

\* BOUILLOTTE TAMALOU 



\* L'ATELIER DE CHOUNETTE 

## Matériel



- \* 50 cm de tissu en matière naturelle (lin ou coton)
- \* 4 rubans de 40 cm
- \* 1,5 Kg de graines de lin ou de grains de riz

## Découpe du tissu



Plier le tissu en 2.

Couper un rectangle de 52x37 cm. Dessiner des rectangles de 10x17 cm et de 15x15 cm comme indiqué sur la photo et les couper.



On obtient alors 2 morceaux en forme de croix

## Marche à Suivre



Sur l'endroit d'une des 2 croix, tracer des repères pour les futures coutures des compartiments :

Diviser les parties supérieure et inférieure en 4.

Séparer la partie transversale en 3.

Attention : Ces tracés ne doivent pas être trop près des bords car sinon il sera très difficile de remplir la bouillotte. Je vous conseille d'arrêter le trait à 3,5 cm des bords.



Epingler les rubans à 3 cm du bord



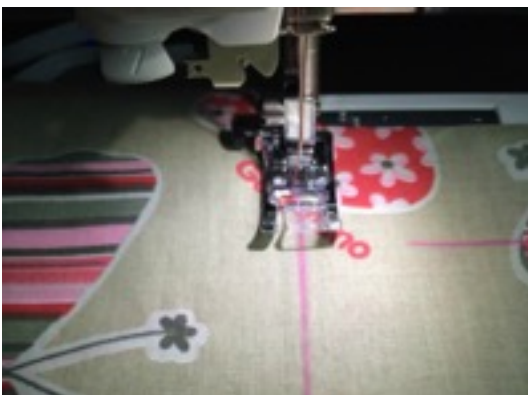
Recouvrir de la deuxième « croix », endroit contre endroit.



Piquer tout autour à 1cm du bord en laissant une ouverture de 5 cm.



Dégarnir les angles.  
Retourner l'ouvrage sur l'endroit.



Piquer les compartiments sur les traits que vous avez tracés précédemment.

## Remplissage



C'est le moment d'aller vous faire chauffer un petit thé car il va falloir prendre votre mal en patience... C'est assez fastidieux mais indispensable! Prenez votre temps et faites bien glisser les graines dans chaque compartiment.



Fermer la bouillotte à la main avec des petits points invisibles assez serrés pour ne pas semer vos graines.



Et voilà!  
Vous n'avez plus qu'à vous détendre et profiter de la chaleur.

## Mode d'emploi

- \* Faire chauffer 3 minutes au micro-onde à puissance moyenne.
- \* Placer la bouillotte au niveau des cervicales la partie longue de la bouillotte dirigée vers le bas.

## Les petits conseils

\* La plupart des cervicalgies sont provoquées ou ont pour conséquence des contractures musculaires notamment au niveau des trapèzes supérieur et moyen. Il faut donc détendre le plus possible ce muscle. Si le muscle n'est jamais au repos, il est normal qu'il finisse par vous faire mal. C'est un cercle vicieux car plus on a mal plus on se contracte et plus on a mal. Pour cela, il faut lâcher les épaules, c'est-à-dire arrêter de les remonter vers les oreilles. Il faut sortir la tête des épaules un peu comme une tortue sort la tête de sa carapace. Il faut arriver à prendre conscience de cet état de tension pour mieux pouvoir relâcher les tensions.

\* Il ne faut pas hésiter à bouger la tête. C'est un autre cercle vicieux, plus on a mal, moins on bouge, plus le cou s'enraidit. Attention, il s'agit de faire des assouplissements et non de la gymnastique. Il faut bouger la tête très doucement car vos cervicales sont fragiles.

Il y a 3 mouvements à faire :

le « grand oui » en regardant successivement en haut et en bas

le « grand non » en tournant la tête à gauche et à droite

le « grand peut-être » en inclinant la tête, l'oreille vers l'épaule.

Ces mouvements doivent être réalisés sans forcer, sans tirer.

\* Il faut bannir la minerve qui va atrophier vos muscles. Vous pouvez la porter mais avec parcimonie quand vous savez que vous faites une activité à risque. Sinon elle sera une fausse amie. Elle vous soulage sur le coup mais finalement vous ne pouvez plus vous en passer car vos muscles ne tiennent plus votre tête. Donc dès que vous voudrez l'enlever, cela vous fera mal et vous la remettrez! Donc à proscrire!

\* Mettre de la chaleur pour encore une fois détendre les trapèzes. Petit aparté Chaud ou Froid? En règle générale, on met du chaud près du coeur c'est à dire au niveau de la colonne vertèbrale, des épaules et des hanches. On met plutôt du froid pour les coudes, les mains, les genoux et les pieds.



L'ATELIER DE CHOUNETTE



