

# BELLES COUTURES !

**TON GUIDE POUR  
APPRENDRE À  
COUDRE À LA MAIN**

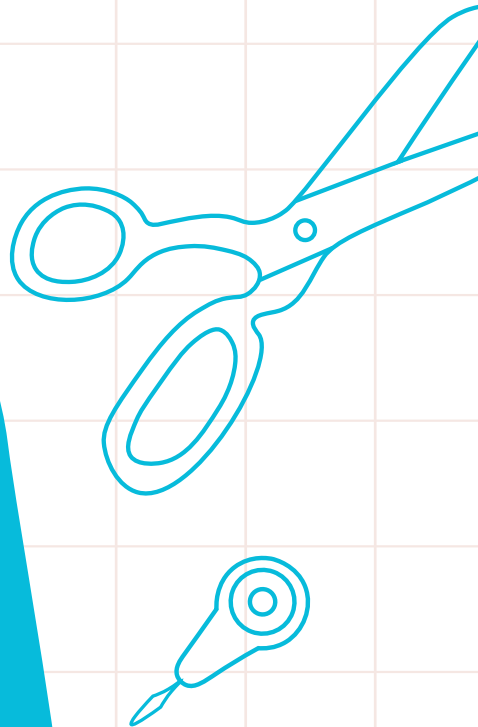


**How  
Change  
Looks**

# POUR APPRENDRE À AIMER À NOUVEAU TES VÊTEMENTS

Avec Primark Cares, nous nous engageons à faire mieux, tous les jours : en fabriquant des produits plus durables à des prix abordables pour tous, en réduisant notre impact sur la planète et en améliorant la vie des employés.

Grâce à ce guide, tu pourras apprendre à “upcycler”, à relooker et si besoin à réparer tes pièces favorites, afin de continuer à les porter et à les aimer plus longtemps.



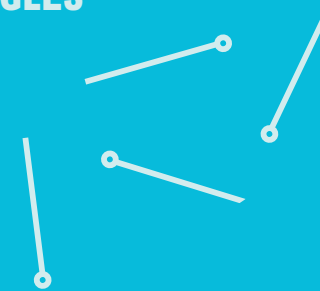
CISEAUX



AIGUILLE



ÉPINGLES



FIL  
de la même couleur ou de couleurs contrastantes

Optionnel :  
enfile-aiguille  
dé à coudre  
règle craie  
de tailleur

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

# COMMENT ENFILER UNE AIGUILLE

Certains disent que c'est l'étape la plus difficile en couture. Mais ne t'inquiète pas, nous sommes là pour t'aider.

## AVEC UN ENFILE-AIGUILLE

- 1 Utilise un fond blanc, par ex., une feuille de papier vierge, pour mieux distinguer le chas de l'aiguille.
- 2 Passe l'extrémité fine de l'enfile-aiguille dans le chas de l'aiguille.
- 3 Insère et passe l'extrémité de ton fil à coudre dans la boucle en fil de fer.
- 4 Retire l'enfile-aiguille du chas de l'aiguille.

Pour garder des points en place, noue l'extrémité du fil qui n'a pas encore été passé dans le chas de l'aiguille.



## SANS ENFILE-AIGUILLE

- 1 Utilise un fond blanc, par ex., une feuille de papier vierge, pour mieux distinguer le chas de l'aiguille.
- 2 Débarrasse-toi des extrémités effilochées en coupant le fil avec des ciseaux pointus à un angle de 45 degrés.
- 3 Tords l'extrémité du fil pour faciliter le passage dans le chas de l'aiguille.
- 4 Tiens l'aiguille dans ta main non dominante et insère le fil dans le chas.



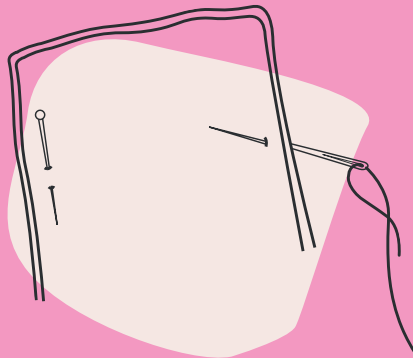
COMMENT FAIRE UN

# POINT D'ARRÊT

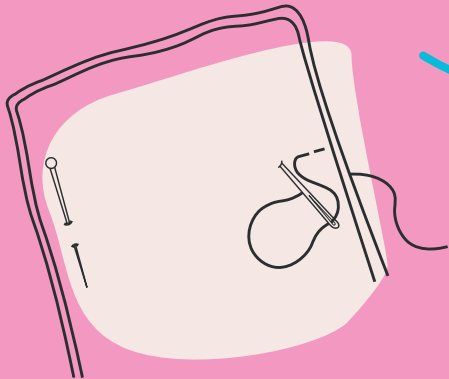
Les points d'arrêts sont généralement temporaires.

Ce point est réalisé à la main et utilisé pour maintenir ensemble deux couches de tissu ou plus pendant que tu les couds de façon permanente à la main ou à la machine.

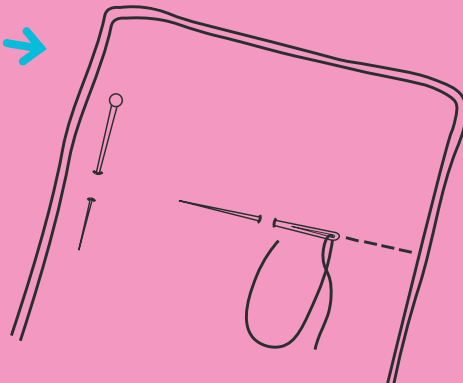
**1** Fais passer l'aiguille à travers le tissu à l'endroit où tu veux commencer la série de points.



**2** Fais repasser l'aiguille à travers le tissu pour créer un point.

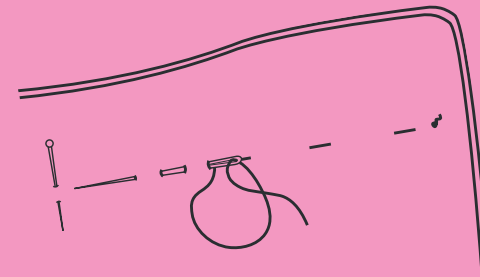


**3** Les points plus petits sont plus longs à faire, mais ils te donneront plus de contrôle.



## POINTS D'ARRÊT RÉGULIERS

Ils servent à garder le tissu bien en place pendant que tu ajoutes un point précis. Par exemple, si tu ajoutes des coutures courbes.

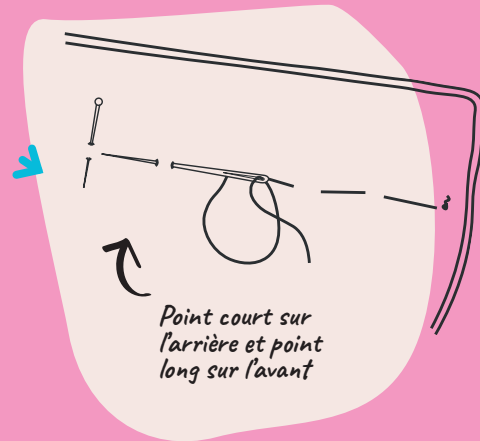


Point court sur l'avant et point long sur l'arrière

## POINTS D'ARRÊT IRRÉGULIERS

Ces points sont plus temporaires, ils n'ont donc pas besoin d'être précis.

Ces points peuvent également être utilisés comme points de marquage, et peuvent donc être longs et espacés.



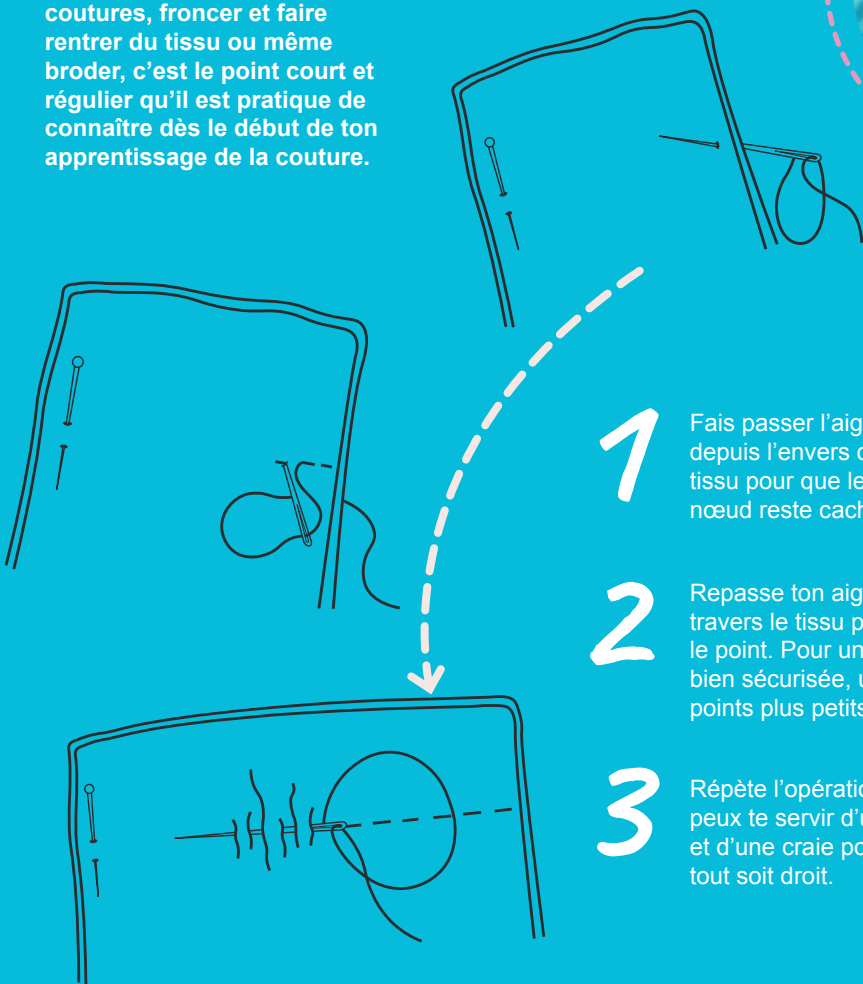
Point court sur l'arrière et point long sur l'avant



COMMENT FAIRE UN

# POINT AVANT

Pour raccommoder des coutures, froncer et faire rentrer du tissu ou même broder, c'est le point court et régulier qu'il est pratique de connaître dès le début de ton apprentissage de la couture.



- 1 Fais passer l'aiguille depuis l'envers du tissu pour que le nœud reste caché.
- 2 Repasse ton aiguille à travers le tissu pour créer le point. Pour une finition bien sécurisée, utilise des points plus petits.
- 3 Répète l'opération ! Tu peux te servir d'une règle et d'une craie pour que tout soit droit.

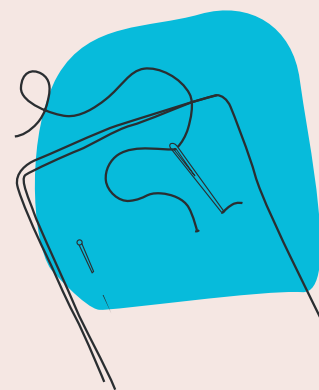
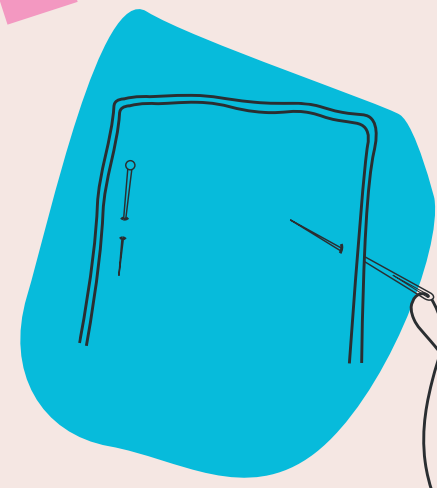
COMMENT FAIRE UN

# POINT ARRIÈRE



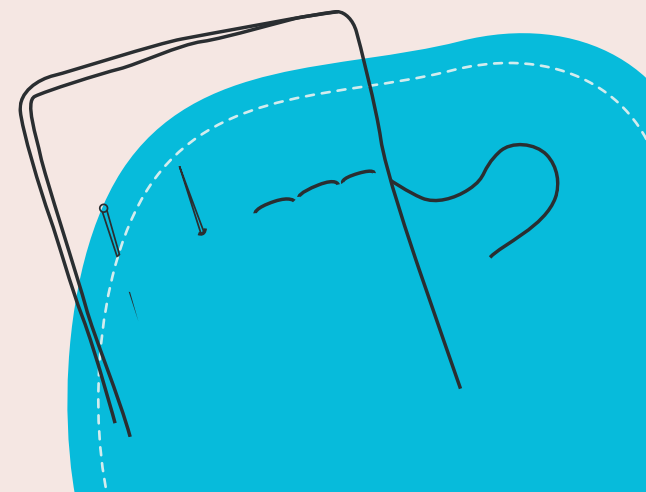
Des coutures lâches ? Les coutures faites main se défont ? Utilise ce point polyvalent et solide pour les garder bien en place.

- 1 Fais passer ton aiguille à travers le tissu en tirant vers le haut. Repasse ton aiguille à travers le tissu. Refais passer l'aiguille à travers le tissu vers le haut, puis repasse dans le tissu vers le bas, à partir du point précédent.



- 2 Pour une finition bien sécurisée, utilise des points plus petits et fais un nœud à la fin.

Avec une longueur uniforme et très peu d'espace entre chaque point, ils ressemblent presque à des points cousus à la machine.

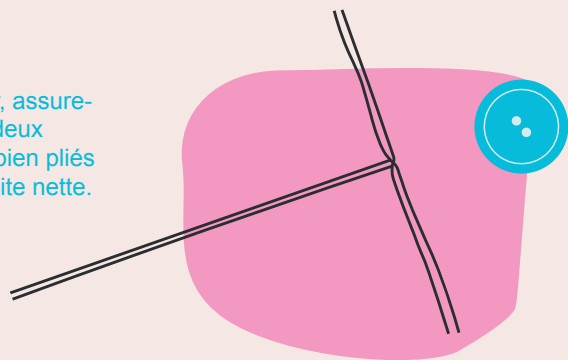


COMMENT FAIRE UN

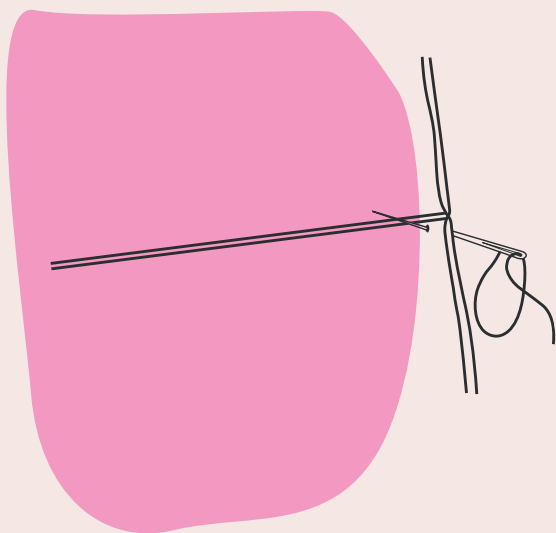
# POINT CACHÉ

Le point caché est aussi appelé point d'échelle ou point invisible, car il est invisible lorsqu'il est bien fait. Ce qui le rend parfait pour attacher deux bords pliés, par exemple, pour coudre une doublure qui s'est détachée.

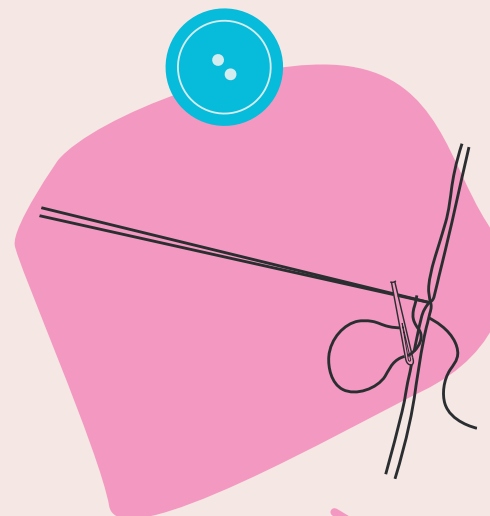
**1** Avant de commencer, assure-toi que les deux bords sont bien pliés en ligne droite nette.



**2** Maintenant pique ton aiguille sur l'envers d'un des bords pliés afin de cacher le nœud.

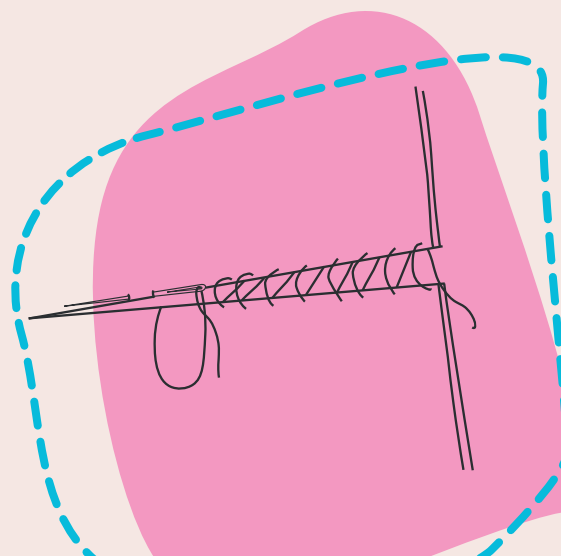


**3** Fais passer l'aiguille dans le sens contraire à travers le bord opposé.

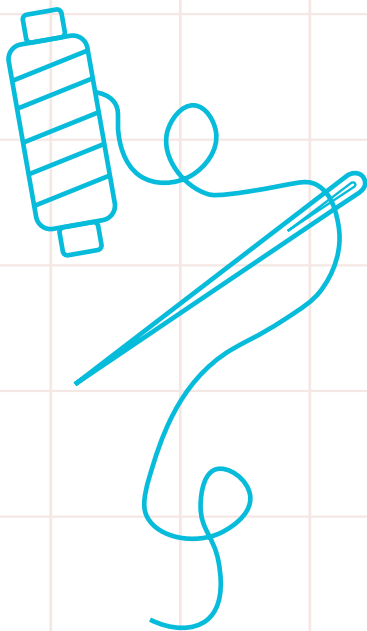


**4** Répète le processus de l'autre côté, à environ un demi-centimètre et continue jusqu'à ce que l'espace entre les deux bords soit fermé.

**Le but est de cacher les points entre les bords du tissu plié.**



# BIEN JOUÉ!



Savoir fabriquer et “upcycler” tes propres vêtements te sera utile toute ta vie. Et si tu en prends soin, tes vêtements t’accompagneront tout aussi longtemps.

Découvre les autres tutoriels disponibles dans notre série et apprends-en plus sur les ateliers en magasin sur [Primark.com](https://www.primark.com) ou sur nos réseaux sociaux.