

SUPERMARCHÉ
MATCH



KIT
POUR PRENDRE
SOIN DE MOI



MASQUE DE PROTECTION À PLS

selon les recommandations SPEC S76-001 AFNOR du 27/03/2020



MATÉRIELS

- > tissu 100% coton (souple mais suffisamment épais) pour l'extérieur : 20 x 20 cm.
- > tissu 100% coton (souple mais suffisamment épais) pour la doublure : 20 x 20 cm.
- > fil assorti.
- > 2 x 35 cm d'élastique plat souple (attache derrière la tête) largeur ½ cm.
- > 2 x 20 cm d'élastique plat souple (attache derrière les oreilles) largeur ½ cm .

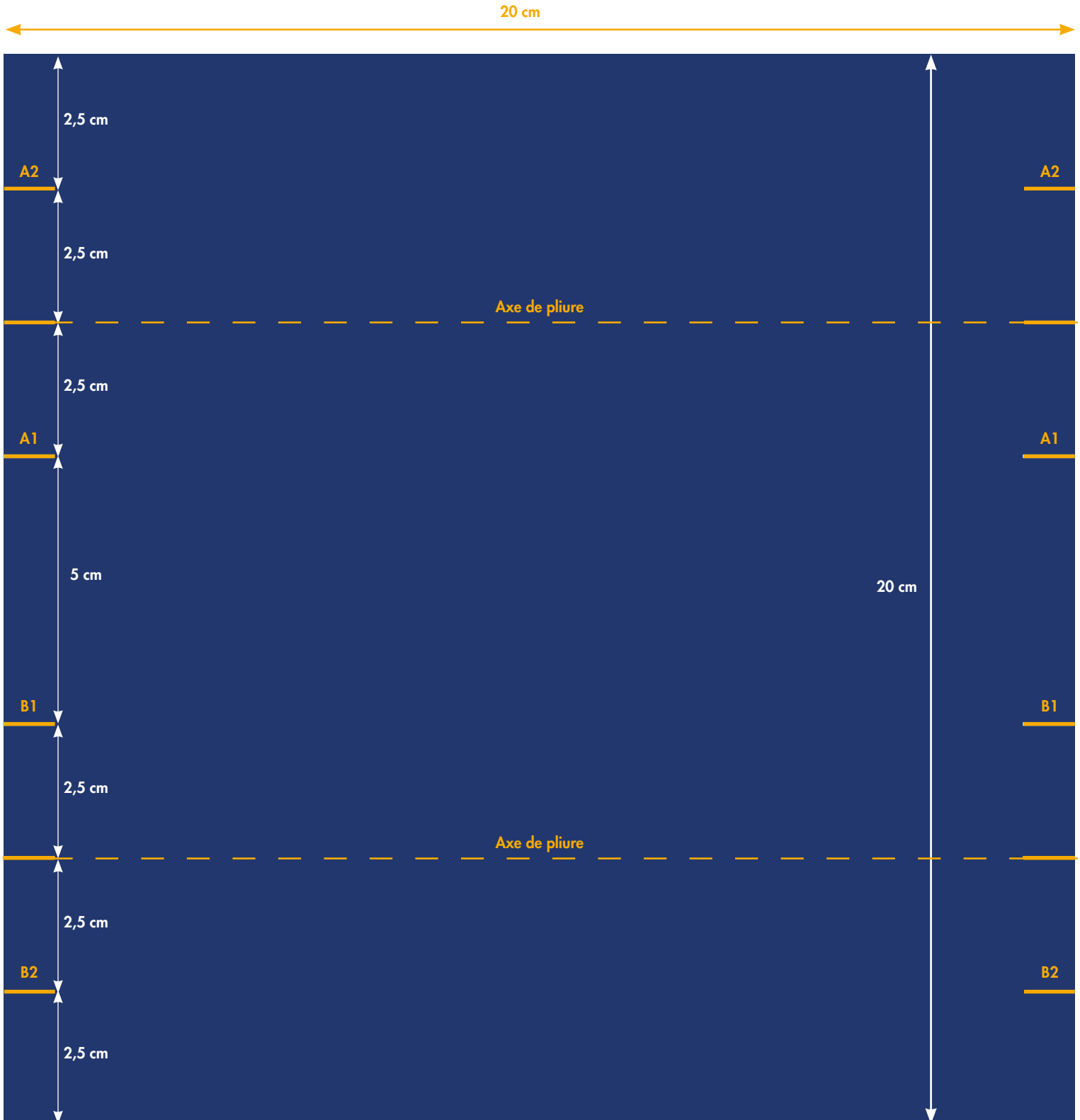




PATRON



selon les recommandations SPEC S76-001 AFNOR du 27/03/2020



MASQUE DE PROTECTION À PLS

selon les recommandations SPEC S76-001 AFNOR du 27/03/2020

ÉTAPES

1 Imprimer le patron à taille réelle (carré de 20x20 cm) ou le tracer directement sur le tissu (carré de 20x20 cm) (voir page précédente)

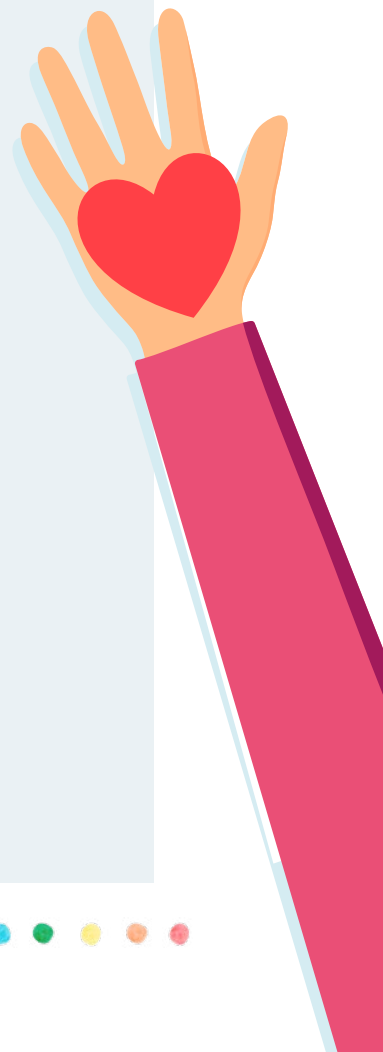
2 Découper deux carrés de tissus de 20x20cm.



3 Repasser les deux carrés de tissu



4 Poser les deux tissus envers contre envers



MASQUE DE PROTECTION À PLS

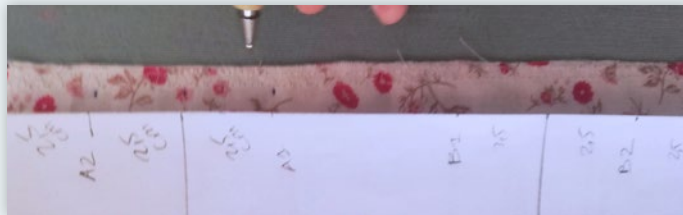
selon les recommandations SPEC S76-001 AFNOR du 27/03/2020

ÉTAPES

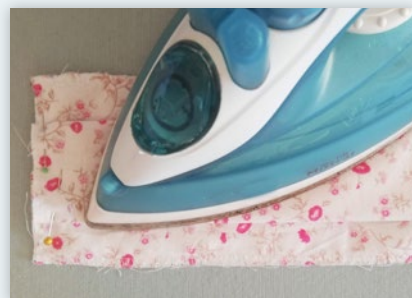
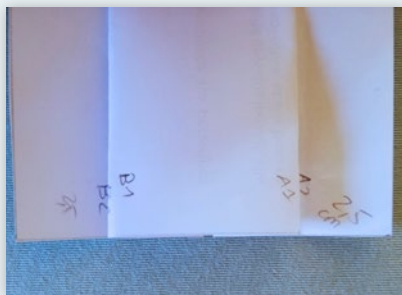
- 5** Surfiler les 4 bords des 2 carrés avec une surjeteuse ou un point zig zag.



- 6** Marquer les traits repères sur le tissu qui sera à l'extérieur.



- 7** Plier et placer A1 sur A2 et B1 sur B2 et marquer les plis du tissu au fer. Les deux plis se touchent au milieu de l'envers, repasser aussi pour marquer les plis.



MASQUE DE PROTECTION À PLS

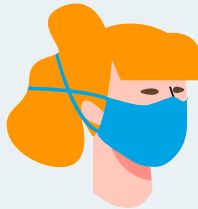
selon les recommandations SPEC S76-001 AFNOR du 27/03/2020

ÉTAPES

8 Insérer les liens, deux possibilités :



> soit une attache derrière les oreilles (bien avec élastique plat largeur $\frac{1}{2}$ cm) : placer un élastique de 20 cm en haut et en bas d'un même côté. Répéter de l'autre côté.



> soit une attache sur la tête (bien avec élastique plat ou liens largeur $\frac{1}{2}$ cm) : placer l'élastique de 35 cm en haut du côté gauche puis du côté droit. Répéter en bas.

9 Poser le masque sur l'endroit et rentrer l'élastique d'1 cm à l'intérieur du pli en haut et en bas et coudre en faisant plusieurs allers-retours.



10 Puis coudre toute la longueur du pli en haut et en bas en repassant sur l'élastique

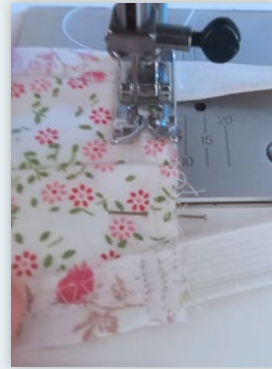


MASQUE DE PROTECTION À PLS

selon les recommandations SPEC S76-001 AFNOR du 27/03/2020

ÉTAPES

- 11** Épingler les plis en place. Si besoin, redonner un coup de fer pour qu'ils soient bien plats. Coudre chaque côté à 1 cm du bord.



- 12** C'est fini !






RECETTE

GEL HYDROALCOOLIQUE

MATÉRIELS

- > Flacon (30 ml)
- > Alcool à 70° ou 90° (15 ml)
- > Gel d'aloé vera (hydratation)
- > Huile essentielle de tea tree (antibactérien, antiviral)
- > Huile essentielle de lavande (parfum + antibactérien)
- > Huile végétale (huile de jojoba, huile de lin, huile de cameline...)

ÉTAPES

- 1 Verser dans un bol 30 ml de gel d'aloé vera
 - 2 Ajouter 5 ml d'huile végétale
 - 3 Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree
 - 4 Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
 - 5 Ajouter 15 ml d'alcool à 70 ou 90°
 - 6 Mélanger
- 



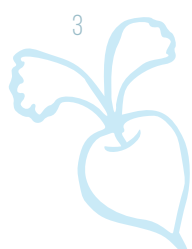
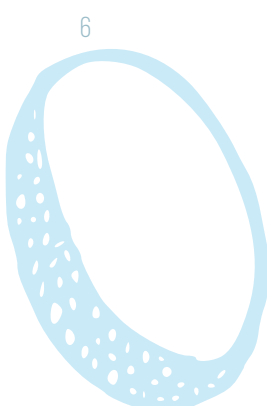
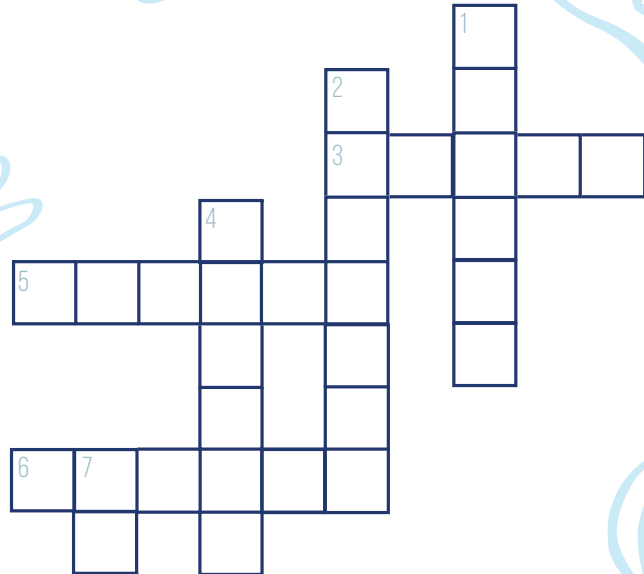
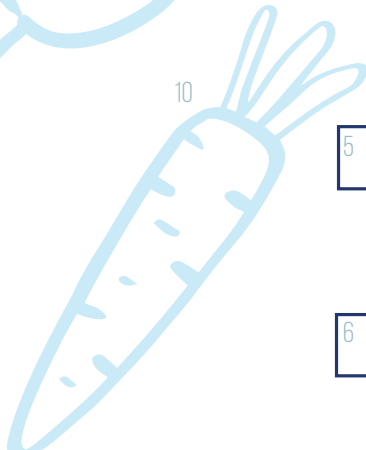
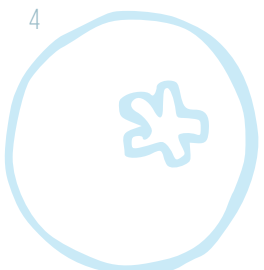
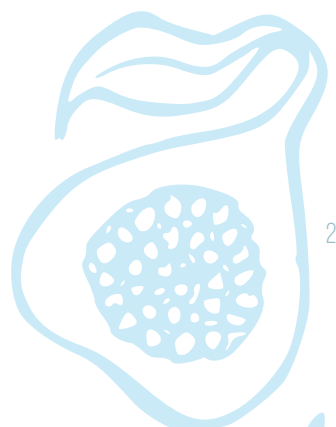
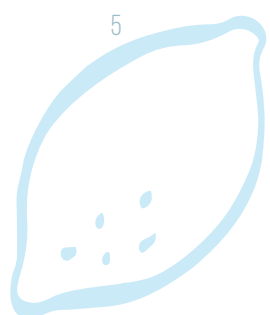
COLORIAGE



MOTS CROISÉS



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



1-ENLÈVE, 2-GRANADE, 3-RADIS, 4-ORANGE, 5-CITRON, 6-MANGUE, 7-ANANAS, 8-CHOU-BLANC, 9-IGNON, 10-CAROTTE.

RECETTE

SMOOTHIE POUR BOOSTER MON SYSTÈME IMMUNITAIRE



INGRÉDIENTS

- > 1 bol moyen de fraises
- > 3/4 bol moyen de framboises
- > 1/2 bol moyen de myrtilles
- > 2 kiwis coupés en tranches
- > 1 bol moyen de jus d'orange

ÉTAPES

- 1 Place les baies dans un blender, les tranches de kiwis et le jus d'orange puis mélange.
- 2 Si tu le souhaites, tu peux ajouter sur le dessus du smoothie du kiwi ou des baies.

AVEC TOUTES SES VITAMINES, TU SERAS EN PLEINE FORME !