

## PERIOD UNDERWEAR AND REUSABLE PAD

**SEAM AND HEM ALLOWANCES ARE INCLUDED IN THE PATTERN**

### HOW TO PICK YOUR JALIE SIZE

- Use the size corresponding to your full hip measurement.

### UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

- Sew this garment 6 mm (¼") from edge.

### THIS PATTERN INCLUDES:

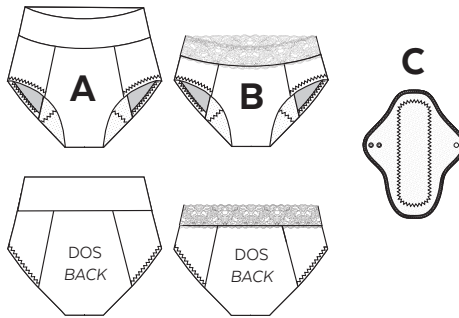
- Period underwear
  - with self fabric waistband (A)
  - stretch lace at the waist (B)
- Reusable pad (C)

# Jalie

PATRONS DE COUTURE  
SEWING PATTERNS

4344

SARAH



## CULOTTE MENSTRUELLE ET SERVIETTE RÉUTILISABLE

**LES RESSOURCES DE COUTURE ET D'OURLET SONT COMPRISES**

### COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

- Utiliser la mesure des hanches pour tailler les pièces du patron.

### À MOINS D'AVIS CONTRAIRE

- Coudre ce vêtement à 6 mm (¼") du bord.

### CE PATRON COMPREND:

- Culotte menstruelle:
  - avec bande de taille (A)
  - avec finition de dentelle extensible (B)
- Serviette réutilisable (C)

## PERIOD UNDERWEAR / CULOTTE MENSTRUELLE

### PATTERN PIECES

#### A - MIDDLE

Cut 1 on fold  
MAIN FABRIC  
Cut 1 on fold  
LINING

#### B - SIDE

Cut 2 - MAIN FABRIC

#### C - WAISTBAND (VIEW A)

Cut 2 MAIN FABRIC

#### D - ABSORBANT

Cut 1 on fold (ABSORBANT)

#### E - ABSORBANT

Cut 1 (ABSORBANT)

#### F - WATERPROOF BARRIER

Cut 1 on fold (PUL)

#### G - ABSORBANT

Cut 1 on fold (ABSORBANT)

#### H - ABSORBANT

Cut 2 (or more) (ABSORBANT)

#### I - WATERPROOF BARRIER

Cut 1 on fold (PUL)

### PIÈCES DU PATRON

#### A - MILIEU

Couper 1 sur la pliure  
TISSU PRINCIPAL  
Couper 1 sur la pliure  
DOUBLURE

#### B - CÔTÉ

Couper 2 - TISSU PRINCIPAL

#### C - BANDE DE TAILLE (MODÈLE A)

Couper 2 - TISSU PRINCIPAL

#### D - ABSORBANT

Couper 1 sur la pliure (ABSORBANT)

#### E - ABSORBANT

Couper 1 (ABSORBANT)

#### F - BARRIÈRE IMPERMÉABLE

Couper 1 sur la pliure (PUL)

#### G - ABSORBANT

Couper 1 sur la pliure (ABSORBANT)

#### H - ABSORBANT

Couper 2 (ou plus) (ABSORBANT)

#### I - BARRIÈRE IMPERMÉABLE







Couper 1 sur la pliure (PUL)

TIP: You can use washable and non-toxic glue to hold pieces together during assembly instead of pins.

Absorbency levels will vary based on the fabrics used  
Le niveau d'absorption dépendra des tissus choisis

CONSEIL: Utiliser de la colle en bâton lavable et non toxique plutôt que des épingles pour maintenir les pièces ensemble pendant l'assemblage.

## SEWING THE GARMENT

-  MAIN FABRIC (RIGHT SIDE)
-  MAIN FABRIC (WRONG SIDE)
-  LINING (RIGHT SIDE)
-  LINING (WRONG SIDE)
-  BARRIER FABRIC (PUL)
-  ABSORBANT

### PREPPING THE PIECES

- Transfer guide lines from the pattern to the lining (wrong side), absorbant and barrier fabrics (1-4).
- Night version: baste the H pieces together with a zigzag along the edges.







### ABSORBANT LAYERS

- Pin the absorbant piece E or H to the absorbant D or G, matching guide lines (5).
- Stitch along the central line with a zigzag (6 - shown on "day" version).
- Pin absorbant piece D or G to **wrong side of lining**, as shown (with the smaller absorbant facing up), and stitch around the small absorbant with a zigzag (7)
- Then, stitch around D or G with a zigzag going through all layers, as shown (8).

### BARRIER FABRIC

- Place wrong side (laminated side) of barrier fabric against wrong side of lining (the absorbant layers is sandwiched between lining and barrier fabric). Hold in place with tape (that you remove after the stitch) or with pins, as close to the fabric edge as possible.
- **Stitch as shown**, along the ENDS (9). **DO NOT** stitch along the leg opening curves.

## INSTRUCTIONS DE COUTURE

-  TISSU PRINCIPAL (ENDROIT)
-  TISSU PRINCIPAL (ENVERS)
-  DOUBLURE (ENDROIT)
-  DOUBLURE (ENVERS)
-  TISSU BARRIÈRE (PUL)
-  ABSORBANT

### PRÉPARATION DES PIÈCES

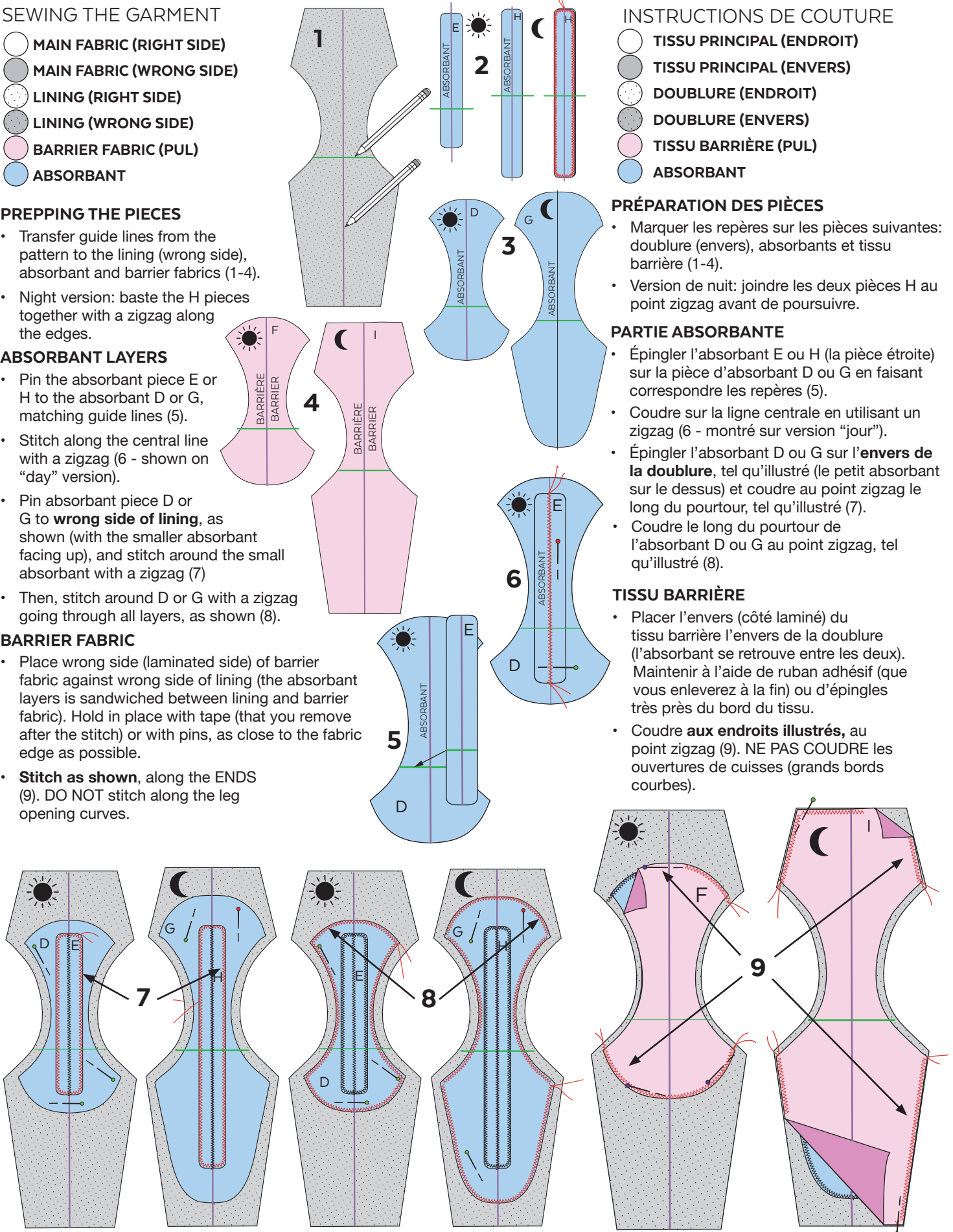
- Marquer les repères sur les pièces suivantes: doublure (envers), absorbants et tissu barrière (1-4).
- Version de nuit: joindre les deux pièces H au point zigzag avant de poursuivre.

### PARTIE ABSORBANTE

- Épingler l'absorbant E ou H (la pièce étroite) sur la pièce d'absorbant D ou G en faisant correspondre les repères (5).
- Coudre sur la ligne centrale en utilisant un zigzag (6 - montré sur version "jour").
- Épingler l'absorbant D ou G sur l'**envers de la doublure**, tel qu'illustré (le petit absorbant sur le dessus) et coudre au point zigzag le long du pourtour, tel qu'illustré (7).
- Coudre le long du pourtour de l'absorbant D ou G au point zigzag, tel qu'illustré (8).

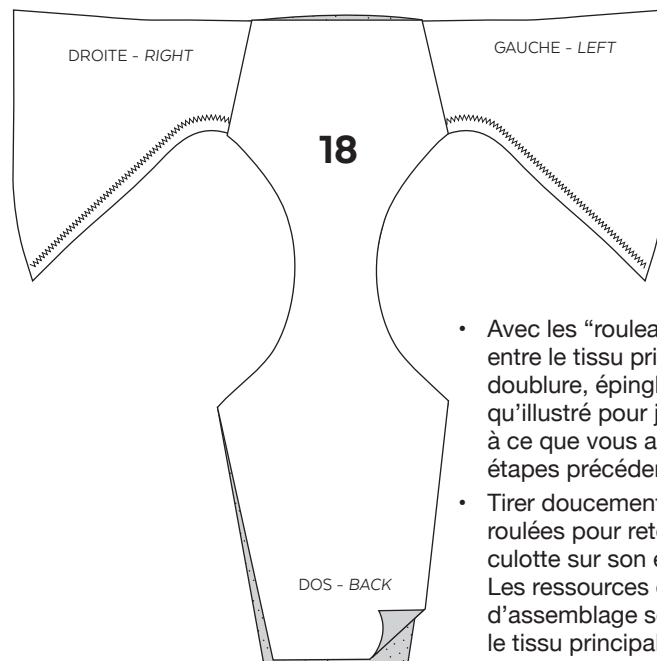
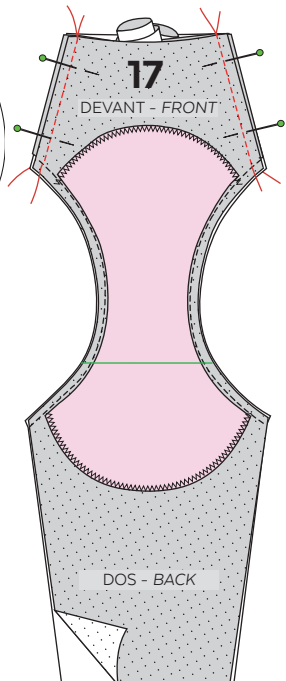
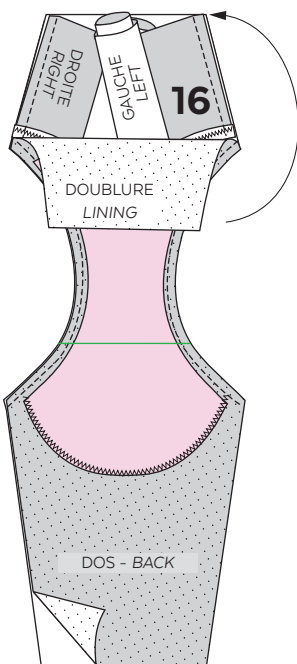
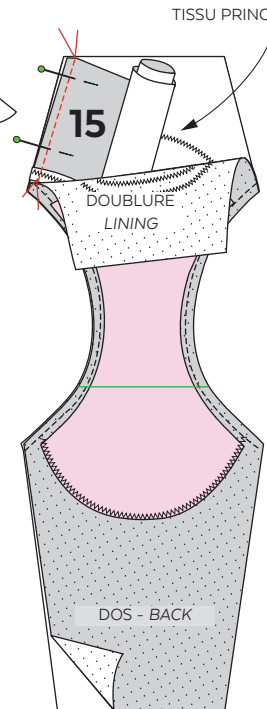
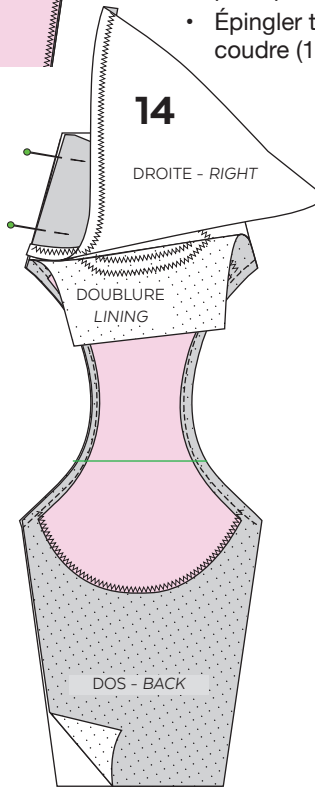
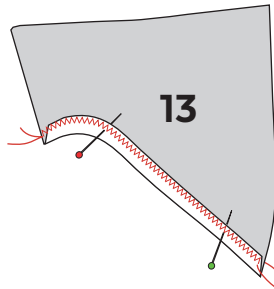
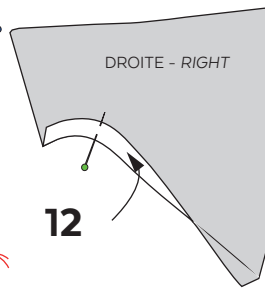
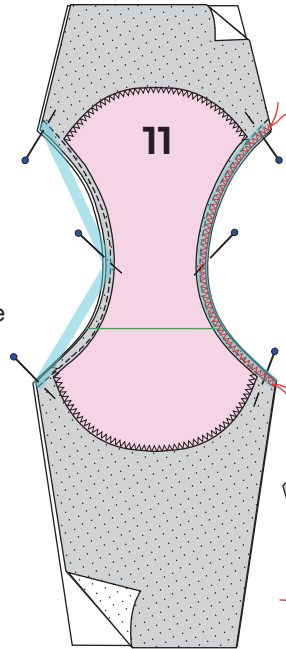
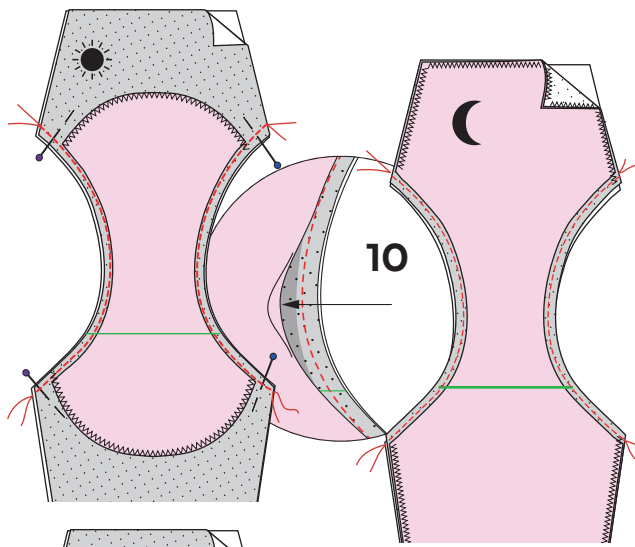
### TISSU BARRIÈRE

- Placer l'envers (côté laminé) du tissu barrière l'envers de la doublure (l'absorbant se retrouve entre les deux). Maintenir à l'aide de ruban adhésif (que vous enlèverez à la fin) ou d'épingles très près du bord du tissu.
- Coudre **aux endroits illustrés**, au point zigzag (9). **NE PAS COUDRE** les ouvertures de cuisses (grands bords courbes).



## ASSEMBLY

- Pin lining and main fabric of the middle piece right sides together and stitch with a straight stitch along the leg opening curves only, 6 mm (1/4") from edge. **DO NOT STITCH THROUGH THE BARRIER FABRIC (10).**
- Apply clear elastic, using a zigzag stitch (11).
- On the side pieces B, fold the curviest edge by 1 cm (3/8") (12) to wrong side and topstitch with a zigzag (13).
- Fold the front lining down to access to the straight, angled edges (front end) of the main fabric.
- Pin side piece to the main fabric, right sides together as shown (14), and stitch (15).
- Roll the side piece to show the opposite side, sew the left side piece the same way (16), and roll.
- Cover the rolls with the lining, bring the straight edges together and stitch (17), through all layers.
- Gently pull the side pieces out to turn the garment right side (18). The seam allowances are sandwiched between the main fabric and lining of the middle pieces.



## ASSEMBLAGE

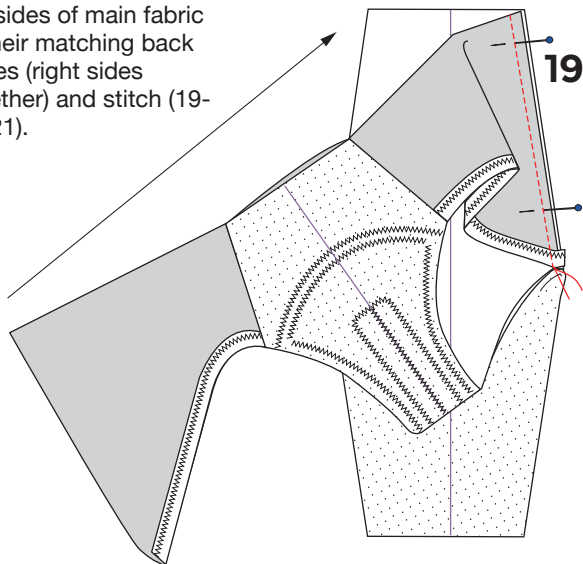
- Épingler le tissu principal et la doublure endroit contre endroit et coudre ces deux épaisseurs ensemble, au point droit (longueur moyenne) aux courbes de cuisse seulement, à 6 mm (1/4") du bord. **NE PAS PIQUER LE TISSU BARRIÈRE (10).**
- Épingler et coudre la laminière avec un zigzag (11)
- Sur les pièces "côté" B, plier le bord le plus courbé sur l'envers de 1 cm (3/8") (12) et surpiquer au point zigzag (13).
- Replier la doublure du devant sur elle-même pour dégager le tissu principal au devant.
- Épingler tel qu'illustré (14) et coudre (15).

- Rouler la pièce cousue et coudre l'autre pièce de côté au devant du tissu principal de la même façon (16).

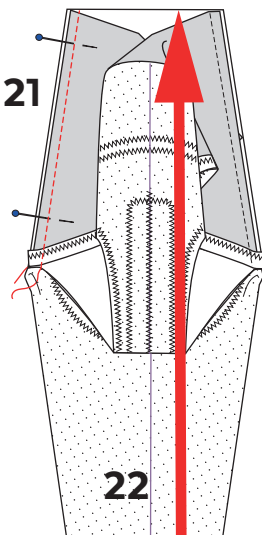
- Avec les "rouleaux" en sandwich entre le tissu principal et sa doublure, épingler et coudre tel qu'illustré pour joindre la doublure à ce que vous avez cousu dans les étapes précédentes (17).
- Tirer doucement sur les pièces roulées pour retourner la culotte sur son endroit (18). Les ressources de couture d'assemblage sont cachées entre le tissu principal et la doublure.

- Pin sides of main fabric to their matching back edges (right sides together) and stitch (19-20-21).

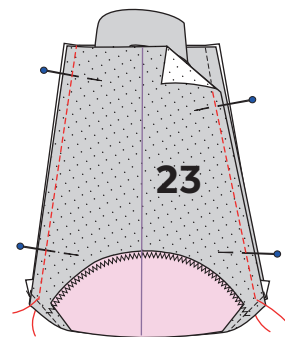
20



21



22

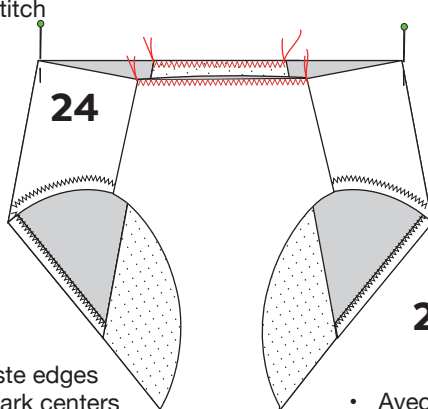


23

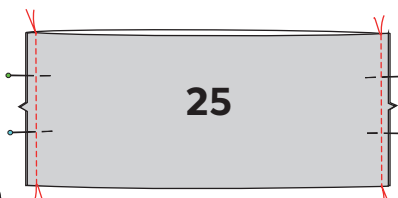
- Épingler les pièces des côtés avec la partie dos (tissu principal endroit contre endroit) et coudre (19-20-21).
- Ramener l'endroit de la doublure du dos sur l'endroit du tissu principal du dos (22) (avec le reste de la culotte en sandwich) et coudre (23).
- Retourner la culotte sur son endroit, bâtir les épaisseurs au point zigzag et marquer les côtés avec des épingles (24).

- Bring main fabric and lining right sides together (with the absorbant pieces sandwiched) (22) and stitch as shown (23).

- Turn panties right side out and baste the middle piece layers along the top edge as shown to keep the lining and main fabric together (24).



24



25

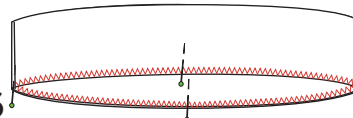
**OPTION AVEC BANDE DE TAILLE (MODÈLE A)**

- Coudre les pièces de bande de taille endroit contre endroit (25).
- Ramener envers contre envers, joindre au point zigzag et marquer les centres à l'aide d'épingles (26).

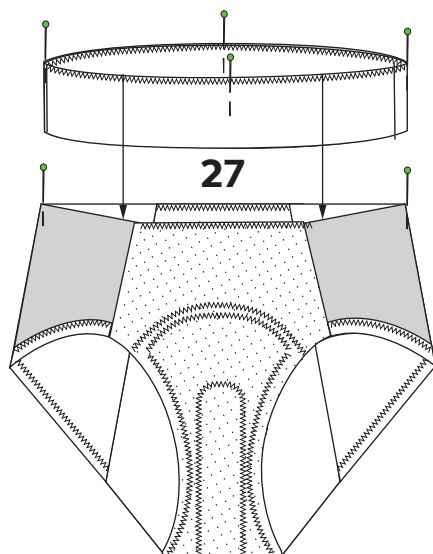
**WAISTBAND OPTION (VIEW A)**

- Pin waistband pieces together, matching notches, and stitch across ends as shown (25).
- Fold wrong sides together, baste edges with a zigzag stitch (26) and mark centers and sides with pins.
- With the panties wrong side out, insert the waistband into the waist opening, raw edges together and matching centers and sides (27).
- Stitch, stretching THE BAND between the pins as you sew to fit the opening (28). Turn right side out (29).

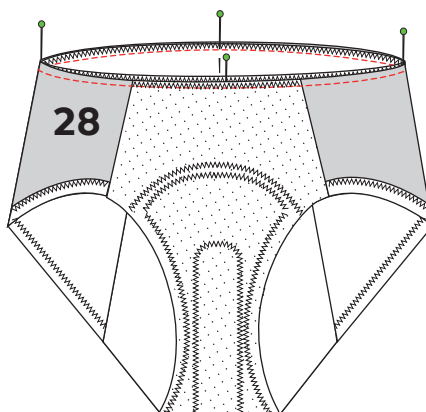
26



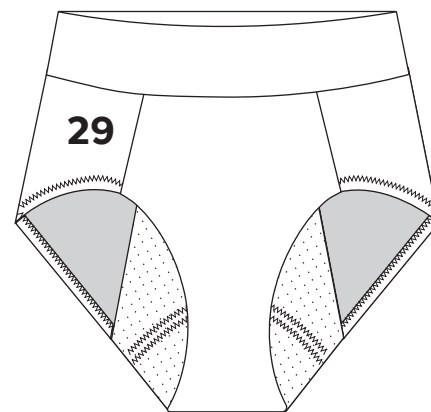
- Avec la culotte sur son envers, insérer la bande dans l'ouverture de la taille en faisant correspondre les centres et côtés (27).
- Coudre en tendant LA BANDE entre les épingles pour qu'elle s'ajuste à l'ouverture (28).
- Retourner la culotte sur l'endroit (29).



27



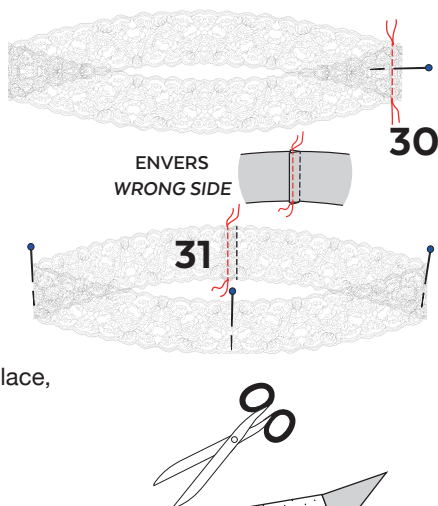
28



29

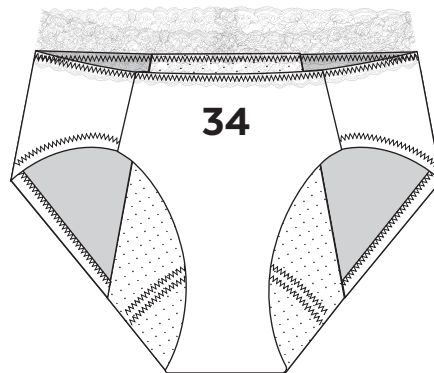
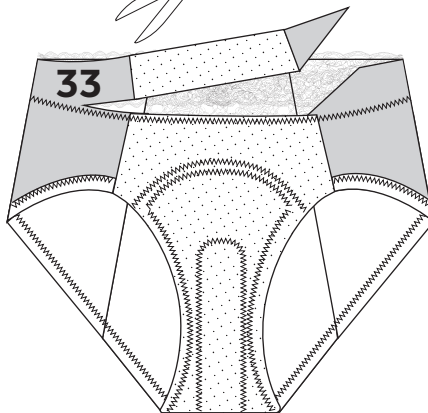
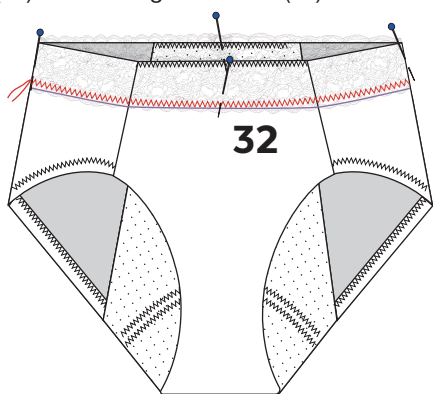
### LACE FINISH AT WAIST OPTION

- Cut the lace to the length for your size (chart on the pattern).
- Bring ends together, right sides together and stitch, 1 cm ( $\frac{3}{8}$ " ) from edge (30).
- Bring seam allowance to one side and topstitch (31). Mark quarters with pins.
- Pin wrong side of lace to right side of panties, matching pins with centers and sides and align the top edge of the lace with the top edge of the garment. Stitch along the BOTTOM EDGE of the lace, using a zigzag (32).
- Turn wrong side out. Trim fabric along the zigzag, without cutting the thread (33) and turn right side out (34).



### OPTION AVEC DENTELLE À LA TAILLE

- Couper la dentelle élastique à la longueur indiquée dans le tableau sur le patron.
- Plier en deux et coudre à 1 cm ( $\frac{3}{8}$ " ) du bord (30).
- Ramener la ressource de couture d'un côté et surpiquer (31). Marquer les quarts à l'aide d'épingles.
- Épingler la dentelle sur l'endroit de la culotte en faisant correspondre les quarts et en plaçant le bord supérieur de la dentelle au bord de la culotte. Retourner sur l'envers. Coudre au point zigzag le long du bord inférieur de la dentelle (32).
- Retourner sur l'envers. Couper la culotte au-dessus du zigzag, en longeant celui-ci sans couper le fil (33).
- Retourner sur l'endroit (34).



# REUSABLE PAD / SERVIETTE RÉUTILISABLE

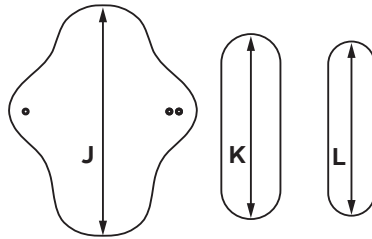
## PATTERN PIECES

### J - REUSABLE PAD

Cut 1 (PUL)  
Cut 1 (LINING)

**K - ABSORBANT**  
Cut 2 (ABSORBANT)

**L - ABSORBANT**  
Cut 1 (ABSORBANT)



## PIÈCES DU PATRON

### J - SERVIETTE RÉUTILISABLE

Couper 1 (PUL)  
Couper 1 (DOUBLURE)

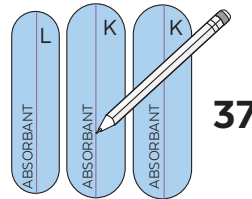
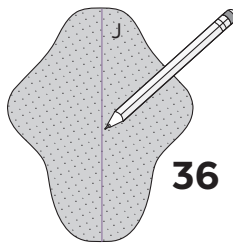
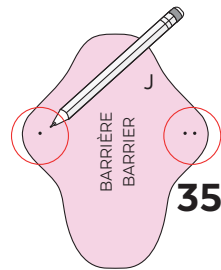
**K - ABSORBANT**  
Couper 2 (ABSORBANT)

**L - ABSORBANT**  
Couper 1 (ABSORBANT)

**TIP:** You can use washable and non-toxic glue to hold pieces together during assembly instead of pins.

**CONSEIL:** Utiliser de la colle en bâton lavable et non toxique plutôt que des épingles pour maintenir les pièce ensemble pendant l'assemblage.

- LINING (RIGHT SIDE)
- LINING (WRONG SIDE)
- BARRIER FABRIC (PUL)
- ABSORBANT



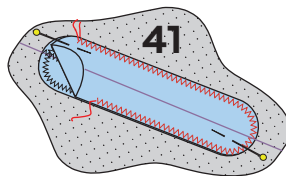
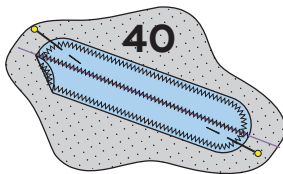
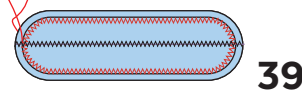
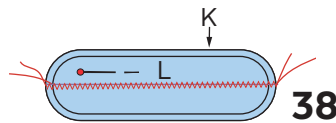
- DOUBLURE (ENDROIT)
- DOUBLURE (ENVERS)
- TISSU BARRIÈRE (PUL)
- ABSORBANT

## PREPPING THE PIECES

Transfer center line onto pieces J-K-L and mark snap placement on piece J (35-37).

### ABSORBANT

- Pin the absorbant piece L onto the piece K, matching the lines. Stitch on the center line with a zigzag (38).
- Sew along the edge of piece L with a zigzag (39).
- Pin sewn absorbants to the wrong side of the lining (smaller absorbant against the wrong side of the lining), matching the guide lines (40)
- Pin the remaining absorbant piece K as shown, over the first one, and stitch along the absorbant edge with a zigzag (41).



## PRÉPARATION DES PIÈCES

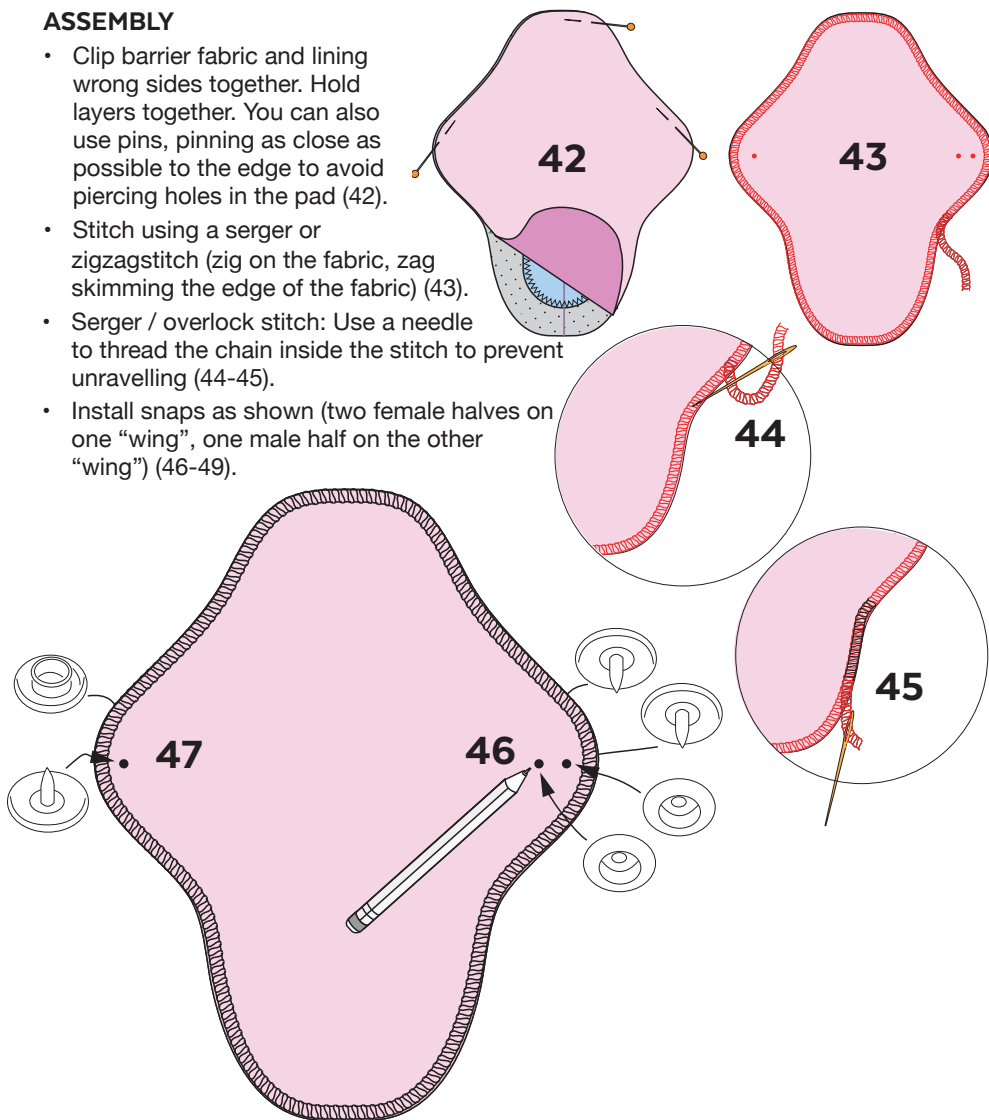
- Marquer les centres sur les pièces J-K-L et l'emplacements de boutons-pression sur l'endroit de la pièce J (35-37).

### PARTIE ABSORBANTE

- Épingler l'absorbant L au centre l'absorbant K. Coudre le centre au point zigzag (38).
- Coudre le tour de la pièce L au point zigzag (39).
- Épingler les absorbants cousus sur l'envers de la doublure, le plus petit absorbant contre l'envers de la doublure au centre de la pièce de doublure (40).
- Épingler la deuxième pièce d'absorbant K tel qu'illustré et coudre le pourtour au point zigzag (41).

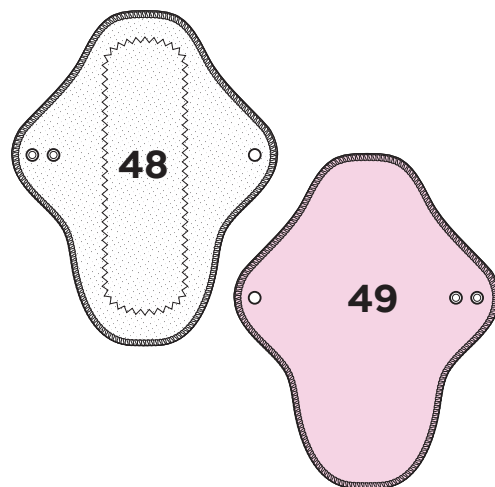
## ASSEMBLY

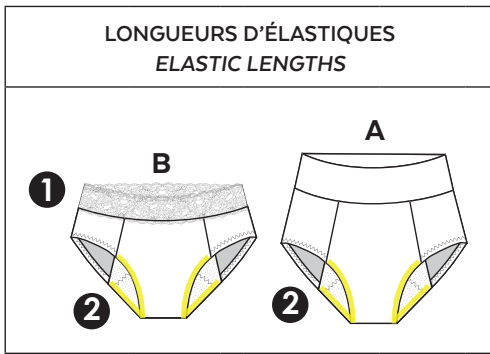
- Clip barrier fabric and lining wrong sides together. Hold layers together. You can also use pins, pinning as close as possible to the edge to avoid piercing holes in the pad (42).
- Stitch using a serger or zigzagstitch (zig on the fabric, zag skimming the edge of the fabric) (43).
- Serger / overlock stitch: Use a needle to thread the chain inside the stitch to prevent unravelling (44-45).
- Install snaps as shown (two female halves on one "wing", one male half on the other "wing") (46-49).



## ASSEMBLAGE

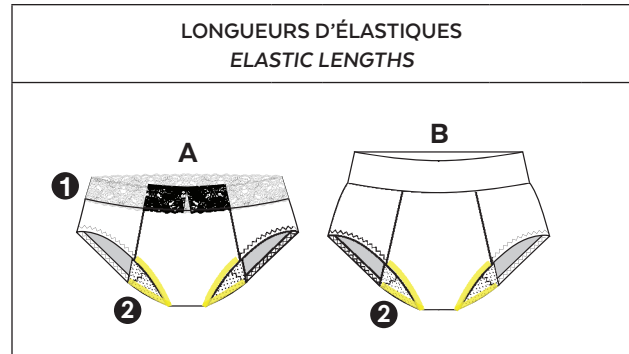
- Placer le tissu barrière et la doublure envers contre envers. Maintenir les pièces ensemble en perçant le moins possible (clips ou épingles très près du bord) (42).
- Joindre au point zigzag ou au point de surjet les bords vifs (43).
- Enfiler la chaînette sur une grosse aiguille et la faire passer dans le surjet (44-45). Ceci permettra d'éviter que le point ne s'effiloche avec le temps.
- Installer les boutons-pression tel qu'indiqué (deux parties femelles d'un côté, une partie mâle de l'autre) (46-49).





1 TAILLE WAIST	2 INTÉRIEUR CUISSE THIGH OPENING
Élastique décoratif Decorative elastic	Laminette Clear elastic
X 1	X 2
4 cm (1 1/2")	6 mm (1/4")

F	43.6 cm	17 1/8 "	15.7 cm	6 1/4 "
G	44.7 cm	17 1/2 "	16.2 cm	6 1/2 "
H	45.9 cm	18 "	16.7 cm	6 1/2 "
I	47.0 cm	18 1/2 "	17.2 cm	6 3/4 "
J	48.1 cm	19 "	17.7 cm	7 "
K	49.3 cm	19 1/2 "	18.2 cm	7 1/4 "
L	50.4 cm	19 3/4 "	18.7 cm	7 1/4 "
M	51.8 cm	20 1/2 "	19.7 cm	7 3/4 "
N	53.3 cm	21 "	20.6 cm	8 "
O	54.8 cm	21 1/2 "	21.6 cm	8 1/2 "
P	56.2 cm	22 1/4 "	22.5 cm	8 3/4 "
Q	57.7 cm	22 3/4 "	23.5 cm	9 1/4 "
R	59.2 cm	23 1/4 "	24.4 cm	9 1/2 "
S	60.6 cm	23 3/4 "	25.4 cm	10 "
T	62.6 cm	24 3/4 "	25.8 cm	10 1/4 "
U	64.6 cm	25 1/2 "	26.1 cm	10 1/4 "
V	66.6 cm	26 1/4 "	26.5 cm	10 1/2 "
W	68.5 cm	27 "	26.9 cm	10 1/2 "
X	70.5 cm	27 3/4 "	27.2 cm	10 3/4 "
Y	72.5 cm	28 1/2 "	27.6 cm	10 3/4 "
Z	74.8 cm	29 1/2 "	27.8 cm	11 "
AA	77.1 cm	30 1/4 "	28.1 cm	11 "
BB	79.4 cm	31 1/4 "	28.3 cm	11 1/4 "
CC	81.8 cm	32 1/4 "	28.5 cm	11 1/4 "
DD	84.1 cm	33 "	28.8 cm	11 1/4 "
EE	86.4 cm	34 "	29.0 cm	11 1/2 "
FF	88.7 cm	35 "	29.2 cm	11 1/2 "
GG	91.1 cm	35 3/4 "	29.5 cm	11 1/2 "



1 TAILLE WAIST	2 INTÉRIEUR CUISSE THIGH OPENING
Élastique décoratif Decorative elastic	Laminette Clear elastic
X 1	X 2
4 cm (1 1/2")	6 mm (1/4")

DD	84.1 cm	33 "	28.8 cm	11 1/4 "
EE	86.4 cm	34 "	29.0 cm	11 1/2 "
FF	88.7 cm	35 "	29.2 cm	11 1/2 "
GG	91.1 cm	35 3/4 "	29.5 cm	11 1/2 "
HH	94.6 cm	37 1/4 "	29.7 cm	11 3/4 "
II	98.1 cm	38 3/4 "	29.9 cm	11 3/4 "
JJ	101.6 cm	40 "	30.1 cm	11 3/4 "
KK	105.2 cm	41 1/2 "	30.3 cm	12 "
LL	108.7 cm	42 3/4 "	30.5 cm	12 "
MM	112.2 cm	44 1/4 "	30.8 cm	12 "