

# cit nature

## Village des associations

Présence de  
Nénuphar & ASL Dragon Boat  
 cole des sages-femmes de Lille  
et La Ligue contre le cancer

AFTERWORK  
  partir de 19h !  
**Concert spécial**  
**"octobre rose" »**  
> 18 octobre <  
avec Gabe  
-Musique folk-

# 2024



Collecte des  
**Cousin-Cœur**

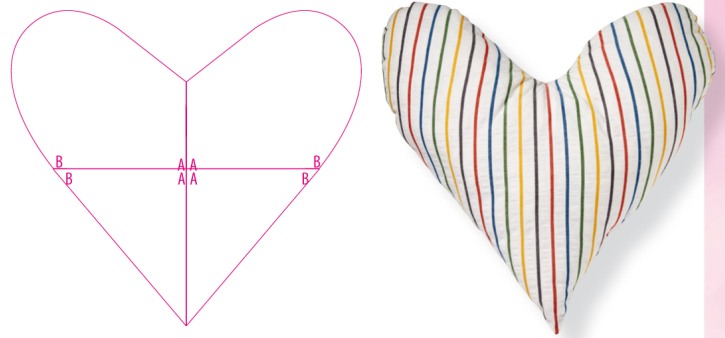


# Faire un coussin qui peut changer la vie - Création solidaire -

A l'occasion d'octobre Rose, unissons nos énergies et nos talents pour les mettre au service des femmes touchées par le cancer du sein.



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. Ce prototype, mis en place par un médecin américain, revêt également une valeur symbolique, un message fort de soutien et d'amour qui nous parle.



## Réalisation :

1. Raccorder les deux parties du cœur le long de la ligne AB.
2. Scotcher.
3. Plier votre tissu en deux selon le droit fil.
4. Poser le patron sur le tissu. La pliure du tissu doit coïncider avec les pointillés du patron.
5. Tracer les coutures du patron sur le tissu. Quand vous coupez le tissu, ajoutez les marges de coutures. (1cm environ). Refaites cette opération une autre fois, pour obtenir le devant et le dos du cœur.
6. Coudre les deux cœurs ensemble en laissant, sur un côté quelques centimètres pour retourner le tout et rembourrer le cœur.

Aucun embellissement n'est possible, la seule fantaisie viendra du tissu (impérativement en coton). Il faut respecter scrupuleusement le patron car la courbure du cœur est parfaitement adaptée à la morphologie du dessous de bras. Le rembourrage que l'on fait avec de la ouate doit être pesé avant de le mettre à l'intérieur du cœur : 170g. Le Patron ci-joint est à taille réelle : A vos ciseaux, à vos aiguilles !

Réalisez un ou plusieurs coussin-cœur et déposez-le(s)  
directement à Cité Nature.

Les coussins-cœur seront comptabilisés lors de la soirée Octobre Rose du 18 Octobre à Cité Nature (de 17H à 22H atelier de sensibilisation gratuit, à 19H : concert afterwork). Ils seront remis à la ligue contre le cancer qui les distribuera dans les services hospitaliers.



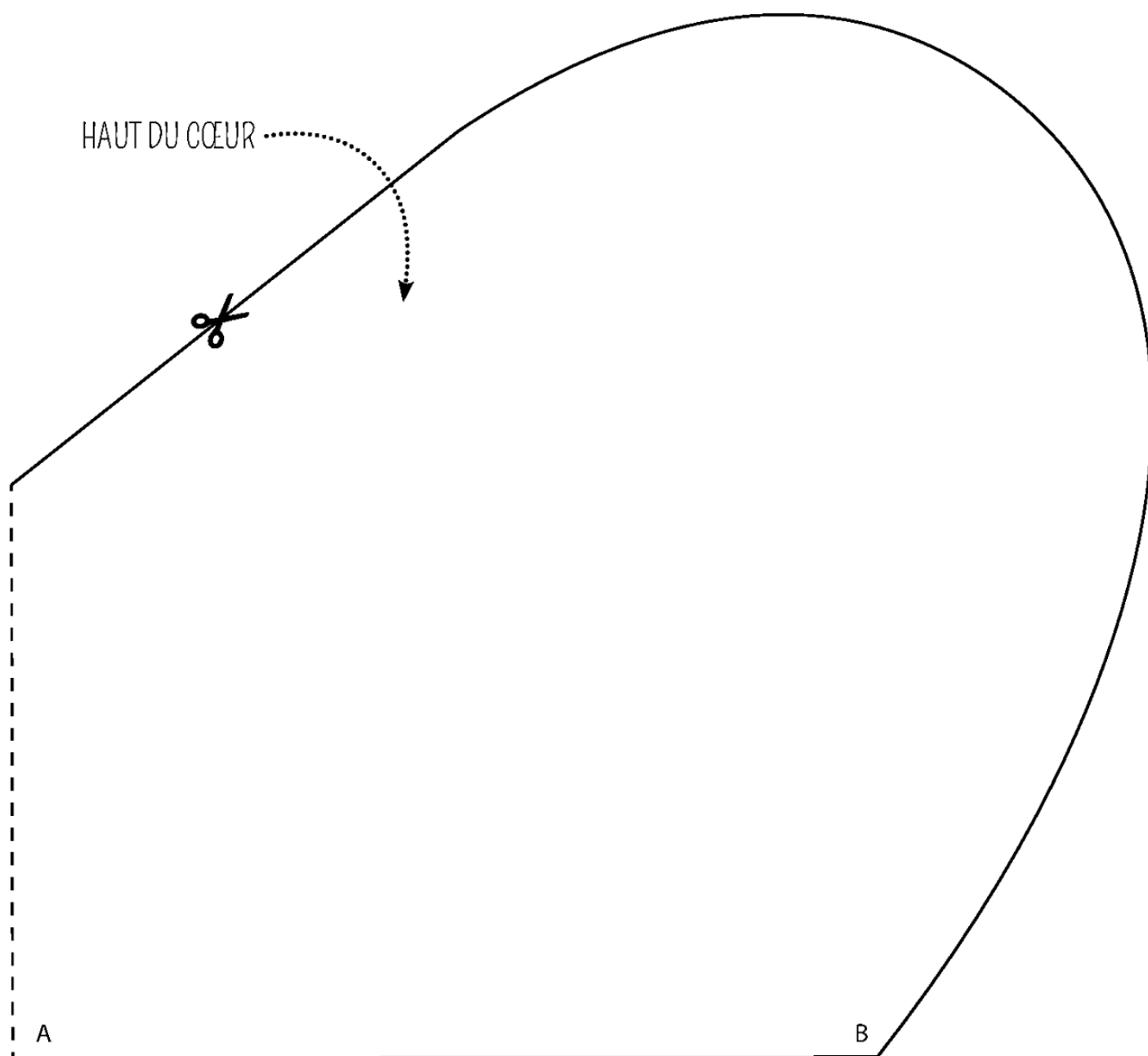
Merci par avance  
pour votre implication  
et votre générosité !





# Coussin-Cœur

Solidarité Octobre Rose



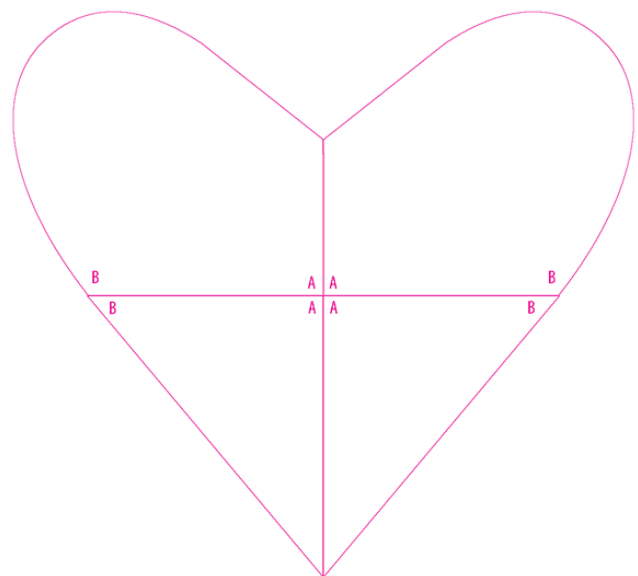
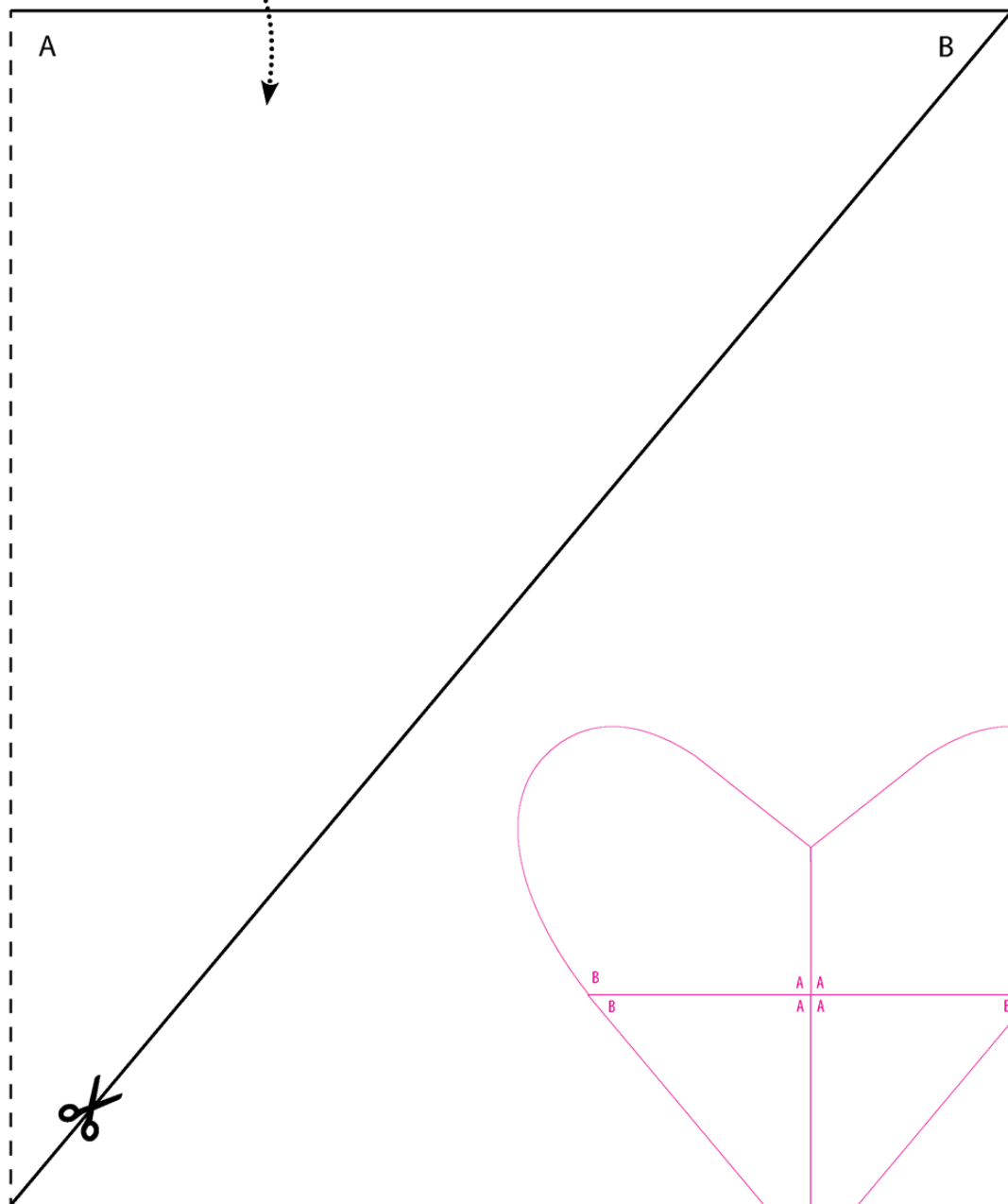
Téléchargez ce patron  
sur [www.citenature.com](http://www.citenature.com) rubrique Agenda

<https://www.youtube.com/watch?v=sIRPUVWiNH0>



**Patron à l'échelle**  
(à imprimer en taille réelle)

BAS DU CŒUR



Téléchargez ce patron  
sur [www.citenature.com](http://www.citenature.com) rubrique Agenda

<https://www.youtube.com/watch?v=sIRPUVWiNHo>



**Patron à l'échelle**  
(à imprimer en taille réelle)