

Nettoyez les **MAINS**
après avoir **JARDINÉ**,
mais comment?

LES MAINS PROPRES APRÈS LE JARDINAGE

Même si tu portes des gants de jardinage, certaines tâches rendent nos mains terreuses et collantes. Après le jardinage, un gommage doux est approprié.

PRÉPARATION

Pour avoir les mains propres et douces après le jardinage il te faut:

- 1 morceau de savon doux de 5x8cm
- Ficelle en chanvre, sisal ou jute
- 2 aiguilles à tricoter n°6
- 1 grande aiguille à laine

INSTRUCTIONS

1. Pour ton carré de tricot, utilise la ficelle de chanvre double.
2. Monte 12 mailles et tricote environ 15cm à l'endroit (point mousse).
3. Place le morceau de savon sur le carré tricoté et vérifie la grandeur.
4. Rabats les mailles et laisse environ 30cm de ficelle.
5. Place le savon sur le tricot, enfiler le restant de ficelle sur une aiguille à laine et ferme les coutures.

Lorsque le savon est usé, ouvre le petit côté et remplace le savon. Referme la couture.



TIP:

- Avec un cordon en coton, crochète deux pièces rondes de 10cm de Ø. Ajoute une bride de 8 cm à un des deux pièces.
1er tour: crochète 6 mailles dans un anneau.
2e tour: 1 augmentation (ms) dans chaque maille = 12 mailles.
3e tour: répète 1 maille, 1 augmentation (18 mailles), etc. jusqu'à ce que tu aies atteint le diamètre souhaité. Assemble les deux pièces et place un savon doux à l'intérieur.
- Peut être utilisé comme un gommage corporel apaisant.
- Une bonne idée: fabriquer son propre savon et en faire un cadeau.

ensemble, compétentes, engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



SILVIA AMAUDRUZ