

Couture main – B-A-BA

Même si on utilise une machine très performante, il est difficile d'éviter complètement de coudre à la main.

Voici donc quelques informations très basiques, pour faciliter ce geste.

Elles seront données pour une personne droitnière.

Un ou une gaucher/gauchère les adaptera à ses propres conditions.

Avant toutes choses, il faut se placer dans des conditions confortables, c'est à dire :

- siège et poste de travail adaptés,
- éclairage d'ambiance, **et de proximité** de qualité
- température ambiante suffisante
- environnement calme

On s'assurera que la qualité de sa propre vue permet des travaux de précision.

Sinon, on se procurera les outils indispensables pour y remédier, comme

- des lunettes pour voir de près (prescrites par son ophtalmologiste),
- des lunettes-loupes (quelques euros dans un magasin discount)
- une loupe à broder, mais qui est d'usage plus spécifique, et qui peut être parfois proposée avec la lampe associée.



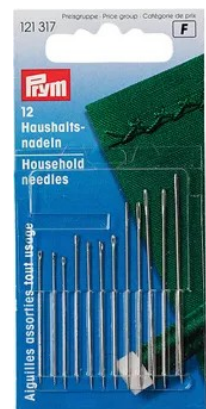
[Loupe avec sautoir et éclairage](#)



[Lampe-loupe](#)

Matériel nécessaire pour commencer :

- du fil – simple – pour débiter, le coton sera très bien. **Il glissera moins que les autres.**
- une aiguille – là encore « basique » : ni trop longue ni trop courte, ni trop fine ni trop grosse, mais à bout pointu (= « normal »).
 - Par exemple, [cet assortiment](#) serait parfait pour débiter :
- un dé à coudre, adapté à la taille de son doigt (majeur droit). Le mieux est de se le procurer dans un magasin, de façon à pouvoir en essayer plusieurs.
- des ciseaux.
- un enfile-aiguille, si on veut éviter de se prendre la tête lors de l'enfilage de son aiguille.
- Un morceau de tissu, de préférence en coton, comme issu d'un vieux drap.
- Des épingles à tête.



Pratique :

1. Couper une longueur de fil d'environ 50 cm.
2. Choisir une aiguille d'une grosseur moyenne
3. Enfiler le fil dans l'aiguille :
 - a. Pour cela, il vaut mieux au préalable recouper l'extrémité de façon très nette.
 - b. Se placer sous une source de lumière.
 - c. Si on éprouve des difficultés, ne pas hésiter à utiliser l'[enfile-aiguille](#) :



L'enfile-aiguille (1) est constitué d'une partie pour sa préhension, sur laquelle est fixée un fil métallique très fin, et replié sur lui-même – repéré par (2), ici.

On insère l'extrémité de la boucle de l'enfile-aiguille dans le chas de l'aiguille (3), comme représenté sur l'image, ce qui fait apparaître une boucle métallique, de l'autre côté du chas, et plus grande que celui-ci.

Il devient bien plus facile alors de faire passer l'extrémité de son fil (4) dans cette nouvelle boucle.

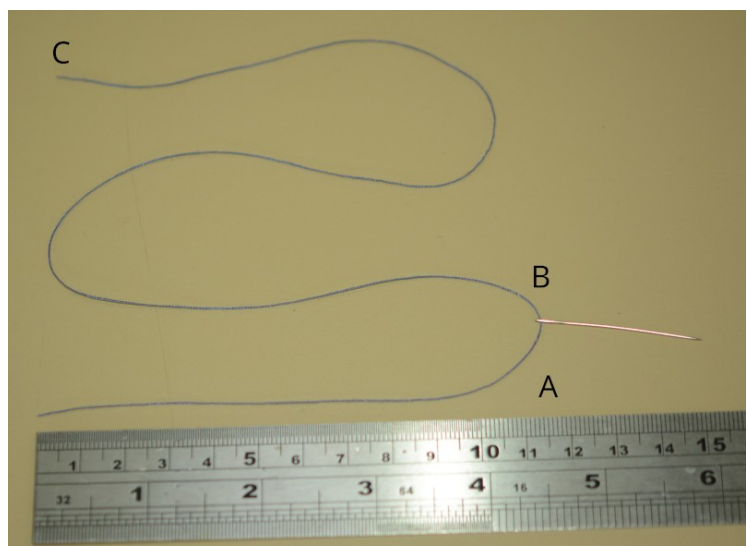
Puis on retire délicatement l'enfile-aiguille.

Pendant ce retrait, il entraîne avec lui le fil au travers du chas de l'aiguille.

Notre aiguille est enfilée.

La partie du fil qui va servir à coudre est la partie côté B, la partie côté A sert simplement à maintenir l'aiguille enfilée, en tenant cette longueur de fil (environ 10-12 cm) dans la paume refermée.

À l'extrémité C, on va faire un nœud.
(Facultatif, selon l'ouvrage)



4. En tenant son aiguille enfilée avec la main droite, faire un nœud à l'autre extrémité du fil.

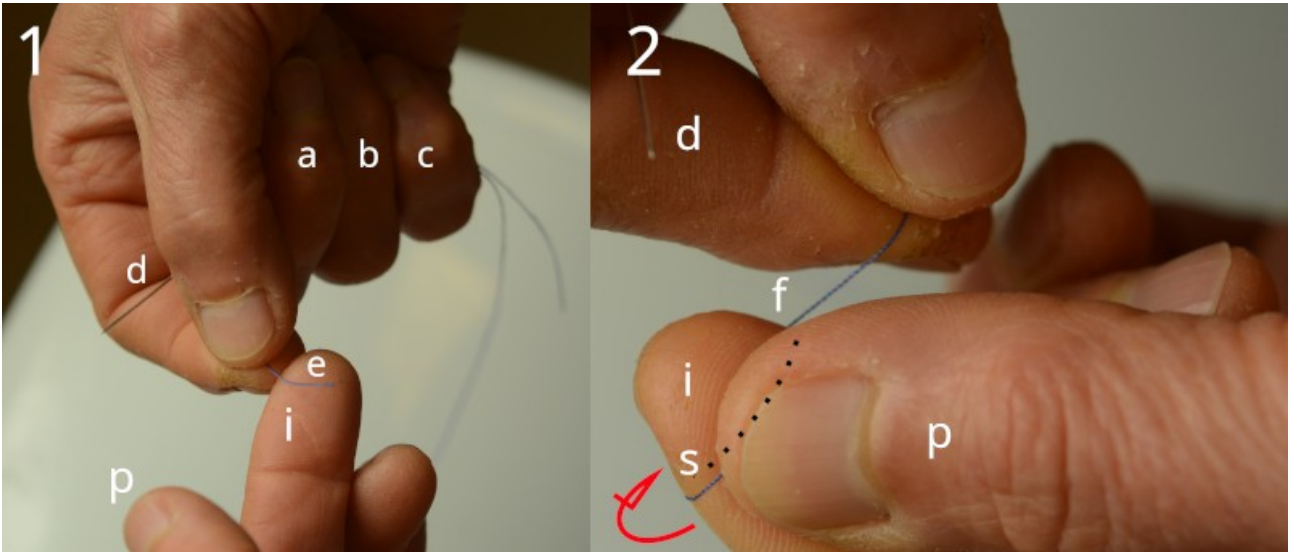


Photo 1 : l'aiguille enfilée est maintenue dans la main droite : on voit sa pointe en d, et les deux fils qui en sortent sont fermement maintenus par le majeur a, l'annulaire b, et l'auriculaire c.

Le pouce et l'index de la main droite tiennent l'extrémité du fil où va se faire le nœud en laissant juste dépasser une petite longueur qui va être placée sur l'extrémité de l'index de la main gauche i, sans recouvrir toute sa largeur.

Le pouce gauche, p, vient sur ce bout de fil, et le maintient fermement sur l'index gauche i.

Photo 2 : La main droite guide le fil depuis sa sortie s, autour de l'index gauche i, comme l'indique la flèche rouge, jusqu'à l'autre bord de l'index, f. Puis ce mouvement se poursuit et ainsi enroule le fil autour du bout de l'index gauche. Le fil vient se loger entre l'index et le pouce gauche, sous le pointillé noir, contre le brin précédent, et ressort à nouveau au point s.

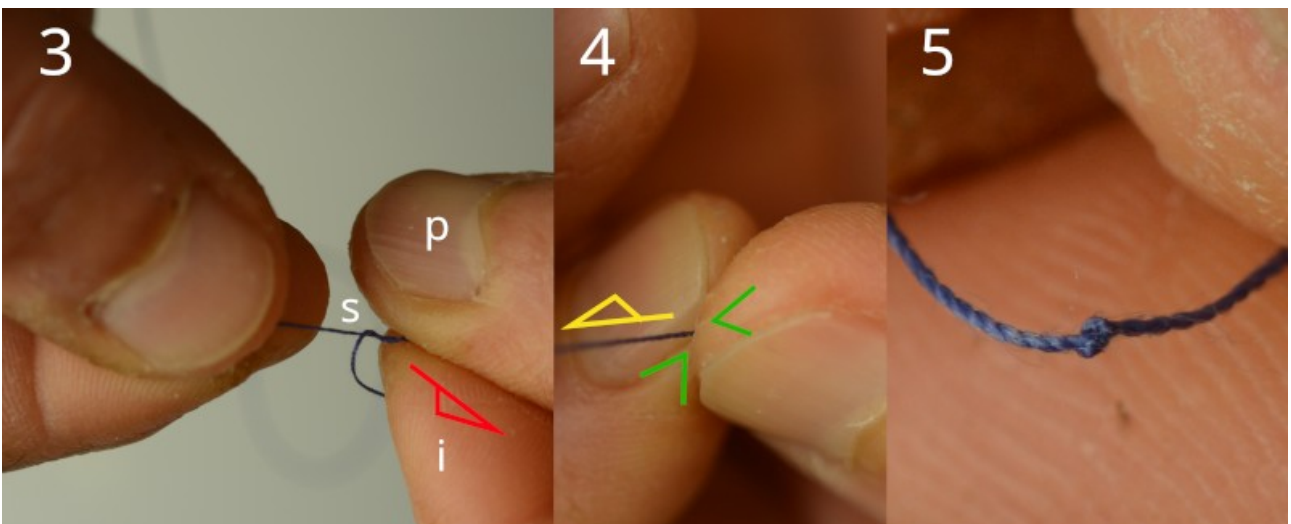


Photo 3 : La main droite continue de maintenir une tension sur le fil, pendant que l'index gauche i glisse doucement sous le pouce gauche p, dans le sens de la flèche rouge, ce qui a pour effet de provoquer la torsion entre elles des deux portions de fils qui ont été enroulées sur lui, comme on le voit au point s.

Photo 4 : la main droite va alors délicatement tirer sur le fil, dans le sens de la flèche jaune, en même temps que l'index et le pouce gauches, i et p, se rapprochent et se serrent autour du fil, pour forcer l'enroulement fait sur la photo 3, à se transformer en nœud.

Un détail : pendant toute l'opération, la main droite n'a cessé de maintenir l'aiguille et les fils qui en sortent exactement de la même façon. L'action de faire un nœud au bout de son fil est très courante en couture, et se fait « dans la foulée », souvent sans avoir à modifier quoi que ce soit par ailleurs.

Photo 5 : le résultat : le nœud est réalisé.

Selon l'importance de l'enroulement de la photo 3, le nœud sera plus ou moins gros.

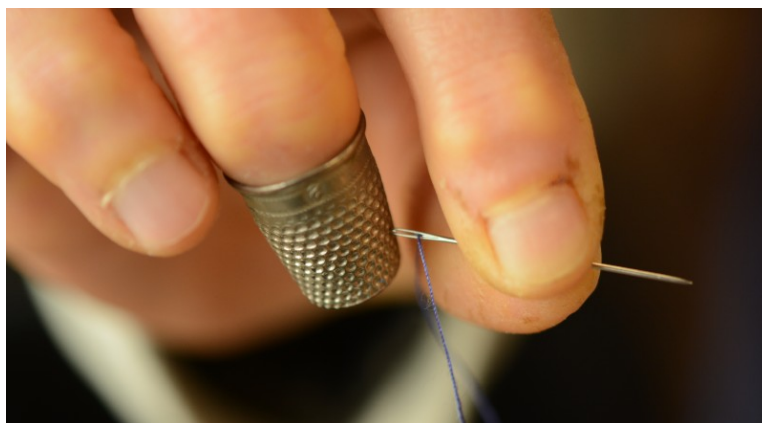
Et selon la façon dont le fil e aura été placé sur l'index gauche, à la photo 1, le bout de fil dépassant du nœud sera plus ou moins long. Le « must » étant que rien ne dépasse, mais ce n'est pas très important : on peut toujours donner un coup de ciseaux.

C'est plus long à lire (et écrire!) qu'à faire, mais ce n'est pas très difficile à réaliser : quelques tentatives, et on « pige » le geste. Rien de sorcier.

Après, selon les tissus, le nœud même fait au mieux, peut ne pas suffire à « bloquer » l'extrémité de la couture que l'on cherche à faire. On va voir comment y remédier.

5. Tenir son aiguille pour coudre, usage du dé :

L'aiguille est maintenue entre le pouce et l'index de la main droite, et, de ce fait, il n'est pas toujours facile à ces deux seuls doigts d'exercer de la force pour la faire pénétrer dans le ou les tissus ou autres matériaux que l'on souhaite coudre, car ils ont tendance à glisser le long de l'aiguille.



Aussi, spontanément, on a tendance à venir « pousser » sur l'aiguille avec un autre doigt, le majeur, et s'il n'est pas protégé, cela entraîne souvent la pénétration du talon de l'aiguille dans le doigt, ce qui n'incite guère à continuer ...

Le dé est là pour protéger le majeur, lors de son action pour pousser l'aiguille en avant, et les multiples alvéoles du dé sont autant de « logements » où le talon de l'aiguille vient se bloquer, ce qui l'empêche de glisser le long du dé, et rend le geste sûr et rapide.

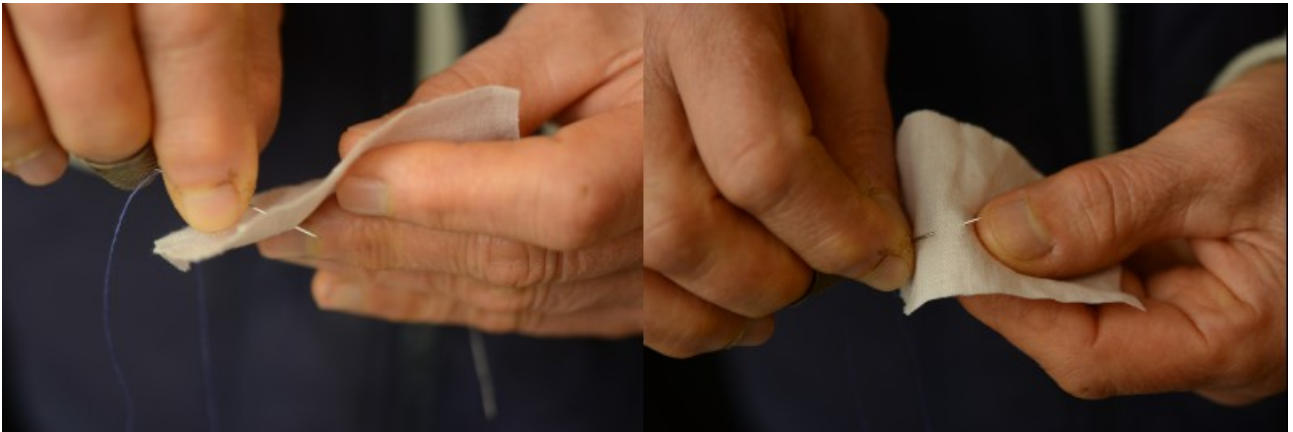
Le dé est donc autant un moyen de protéger la personne qui coud, que de rendre son geste fort, sûr, précis et rapide. C'est donc un outil d'optimisation du geste, à tous points de vue.

Il est vrai que son apprentissage réclame un peu de temps, et surtout de motivation, car, de prime abord, on ne le pense pas indispensable. C'est une erreur, et il vaut mieux l'appriivoiser, dès le début, pour ensuite l'utiliser spontanément et avec aisance . Ce sera tout bénéfique !

Nota : j'ai testé un dé en matière plastique, proposé chez un commerçant : mon avis : pas terrible ... Certes, étant plus souple au doigt, il peut mieux se prêter à certaines conformations anatomiques, mais il lui arrive – souvent – de se laisser perforer par l'aiguille ... Donc, sans intérêt pour moi.

On retiendra cette règle de base :

pour coudre, on place en permanence le majeur revêtu du dé, au contact du talon de l'aiguille.



Le geste élémentaire est celui-ci :

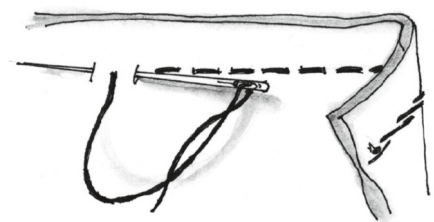
- lors de la pénétration de l'aiguille depuis le haut (dessus, ce que voit l'opérateur) vers le dessous, le tissu est légèrement conduit vers le haut par la main gauche, comme on le voit sur la photo de gauche,
- puis, pour accompagner le mouvement de retour de la pointe de l'aiguille vers le haut, l'opérateur va essayer de faciliter la chose en abaissant le tissu devant la pointe (photo de droite), toujours avec sa main gauche, ce qui a pour effet de faire apparaître la pointe de l'aiguille.

En fait, on pense que c'est la main droite qui fait tout le travail, mais c'est faux, car la main gauche travaille de façon synchrone, en facilitant le geste.

Le seul cas où ce n'est pas possible, c'est lorsque le tissu est tendu comme sur un métier à broder, et où il n'est donc pas possible à la main gauche de le plier pour le présenter à la pointe de l'aiguille. Dans ce cas, elle se place sous le métier, récupère l'aiguille envoyée par la main droite, puis la pique un peu plus loin de dessous vers dessus, etc. Les deux mains font alors quasiment le même travail. [Exemple d'un travail sur métier à broder :](#)



Lorsqu'on craint que le nœud ne soit pas suffisant pour tenir son début de couture, le mieux est de faire un ou deux points arrière, c'est à dire qu'on pique quelques mm en arrière de la sortie du fil, pour ressortir quelques mm en avant, puis à nouveau 1 ou 2 mm en arrière, pour ressortir encore en avant. Puis on continue la couture prévue : de cette façon, le début de la couture ne se déferra pas spontanément.



Le point arrière est extrêmement solide.

Quand on a terminé ce qu'on souhaitait coudre, on procède de la même façon, ou même en faisant deux points (ou plus) arrière sur place, avant de couper son fil. [\(source image\)](#)

Lors de la couture, on peut parfois avoir l'opportunité de faire plusieurs points avec de remonter son aiguille : dans certains cas, cela peut permettre d'aller plus vite. C'est à adapter selon l'ouvrage. On trouvera d'autres détails et d'autres points sur le livre « La couture pratique » de Burda, p64, ou sur le lien précédent. Ici, l'objectif se limite au B-A-BA .

Bonne couture.

15/12/2022, Catherine