

# Protections hygiéniques lavables PAPARA

## Serviette hygiénique lavable

## Protège-slip lavable

[by-iaorananou.over-blog.com](http://by-iaorananou.over-blog.com)

Un nom bien exotique pour des cousettes bien moins glamour !!

Ce patron vous permettra de coudre des protections intimes saines qui s'inscrivent parfaitement dans le Zéro Déchet.

Les protections se déclinent en trois tailles :

- Protège slip lavable (taille S)
- Serviette hygiénique lavable de jour (taille M)
- Serviette hygiénique lavable de nuit (taille L)



NIVEAU DE DIFFICULTE :

FACILE

TEMPS DE REALISATION :

1H30

MATERIEL NECESSAIRE POUR LE KIT DES 3 TAILLES :

- 30 cm x 60 cm de coton à motifs
- 30 cm x 60 cm de tissu PUL
- 20 cm x 25 cm de tissu absorbant
- 3 boutons pression
- Fils assortis



Pour finir, voici comment plier votre SHL :



**Voilà ! Votre Protection Hyg enique Lavable PAPARA est termin e !!**



Si  a vous dit de partager votre création, n'hésitez pas :  
  la publier sur ma page Facebook : [Cousettes By-iaoraNanou](#)  
ou   m'envoyer une photo par mail : [iaorananou@orange.fr](mailto:iaorananou@orange.fr)

