

Tutoriel : fabrication d'un sac de grains

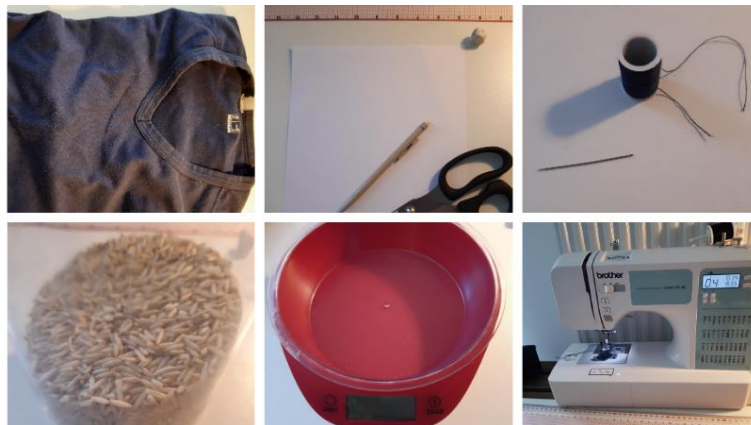


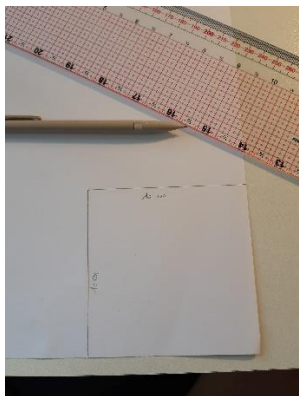
Matériel nécessaire :

- Tissu recyclé (vieux t-shirt, draps, ...) de la texture de votre choix. Jouez avec les textures : coton, synthétique, à poils, rêche, etc. ...
- Du fil et une aiguille
- Une feuille de papier
- Un crayon
- Une paire de ciseaux
- Une règle
- Une balance
- Du riz ou des graines de votre choix

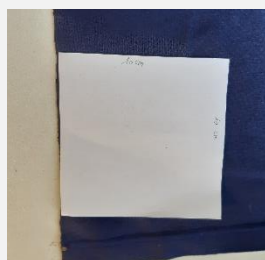
Matériel facultatif :

- Une machine à coudre
- Un cutter rotatif à la place des ciseaux
- Un entonnoir
- Des épingles





Fabriquez un patron sur votre feuille de 10cm par 10cm



Placez le patron sur votre tissu et découpez deux morceaux de tissu



Placez les deux tissus l'un contre l'autre (endroit contre endroit) et faites la couture à la main ou bien à la machine en prenant soin de laisser un espace de plusieurs centimètres pour pouvoir retourner le sac ensuite.



Pesez 50 à 60 gr de grains (ici du riz) et remplissez votre sac à l'aide de votre papier roulé en entonnoir ou bien d'un entonnoir.





Terminez la couture pour refermer le sachet à la main de façon à ce qu'il soit bien hermétique.

Et voilà, votre sac de grains est prêt ! De nombreux exercices ludiques et sensori-moteurs peuvent se faire avec ce sachet, télécharger la fiche des exercices avec sac de grains*.

On peut également mettre deux ou trois gouttes d'huile essentielle de lavande officinale pour son effet apaisant et déstressant.**

*Attention à ne pas laisser le sac de grains à la portée des enfants ou des animaux sans surveillance, ils pourraient abîmer le sachet et avaler le contenu.

**Attention également à vérifier qu'il n'y a pas d'allergie à cette huile essentielle. Testez au creux du coude ou à l'intérieur du poignet, une goutte d'huile essentielle diluée dans une goutte d'huile végétale, attendez 48h. si une réaction immédiate se produit, ce n'est pas une allergie. Si la réaction est immédiate, il s'agit très probablement d'une irritation. Ce qui veut dire que de toute façon, cette huile essentielle n'est pas forcément faite pour vous, ou alors il faudra la diluer encore davantage. La réaction allergique intervient après un laps de temps. C'est pour ça qu'il faut observer pendant 48h. Elle peut se traduire par des démangeaisons, éruption cutanée, voire même un œdème (gonflement). La particularité d'une allergie, c'est qu'elle n'est pas forcément localisée là où vous avez appliqué le produit. Elle peut s'étendre à d'autres zones. Contrairement à une irritation, elle peut persister dans le temps, même après avoir arrêté d'appliquer le produit incriminé.

