

**NOUVEAU**

N°1

# L'ATELIER DES *Manas*



**DOSSIER SPÉCIAL**

## *zéro déchet*

**20 CRÉATIONS  
CARTON ET PAPIER  
100 % RÉCUP'**



**130**  
pages de créations inédites



**ET AUSSI**

**Des fleurs à tout-va !**

**Tendance déco terracotta**

**Robe, top et chemise à coudre**

**Broderie facile et colorée**

**DIY EXCLUSIFS**

**Cadre découpé**

**Lampe en quilling**

**Corbeille à fruits**

**Vaisselle custom'...**

**EN CADEAU**

*Patrons à télécharger et papiers détachables*

**DIVERTI Éditions**  
IMPRIMÉ EN FRANCE  
L 13766 - 1 - F. 7,90 € - RD



# Sommaire



## 8 ROUTINE SPÉCIALE PURE & DÉTOX

Au printemps, il est pertinent de réaliser une petite cure détox pour que le corps se débarrasse des impuretés et des toxines.

**10-11** Quatre recettes : Gélules et masque au charbon, eau florale et sérum purifiants

**12** DIY : Savon 100 % huile d'olive par Aline

## 14 BEAU, BON, BIEN POUR MOI

Le printemps est idéal pour choisir les bons aliments, pour passer aux jus et, pourquoi pas, pour essayer le jeûne.

**16** Décryptage : la détox, idées reçues

**18** Recettes : Smoothies healthy de Caleigh

**20** Recette : Buddha Bowl par Amandine

**22** Interview : Thierry Thomas nous apprend à bien manger pour bien jeûner.

**24** Pratique : Débuter une période de jeûne

## 26 PRINTEMPS DOUCEUR

Nos envies de fleurs, de couleurs pastel et de créations délicates se nourrissent d'une nature en plein essor.

**28** DIY : Soliflore trompe-l'œil par Loïcia

**30** Recette : Sablés aux graines de sésame, agrumes et bleuet par Jennifer Hart Smith

**32** DIY : Bouquet de pâquerettes et craspédias au crochet par Viviane

**34** Shopping

**35** DIY : Vase à bouture effet grès par ARM

**36** DIY : Fleurs en plâtre par Eloïse

**38** DIY : Nestor en feutrine de Viviane



## 40 COULEURS AU SOLEIL



Terracotta, rouge brique, vert d'eau, jaune mimosa... les couleurs de cette saison apportent de la chaleur dans nos intérieurs.

**42** Portrait : l'intérieur coloré de Justine

**46** Shopping : la sélection déco de Justine

**48** DIY : assiettes colorées par Corentine

Demos, tendances, interviews,  
inspirations, blogueuses, shopping...

# NUMÉRO 1



**50** DIY : La vie en multicolore par Caro Tricote

**52** DIY : Tenture en chutes de tissus  
par Corentine

**54** Shopping : la sélection spécial enfants

**55** À acheter / À faire

**56** DIY : Tapis souris à crocheter par DMC

**58** DIY : Pochette au punch-needle de Juliette

**60** DIY : Coussins ronds en velours d'Ismérie

## 62 MODE FLEURIE

Pivoines géantes, marguerites délicates,  
feuillages tropicaux ou fleurs de cerisier :  
la tendance est aux imprimés fleuris,  
en abondance, sans peur d'en faire trop.

**64** DIY : Chemisette Lalou par Cloé

**66** Look book

**68** DIY : Robe Daisy par Cloé

**70** DIY : Top Clotilde par Coralie

**72** DIY : Col et manchettes amovibles par Laure

**74** Shopping

## 76 MA DÉCO EN CARTON

Ce sont les boîtes de céréales du matin,  
les vestiges de colis reçus ou du dernier  
déménagement. Stockés dans un placard  
ou entassés dans le grenier, ils n'attendent  
qu'un peu d'inspiration créative pour  
devenir nos objets de déco homemade.

**78** Le carton, état des lieux

**80** DIY : Boîtes-livres par Eloïse

**82** DIY : Corbeille de fruits en carton  
et papier recyclés, par Corentine

**84** DIY : Effet lettering par Amandine

**86** DIY : Cuisine en carton par Ismérie

**88** DIY : Station-service récup  
par Claude Jeantet

**90** Inspiration

**92** DIY : Luminaire en carton ondulé,  
par Amandine

**94** DIY : Plante récup de Loïcia

**96** DIY : Vases folks par Eloïse

**98** DIY : Cadre dans une boîte  
de céréales par Lo

## 100 CRÉATRICES & CIE

**102** Rencontre : Marion Romain,  
de fil en aiguilles

**106** DIY : Silhouette au bouquet de Marion



## ET AUSSI...

**3** Édito

**4** Nos collaboratrices

**109** #adnmagazines : vos photos postées  
sur les réseaux sociaux

**112** Carnet d'adresses



Par Aline Prévot  
de Bioté naturelle

# Le Castille

Deux ingrédients pour un savon ultra-doux et facile à réaliser,  
la recette idéale pour commencer à savonner!

## Matériel

Pour un savon surgras à 10 % :

- 100 % d'huile d'olive, ici 100 gr
- Lessive de soude pour un surgraissage par réduction de 10 %\*

1. Calculez cette recette en fonction de la quantité de savon à réaliser sur SoapCalc.net (voir encadré)
2. Préparez votre plan de travail et revêtez votre tenue de protection.
3. Pesez l'huile d'olive dans un grand récipient.
4. Pesez la lessive de soude avec précision dans un autre contenant.
5. Incorporez la lessive de soude à l'huile d'olive en évitant les éclaboussures.
6. Mélangez la pâte à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une trace fine à moyenne ; cela peut prendre quelques minutes.
7. Coulez la pâte à savon dans votre moule.
8. Patientez 48 à 72 heures avant le démoulage et la découpe et laissez votre savon en cure pendant 6 mois minimum.

### \* LE SURGRAISSAGE

Le surgraissage est caractéristique des savons à froid.

Un savon surgras comporte un pourcentage d'huiles végétales non saponifiées dans sa composition. Ces huiles n'ont pas été touchées par la soude et ont donc gardé toutes leurs propriétés initiales, pour le plus grand bonheur de votre peau ! Cet excédent d'huile permet d'obtenir un savon doux et nourrissant. Il est indispensable de prendre en compte le surgraissage lors du calcul de la recette. Le taux de surgraissage devant se situer entre 5 et 10 %.

Avec la réduction de soude, le principe est d'ajuster la quantité de soude en fonction du taux de surgraissage désiré. Vous allez incorporer moins de soude que nécessaire pour qu'il reste une certaine proportion d'huiles non saponifiées dans votre mélange de base.

Tout cela se passe au moment des calculs de la recette sur SoapCalc.net. Ici, le poids d'eau et de soude à incorporer à l'huile est 28,45 gr d'eau et 12,19 gr de soude.

## 3 questions à Aline

### QUAND AS-TU DÉCOUVERT ET DÉCIDÉ DE TE LANCER DANS LES SAVONS MAISON ?

Cela faisait quelques mois que j'utilisais des savons solides et j'avais commencé à réaliser mes propres cosmétiques maison. Un jour, j'ai, par curiosité, voulu savoir s'il était possible de fabriquer son savon soi-même. S'en sont suivies des heures de recherches sur Internet et de tests ! Cela fait quatre ans que je suis tombée dedans maintenant.

### QUELS MATÉRIELS ET PRINCIPES DE BASE CONSEILLES-TU POUR SE LANCER DANS LA SAPONIFICATION À FROID ?

Le principe que je souligne à chaque fois est qu'il faut vraiment comprendre le processus de saponification à froid avant de se lancer dans une recette. Il est nécessaire de s'intéresser à l'interaction des ingrédients entre eux pour ne pas avoir de mauvaises surprises ! C'est d'ailleurs ce que j'ai voulu retranscrire dans mon livre, qui donne vraiment les clés de la saponification à froid aux lecteurs/rices et leur permet d'être libres de créer leurs propres recettes par la suite. Côté matériel, il vous faudra un mixeur plongeant, des récipients en pyrex ou résistants à la chaleur, une balance et quelques cuillères et spatules.

### TU RÉALISES AUSSI DES COSMÉTIQUES ET SOINS, QUELS CHANGEMENTS AS-TU CONSTATÉ SUR TA PEAU ?

Je me suis mise aux soins maison en dernier recours contre mon acné vers mes 19 ans et j'ai constaté un changement radical. Depuis, j'ai totalement dit au revoir à mon acné hormonale et je constate énormément de changements positifs sur le reste de mon corps : mes cheveux sont pleins de vitalité, ma peau ne tiraille plus à la sortie de la douche, mon grain de peau s'est affiné... Je pourrais en faire une très longue liste !

# Savon maison 100 % huile d'olive

## À LIRE



### SAVONS NATURELS À FAIRE SOI-MÊME

10 octobre 2019

Naturellement riches  
en huile végétale et en  
glycérine, les savons à  
froid sont une valeur

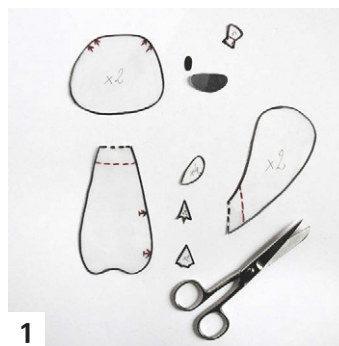
sûre pour notre peau et notre planète.  
Recettes, explications et conseils.

Ed. Eyrolles, 11,90 €

# Nestor

## Matériel

- de la feutrine: blanc, marron clair, marron et noir (pour le corps); jaune, écriu, rose pâle, rose et fuchsia (pour les fleurs et baies); différents verts pour les feuilles
- des aiguilles à tête d'épingles
- des aiguilles à coudre
- de la ouate de rembourrage
- des ciseaux.
- les gabarits du castor à télécharger
- du fil à coudre: blanc, marron et noir
- des aiguilles à tête d'épingles
- des aiguilles à coudre
- de la ouate de rembourrage
- 1 tapis de découpe
- 1 planche de balsa ou de contreplaqué fin de 30 cm x 40 cm
- 1 crayon à papier
- des petites branches de bois
- un cutter



1



2



3



4



5



6



7

### LE CASTOR

- 1 Imprimez les gabarits du castor et découpez-les.
- 2 Reportez le gabarit du corps sur la feutrine marron et découpez la feutrine.
- 3 Procédez de la même façon pour la queue dans la feutrine noire et cousez-la sur tout le pourtour. Pensez à la rembourrer légèrement avant de fermer l'ouverture.
- 4 Découpez les petites « mains » dans la feutrine noire, puis découpez les bras dans la feutrine marron. Insérez les mains entre les 2 faces des bras et cousez les bras sur tout leur pourtour. Coupez le fil en gardant suffisamment de longueur pour l'assemblage.
- 5 Découpez le ventre du castor dans la feutrine marron clair et cousez-le en place sur le corps. Découpez les pieds. Épinglez les 2 faces du corps en prenant soin d'insérer les pieds du castor. Commencez la couture par la base du cou à la droite du castor et faites une pause après le pied

gauche. Insérez la queue entre les deux faces et continuez à coudre en rembourrant au fur et à mesure. Veillez à ne pas trop mettre de ouate pour que votre castor ne prenne pas trop de volume.

6 Découpez les différentes parties de la tête. Pour les oreilles, découpez les faces arrière dans la feutrine marron et les faces avant un peu plus petites dans la feutrine marron clair.

Superposez les dents, le museau et la truffe et épinglez-les en place sur la face avant de la tête. Cousez en place en commençant par le contour du museau, et poursuivez par la truffe.

Cousez les yeux en place (vous pouvez ajouter un peu de feutrine marron clair légèrement décalée au-dessus si vous le souhaitez).

Épinglez les 2 faces de la tête en insérant les oreilles. Cousez sur tout le pourtour en rembourrant au fur et à mesure. Positionnez la tête sur le corps et cousez-la à l'arrière. Positionnez les bras et cousez-les.

### LES FEUILLES ET BAIES

7 Reportez les gabarits des feuilles sur les feutrines de différents coloris verts, et découpez. Faites autant de feuilles que vous le souhaitez. Ici, 3 grandes feuilles, 5 moyennes et 3 petites. Crantez les grandes feuilles avec les ciseaux. Pour cela, pliez-les en deux sur leur longueur et faites des petites incisions sur les bords.

Retrouvez la fin des explications p. 109

## NOTES

Le point de couture utilisé pour l'assemblage de toutes les pièces de feutrine est le point de surjet.



Flashez ce code pour télécharger les gabarits.



# Top Clotilde

## Matériel

- 130 x 140 cm (pour un tour de poitrine inférieur à 128 cm, sinon 200 cm de long)
- 40 x 140 cm de thermocollant sur base maille
- Tissus conseillés : Coton, viscose poids : 120-250 g

Reportez-vous à la page 109 pour prendre vos mesures et adapter votre patron.

**1.** Tracez les parementures sur le papier de soie en reportant le tracé du dos et du devant, et en traçant une courbe à 5 cm du bord. Réservez un rectangle de tissu dans lequel tiennent ces parementures. Thermocollez le rectangle, reportez et coupez les parementures. Surfilez les bords extérieurs.

**2.** Assemblez, endroit contre endroit, les parementures au dos au devant par la couture d'emmanchure et d'encolure. Au niveau des épaules, arrêtez-vous à 4 cm du bord.

**3.** Crantez les arrondis.

**4.** Retournez le devant sur l'endrait.

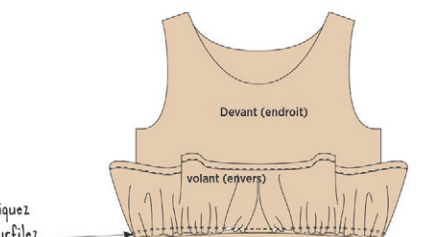
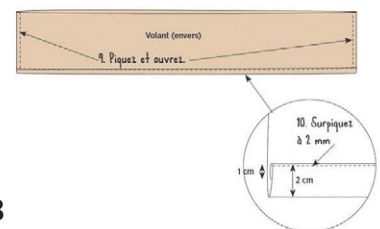
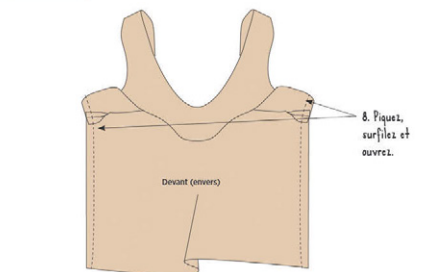
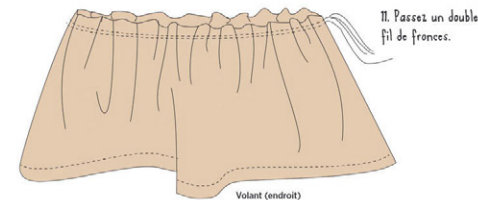
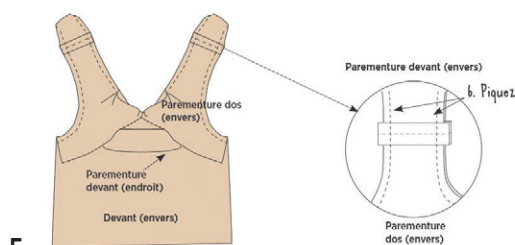
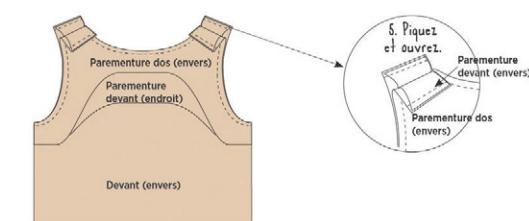
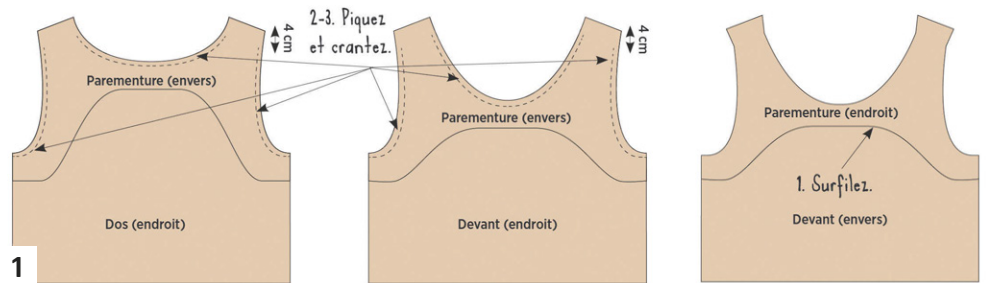
**5.** Glissez le devant dans le dos, parementure contre parementure et corps contre corps. Les épaisseurs de parementure se retrouvent endroit contre endroit, et les épaisseurs de tissu également endroit contre endroit. Piquez la couture d'épaule, endroit contre endroit, pour le tissu. Faites de même pour la parementure. Ouvrez les coutures.

**6.** Finissez les coutures d'encolure et des emmanchures.

**7.** Retournez le haut sur l'endrait.

**8.** Assemblez les dos et les devants par la couture de côté. Veillez à ce que vos pièces se retrouvent comme tel :  
- parementure dos contre parementure devant, endroit contre endroit ;  
- tissu dos contre tissu devant, endroit contre endroit.  
Surfilez et ouvrez les coutures au fer à repasser.

**9.** Assemblez, endroit contre endroit, les volants par les coutures de côté. Surfilez et ouvrez les coutures au fer à repasser.



**10.** Faites votre ourlet de bas de vêtement, pour cela faites un double rentré de 2 cm sur 1 cm. Surpiquez à 2 mm de l'ourlet.

**11.** Passez un double fil de fronces sur le haut du volant, pour cela :  
A. Allongez la longueur de point de votre machine au maximum et piquez à 5 mm sur tout le tour. Procédez de même à 8 mm du bord. Coupez vos fils en laissant au moins 10 cm.  
B. Tirez sur le fils de canette.  
C. Répartissez les fronces régulièrement.

**12.** Assemblez le volant au corps, endroit contre endroit. Faites bien correspondre les milieux et les côtés. Surfilez toutes les épaisseurs ensemble.

## À LIRE



**NE PAS DÉRANGER, JE COUDS MON DRESSING IDÉAL**  
26 février 2020  
Débutantes, vous rêvez d'avoir un dressing homemade unique sans avoir jamais osé vous lancer ?

Débardeur chic ou casual, tee-shirt à manches amples, jupe midi, jupon, robe longue bohème, pantalon trendy... Essayez-vous à la couture en suivant les conseils expérimentés de la styliste Coralie Bijasson.  
Ed. Dessain et Tolra, 14,95 €





Par Coralie Bijasson de  
C'est moi le patron

# Cuisine en carton



1



2



3



4



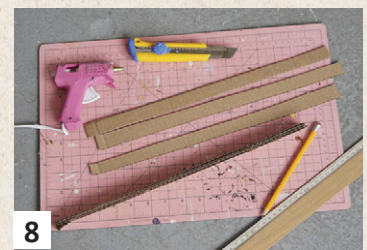
5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

## Matériel

- Deux grands cartons
- Du carton fin
- Peintures et pinceaux
- Papier adhésif décoratif
- Crayon et feutre
- Cutter et ciseaux
- Ruban adhésif et pistolet à colle
  - Règle
  - Bouchons
- Bâtons en bois et petits bouts de goujons

**1 et 2. Découpe des meubles.** Tracez, sur vos cartons, vos repères pour l'évier, les placards, le four et découpez-les avec votre cutter.

**3 et 4. Évier.** Fabriquez votre évier avec le carton fin. Fixez-le avec le pistolet à colle chaude et solidifiez-le avec le ruban adhésif. Peignez-le de la couleur désirée.

**5, 6 et 7. Robinet.** Tracez une forme de robinet sur votre carton fin ainsi qu'une longue bande de 3-4 cm de largeur. Collez le tout avec le pistolet à colle chaude (comme si vous faisiez une piñata). Solidifiez avec le ruban adhésif et peignez selon la couleur désirée.

**8, 9 et 10. Étagères.** Tracez et découpez des bandes de 2 cm de largeur sur votre carton fin. Collez-en plusieurs ensembles. Ces bandes serviront à maintenir les étagères. Collez-les à l'intérieur, sur les côtés de vos cartons. Pour vos étagères, découpez des grands carrés sur

votre carton fin (mesurez l'intérieur de votre carton meuble avant). Recouvrez-les de papier adhésif décoratif.

**11 et 12. Gazinière et boutons.** Créez des plaques chauffantes avec le carton fin en découpant des ronds et peignez-les. Peignez des bouchons de bouteilles en noir et collez-les sur votre gazinière pour créer les boutons.

**13.** Peignez l'ensemble de vos meubles avec les couleurs désirées. Fixez des bâtons aux portes pour créer des poignets. Installez les étagères.

**14.** Avec votre cutter, faites un trou pour le robinet et insérez-le. Collez-le avec la colle chaude comme si vous faisiez un joint. Collez l'évier de la même façon. Les poignées de robinet ont été faites avec des goujons de bois sur lesquels ont été collés des bouchons en plastique. Peignez le tout et collez avec la colle chaude.



Par Ismérie de  
L'Atelier du coin de  
la rue

à taille  
d'enfant  
et 100 %  
récup



# Silhouette au bouquet



Par Marion Romain



## Matériel

- Un tambour à broder (Ø de 15 à 20 cm)
- Fils de coton mouliné (une couleur pour les contours, assortiment de couleurs pour le bouquet)
- Une aiguille à broder
  - Un coupon de toile de coton ou de lin
    - Des ciseaux
- Le modèle à reporter (dans nos pages de papiers)
- Un feutre effaçable pour tissu

Avant de commencer votre broderie, reportez le modèle sur le coupon de tissu. Vous pouvez vous aider de la luminosité d'une fenêtre pour reproduire le tracé par transparence. Insérez ensuite le coupon de tissu entre les deux cercles du tambour. Vous vérifierez régulièrement la tension du tissu en cours d'ouvrage.

**1 et 2** Brodez les contours au point arrière (1 brin) : piquez l'aiguille de l'envers vers l'endroit du tissu sur le tracé et réalisez un premier point de quelques millimètres. Ressortez l'aiguille un peu plus loin sur le tracé, et revenez en arrière en piquant exactement là où s'arrête le premier point. Un enchaînement linéaire de tirets qui se touchent commence ainsi à se former. Continuez ainsi sur l'intégralité des contours du personnage, en adaptant la longueur des points selon la précision du tracé, pour conserver la fluidité des lignes du dessin.

**3** Brodez les tiges du bouquet au point arrière également, en utilisant deux brins de fil.

**4** Brodez les feuilles au point de bouclette (2 brins) : de l'envers vers l'endroit, piquez à la base de la feuille et repiquez exactement au

même point, en retenant la boucle qui se forme avec votre main libre. De l'envers vers l'endroit, piquez au sommet de la feuille et réalisez un petit point à cheval sur la boucle précédemment formée, pour bloquer celle-ci.

**5** Brodez les cœurs de fleurs au point de nœud (2 brins) : de l'envers vers l'endroit, piquez dans le cœur, enroulez trois fois le fil autour de l'aiguille, et repiquez juste à côté, en tirant doucement le fil vers l'arrière pour accompagner le nœud qui se forme.

**6** Brodez les pétales des fleurs au point de bouclette, en suivant la même procédure qu'à l'étape 5. Libre à vous de composer votre propre bouquet en brodant davantage de fleurs !

**7** Pour terminer l'ouvrage, effacez le tracé à l'eau ou à la chaleur, selon la spécificité du feutre utilisé. Retournez votre tambour et coupez l'excédent de tissu en laissant environ 2 cm de marge. Vérifiez une dernière fois la tension du tissu. Sur l'envers, réalisez un bâti rapide en faisant de larges points tout autour du cercle. Serrez et faites un nœud. Votre bouquet printanier est prêt à être exposé dans son cadre.

