



Faire soi-même sa bouillotte en graines de lin

Choisir un tissu de préférence en lin ou en coton épais, ou 2 tissus si l'on souhaite créer une housse que l'on pourra laver. Plus le tissu sera épais plus le lin restera chaud.

En fonction de l'usage le plus répété on peut opter pour certaines formes de bouillottes :

_une bouillotte triangulaire sera idéale pour réchauffer les pieds, dimension base 52 cm les deux côtés 38cm.

_ou bien une bouillotte rectangulaire qui sera utile pour soulager les douleurs lombaires, dimension 35cm sur 13 cm.

Couper le tissu si possible aux ciseaux cranteurs

Pour la bouillotte rectangulaire :

1 Couper un rectangle de 38 cm sur 30cm, plier sur les bords, coudre droit puis surfiler.

2 Sur l'envers, plier le tissu, coudre deux des côtés (Longueur et largeur) du rectangle sur l'envers en point droit.

3 Déplier le tissu pour qu'il soit sur l'endroit.

Coudre le dernier côté (l) en laissant un passage pour faire glisser les graines avec un entonnoir.

Pour plus de confort à l'usage faire deux coutures en point droit, dans le sens de la largeur, à 12 cm du bord, et à 24 cm, démarrer à 2,5 cm du bord s'arrêter à 2,5 cm du bord, les coutures feront dans les 7,5 cm de long. Ceci permettra aux graines de se répandre uniformément dans la bouillotte.

Verser la quantité souhaitée de lin, soit environ 500g pour ce type de bouillotte.

Coudre l'ouverture au point droit.

Si vous souhaitez faire une housse dans laquelle vous glisserez votre bouillotte de lin préalablement chauffée suivre les étapes 1, 2 et 3 en prenant un rectangle un peu plus grand de 40 sur 32 cm.

Pour la fermer vous pouvez coudre de chaque côté un petit ruban de 15 cm.

Pour la bouillotte triangulaire :

1 Couper un carré de 40 cm de côté, plier sur les bords, coudre droit puis surfiler.
(Astuce : on peut trouver en boutique de belles serviettes de table bien épaisses qui peuvent faire l'affaire !)

2 Sur l'envers, plier le tissu pour obtenir un triangle, coudre le premier côté en entier puis le deuxième au $\frac{3}{4}$.

3 Déplier le tissu pour qu'il soit sur l'endroit.

Remplir la bouillotte avec au moins 600gr de lin.

Coudre, au point droit, pour fermer.

Ne pas faire de points au milieu, pour les pieds une bouillotte souple est bien plus agréable.



La bouillotte en graines

Pour la faire chauffer : se mouiller les mains et les essuyer sur la bouillotte pour l'humidifier ; ainsi, la bouillotte est préservée du dessèchement lorsque vous allez la chauffer, Une dizaine de minutes au four traditionnel (à puissance minimum), ou bien 30 secondes au micro-ondes pour une puissance de 500 W, à renouveler si besoin, ou bien vous pouvez tout simplement la poser sur un radiateur.

Astuce : Mettre une ou deux gouttes d'huile essentielle sur la bouillotte préalablement chauffée (orange douce, lavande, girofle, menthe, eucalyptus...) pour soigner en même temps les petites affections de la vie courante !

Précautions d'emploi :

La bouillotte n'est pas un produit anodin, elle émet de la chaleur et en cela, afin de prévenir les risques de brûlure et d'incendie, il est important de prendre des précautions d'usage, en particulier en respectant le temps de chauffe. Les bébés, les enfants ainsi que des personnes âgées ont en général la peau plus sensible, donc il est important de bien veiller à ce que le produit ne soit pas trop chaud.

Ne pas laver la bouillotte sans ôter les graines.

La conserver dans un endroit sec.