre le bouton au niveau du ruban.

Plier le sac de manière à ce que le ruban et le bouton se retrouvent au centre.

Refermer l'ensemble avec le ruban



Ce sac à courses ne prend pas de place dans le sac à main ce qui permet de l'avoir toujours à portée de main pour les achats du quotidien ! Il vous évitera d'avoir à employer des sacs en plastique ...

SNOOD

*par la Communauté de Communes
du HAUT PAYS BIGOUDEN*

**HAUT PAYS
BIGOUDEN**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Dans le cadre de son programme local de prévention des déchets, la Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN vous propose de participer aux « Ateliers de l'éco bigouden » afin d'apprendre des gestes simples pour réduire le volume de vos poubelles. Un atelier « Bijoux récup' » vous permet de découvrir comment réemployer des chutes de textile et des matériaux de récupération pour confectionner des accessoires tendances.

Des bornes Abi 29 sont réparties dans l'ensemble du territoire afin de collecter l'ensemble des textiles dont vous souhaitez vous débarrasser. Vous pouvez également déposer vos tissus d'ameublement et votre linge de maison dans les caissons Cap Solidarité mis à votre disposition dans les déchèteries.

Allez-plus loin dans la réduction des déchets en consultant le site internet :
http://www.cchpb.fr/reduire_ses_dechets.html

Fournitures :

- 1 coupon de tissu de 54 x 90 cm
- 1 coupon de polaire de 54 x 90 cm

Il est possible de découper des coupons légèrement plus grands afin d'obtenir plus de tombant et une capuche plus large.

Réalisation :

Plier le premier tissu en deux (largeur contre largeur),
endroit contre endroit.

Coudre afin d'obtenir un tube de 50 cm de hauteur.
Faire de même avec le deuxième tissu.

Épingler les deux tissus sur l'une des largeurs (toujours à
l'envers) et les coudre.



Retourner les tissus, l'intérieur vient se glisser dans l'extérieur.

Épingler puis coudre le bas du snood en rentrant les bords de la polaire et du tissu sur 1 cm environ.

Pour terminer et afin d'obtenir une meilleure tenue, refaire une couture en haut, le long du bord.



Ce snood peut être personnalisé en y apportant des décors (rubans, biais, boutons, etc...). Pour cela, il suffit de les coudre sur le coupon de tissu ou sur la polaire à plat avant de commencer l'assemblage. **Réunissez tous les petits coupons de tissu et les petits accessoires que vous avez chez vous à disposition et laissez-vous simplement guider par votre imagination !**

Programme local de prévention des déchets

Plaquette réalisée dans le cadre du

TROC TEXTILE

Organisé le 19 octobre 2014 à la Halle Raphalen de Plonéour-Lanvern



Illustrations :

The Noun Project / CCHPB / Ma Chupenn / Mademoiselle Zizi / A2mains libres / Fabienne Christien / Mam'zelle Breizh / Arlek'1



Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN
2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic

02 98 54 49 04
ambassadeur.tri@cchpb.com
<http://www.cchpb.fr/>



Communauté de Communes du PAYS BIGOUDEN SUD
17, rue Raymonde Folgoas Guillou – 29 120 Pont-l'Abbé

02 98 87 14 42
a.bidon@ccpbs.fr
<http://www.ccpbs.fr/>