

# UNE IDÉE DERRIÈRE LA TÊTE

## LE BONHOMME DE NEIGE ANTI-RHUME

Ce document est téléchargeable uniquement pour votre usage personnel.

Le modèle et ses explications sont déposés et ne peuvent être utilisés à des fins commerciales, publicitaires ou associatives que par son auteur et propriétaire : ©Anne-Claire PERRUCHON - Une idée derrière la tête

### Matériel :

- Une chaussette blanche (de préférence une chaussette de sport)
- Deux morceaux de cure pipe (un de 10 cm et un de 20 cm) ou deux élastiques ou deux morceaux de ficelle à rôti
- Un morceau de 25 cm de laine polaire ou de ruban
- Du riz (environ 400 à 500 grammes pour une chaussette de sport d'homme)
- Des feutres pour textile ou des feutres de peinture 3D
- Des huiles essentielles pour le soin des voies respiratoires ou anti-infectieuses

### Déroulement :

1. REMPLIR le verre doseur avec du riz (8 à 10 petites louches)
2. VERSER sur le riz, 6 gouttes d'huiles essentielles en tout (menthe poivrée, tee-tree, romarin à camphre, pin de Sibérie... ou autres huiles pour le soin des voies respiratoires ou anti infectieuses)
3. REMUER UN PEU avec la queue de la louche ou une baguette
4. RETOURNER la chaussette sur l'envers
5. ENFILER la chaussette sur le verre doseur jusqu'au-dessus du talon
6. RETOURNER pour faire tomber le riz dans la chaussette
7. RESSERRER juste au-dessus du niveau du riz, pour fermer le « sac de riz » avec le petit morceau de cure-pipe
8. RESSERRER un peu plus bas pour séparer la tête et le corps avec le grand cure pipe
9. RETOURNER le reste de la chaussette qui pend, sur la tête pour faire le bonnet
10. NOUER la bande de laine polaire autour du cou du bonhomme de neige pour faire l'écharpe
11. DESSINER les yeux, le nez et les boutons sur le bonhomme de neige.

