

# Protection contre les ondes : VÊTEMENTS

## Protection contre les ondes



### -Achat d'habits

[www.a-zgesund.ch](http://www.a-zgesund.ch) → Shop → Elektrosmog Abschirmung →  
Abschirmende Bekleidung (site en allemand)



## Protections contre les ondes –



### Achat d'habits

[www.esmog-shop.com](http://www.esmog-shop.com) → Habits de protection  
ou : [www.yshield.com](http://www.yshield.com) → Tissus & textile  
ou : [www.geotellurique.fr](http://www.geotellurique.fr) --> Tissus & textile



Et bien plus encore ...

## Protection contre les ondes : coudre soi-même

**Matériel :** à commander sur : [www.yshield.com](http://www.yshield.com) (Rubrique : tissu & textile)

Site en allemand (version en anglais en option)



**YSHIELD® Abschirmstoff SILVER-ELASTIC | HF+NF | Breite 160 cm | 1 Laufmeter**

Vollversilberter Elastanstoff, 50 dB Schirmdämpfung. Elastisch und perfekt für Kleidung. Erdbar!

Inhalt 1.6 m<sup>2</sup> (68,69 EUR \* / 1 m<sup>2</sup>)

**109,90 EUR \***

Auf die Wunschliste Lagerstatus: ●

TIPP



**YSHIELD® Abschirmstoff STEEL-GRAY | HF+NF | Breite 150 cm | 1 Laufmeter**

Baumwoll/Polyester/Edelstahlgewebe, 35 dB Schirmdämpfung. Als günstiger Vorhang, für Bettwaren, Bekleidung. Erdbar!

Inhalt 1.5 m<sup>2</sup> (26,60 EUR \* / 1 m<sup>2</sup>)

**39,90 EUR \***

Auf die Wunschliste Lagerstatus: ●

**Entretien du tissu :** Laver délicatement à 30°C | Repasser sans vapeur | Ne pas sécher au sèche-linge | Ne pas blanchir | Ne pas nettoyer à sec

**Coudre :** Coudre avec un point extensible pour tissu jersey > Régler le zigzag très petit (1) // Longueur de point au choix (2-3). La couture s'étire ensuite avec le tissu.

## Coudre soi-même un chapeau de protection contre le soleil



### Variante 1 : avec une machine à coudre

On peut tout simplement faire un modèle sur du tissu bon marché d'abord, de sorte que l'on ne coupe pas le tissu cher pour rien.

Découpez un cercle de tissu suffisamment grand, puis divisez-le en 4 parties. Epinglez chaque bord jusqu'au milieu. Surpiquez avec la machine à coudre. Coupez le tissu restant et cousez le capuchon à la main dans le chapeau. Ou simplement adaptez le tissu à la forme du chapeau.

### Variante 2: très simple

Retournez le chapeau et recouvrez-le de tissu anti-ondes. Posez le tissu sur le chapeau avec des épingles. Si nécessaire, pliez jusqu'à ce qu'il s'insère bien dans le chapeau. Si possible, assurez-vous qu'il n'y a pas de tissu en trop, sinon il réduira la taille du chapeau.

Rabattez la couture vers le bas et cousez le bord du chapeau à la main.

### Autres variantes

#### Coudre un bonnet de nuit

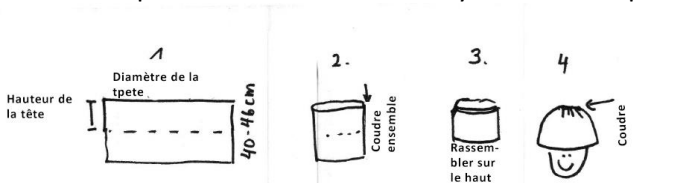
pour un sommeil réparateur !



#### **Coudre un bonnet de nuit à partir de restes de tissu :**

Calculez la taille : Mesurez la circonférence de la tête + hauteur de tête = coupez un carré.

1. Fermez les coutures latérales
2. Pliez-le en tube de façon à ce qu'il soit double. Il doit être ouvert en haut.
3. Ou alors faites un pli, c'est moins épais
4. Fermez l'ouverture du haut avec une ficelle. C'est fini !
5. On peut aussi faire le même style de bonnet pour mettre sous un bonnet d'hiver.



On peut aussi acheter ces articles :

**TIPP**



**YSHIELD® Abschirmender Kopfschutz aus Silver-Elastic TKE | HF**  
Die moderne Alternative zum Kopftuch, 50 dB Schirmdämpfung. Elastischer Stoffschlauch aus Silver-Elastic.

**34,90 EUR \***

Auf die Wunschliste Lagerstatus: ●



**YSHIELD® Abschirmendes Kopftuch aus Steel-Gray TKG | HF**  
Kopftuch (dreieckig oder quadratisch) aus Steel-Gray, 35 dB Schirmdämpfung.

**ab 34,90 EUR \***

Auf die Wunschliste Lagerstatus: ●

## Sous-vêtements anti-ondes

### T-Shirt et pantalon long : peut-être utilisé comme pyjama ou sous des vêtements quand on sort



**Tissu de radioprotection pour un T-shirt :** Selon la taille, env. 1 - 1,5 m de tissu anti-ondes avec une largeur de tissu de 150 cm. Vous pouvez aussi faire un chapeau de soleil, un foulard ou un bonnet de nuit avec les restes !!!!!

**1. Créer un patron :** choisir un ancien T-shirt (manches longues ou courtes) / leggings/caleçon long qui vous va. Couper toutes les parties > vous avez votre patron !

**2. Couper :** reproduire les différentes parties sur le tissu anti-ondes et les couper.

**3. Couture :** avec quelques connaissances en couture, on peut réaliser sans problème un simple T-shirt avec ou sans capuche.

Voici des modèles que vous pouvez aussi acheter :

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  | <p><b>YSHIELD® Abschirmender Hoodie aus Silver-Elastic TEO   HF</b></p> <p>Abschirmendes Langarm-Kaupenshirt in 5 Größen. Aus Silver-Elastic mit 50 dB Schirmdämpfung.</p> <p><b>ab 279,90 EUR *</b></p> <p><input type="checkbox"/> Auf die Wunschliste <span style="color: green;">●</span> Lagerstatus: ●</p> |  | <p><b>YSHIELD® Abschirmende lange Unterhose aus Silver-Elastic TEU   HF</b></p> <p>Abschirmende lange Unterhose in 5 Größen. Aus Silver-Elastic mit 50 dB Schirmdämpfung.</p> <p><b>ab 199,90 EUR *</b></p> <p><input type="checkbox"/> Auf die Wunschliste <span style="color: green;">●</span> Lagerstatus: ●</p> |
|---|--|---|---|

## Explicatif : Doubler une veste avec du tissu anti-ondes

### Matériel nécessaire :

- **1 veste** qui se ferme afin que les ondes ne passent pas, de préférence avec une ceinture élastique et des manches
- Créez un patron : un crayon feutre pour recopier les pièces sur le patron. Peut se faire sur un journal / papier d'emballage ou papier similaire.
- Tissu anti-ondes : 1,4-1,6 m d'une largeur de 150 cm (pour une veste, taille homme 48). Prendre un tissu de doublure plutôt fin qui convient pour la doublure : disponible sur [www.yshield.com](http://www.yshield.com)

### ETAPE 1: Créer le patron:

Sur les parties suivantes de la veste qu'on veut doubler, il faut relever (copier) le patron, comme le schéma le montre :



**Et c'est tout...** D'abord tu mets du papier journal sous ta veste.

Si la veste est élastique, vous devez l'étirer au maximum et attacher la veste au journal avec des épingles. Ensuite vous suivez la forme c.a.d. la couture avec une roulette ou avec un crayon feutre.

Alternative : Vous pouvez également utiliser du papier journal sur la pièce à dessiner, puis marquer avec la roulette.

Enfin, coupez les différentes parties et placez ce patron sur le tissu.

**ETAPE 2: Couper le patron :** Poser les patrons sur le tissu

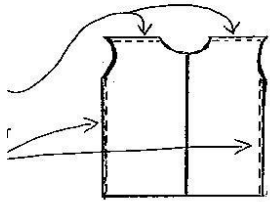
**Important :** laisser une marge tout autour de 2 cm pour les ourlets !!

**ETAPE 3: Coudre le tissu sur la veste :**

**1. Dos :** coudre d'abord la partie arrière avec la partie avant (le "beau côté" du tissu est à l'intérieur – endroit contre endroit)

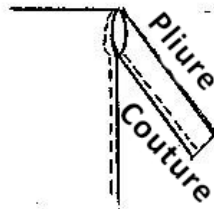
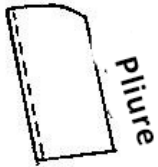
a) coudre les deux épaules gauche et droite entre elles

b) coudre à gauche et à droite sur le côté en s'arrêtant sous le bas de l'emmanchure

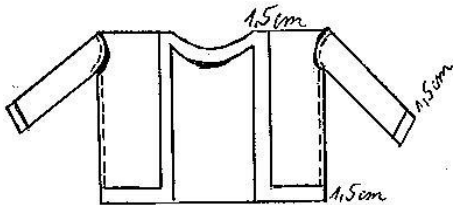


**2. Coudre les manches**

**3. Coudre les manches dans l'emmanchure, la pliure est au-dessus**



**4. Repasser les parties ouvertes à 1,5 cm pour les ourlets.** Le tissu est toujours endroit contre endroit.



**5. Coudre la doublure dans la veste** (coutures vers l'intérieur pour que le "beau côté" du tissu regarde vers l'extérieur) et coudre tout autour (à la main ou à la machine).

**Astuce:** Pour ajuster la doublure, retournez la veste de façon à ce que l'extérieur de la veste soit à l'intérieur et la doublure à l'extérieur. De cette façon, la doublure est cousue dans la veste un peu plus lâche afin que ça ne tire pas lorsqu'elle est portée.