

OptimHal
Laboratoire

Présente

Le guide pour fabriquer sa chambre d'inhalation en carton



www.optimhal.com

Pour réaliser la chambre à doudou, vous aurez besoin :



Une paire de ciseaux



Un cutter



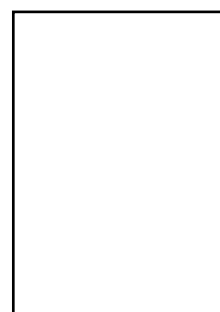
De la colle



3 rouleaux de papier toilette



6 trombones



Imprimez les trois feuilles qui se trouvent en annexe.

(attention de ne pas imprimer en recto-verso)

La fabrication de la chambre à doudou devrait vous prendre entre 15 et 20 minutes.

Il n'est pas nécessaire d'imprimer tout le manuel, seules les pages en annexes sont nécessaires pour la fabrication de la chambre.

La fabrication de la chambre à doudou doit se faire obligatoirement par un adulte.

Commençons par

le ballon d'inhalation



1^{er} étape

Découpez le contour de la feuille annexe n°1 en suivant les lignes **ROUGES**.



2^{ème} étape

Prenez un rouleau de papier toilette et aplatissez-le à l'aide de votre main. Marquez bien les bords sur les deux côtés afin de le rendre aussi plat que possible.



3^{ème} étape

Une fois que le rouleau est bien aplati, repliez-le sur lui-même de manière à ce que les deux bords se rejoignent. Une fois que les deux bords se sont rejoints, réaplatissez le rouleau et vous obtiendrez un rectangle solide.



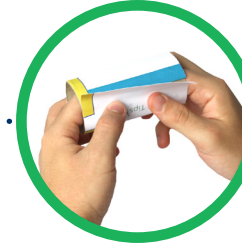
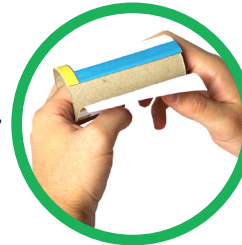
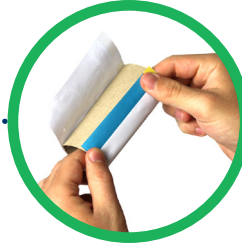
4^{ème} étape

Retournez la feuille que vous venez de découper et appliquez de la colle sur l'ensemble de sa surface.



5^{ème} étape

Collez la feuille sur le long du rouleau de papier toilette en suivant les deux lignes **GRISES** qui indiquent sa largeur. Assurez-vous de coller le surplus du papier sur la zone **BLEUE** puis attendez que la colle sèche.



6^{ème} étape

Pour finaliser le ballon d'inhalation, découpez la partie **JAUNE**. Pour ce faire, suivez très attentivement les étapes suivantes : aplatissez le rouleau de papier toilette, et découpez le petit carré **JAUNE** en suivant les lignes **BLEUES**.



7^{ème} étape

Ensuite, pliez le rouleau sur lui-même en joignant les deux bords et découpez le petit carré **JAUNE** en suivant les lignes **BLEUES**.



8^{ème} étape

Découpez ce qui reste de la zone **JAUNE**. Pour vous aider, reformez le rectangle et découper la zone **JAUNE** en suivant les lignes **BLEUES**.



Une fois que toute la partie **JAUNE** est découpée, votre ballon d'inhalation est prêt.

Continuons avec

l'aérosol-doseur



1^{er} étape

Découpez le contour de la feuille annexe n°2 en suivant les lignes **ROUGES**.



2^{ème} étape

Prenez un rouleau de papier toilette et aplatissez-le à l'aide de votre main. Marquez bien les bords sur les deux côtés afin de le rendre aussi plat que possible.



3^{ème} étape

Une fois le rouleau bien aplati, repliez-le sur lui-même de manière à ce que les deux bords se rejoignent. Une fois que les deux bords se sont rejoints, réaplatissez le rouleau et vous obtiendrez un rectangle solide.



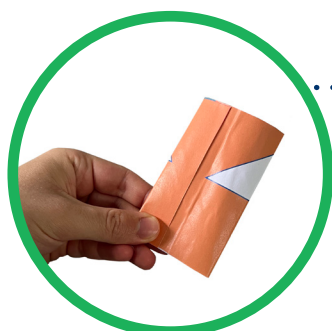
4^{ème} étape

Retournez la feuille que vous venez de découper et appliquez de la colle sur l'ensemble de sa surface.



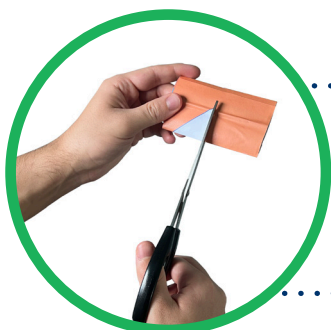
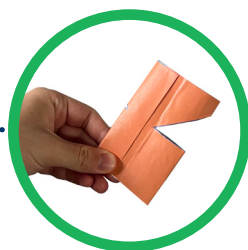
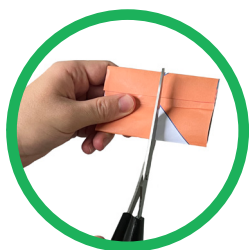
5^{ème} étape

Collez la feuille sur le long du rouleau de papier toilette en suivant les deux lignes **GRISES** qui indiquent sa largeur. Assurez-vous de coller le surplus du papier sur la zone **BLEUE** puis attendez que la colle sèche.



6^{ème} étape

Aplatissez le papier toilette et découpez la zone **BLANCHE** en suivant les lignes **BLEUES**.



7^{ème} étape

Rejoignez les deux bords sur les côtés, réaplatissez le rouleau et découpez le reste de la zone **BLANCHE** en suivant les lignes **BLEUES**.



8^{ème} étape

Une fois les zones **BLANCHES** découpées, reformez le rectangle solide.



9^{ème} étape

Appliquez de la colle sur toute la zone **VERTE** du triangle.



10^{ème} étape

Repliez le triangle **VERT** vers l'intérieur et maintenez jusqu'à ce que la colle sèche.



11^{ème} étape

Pliez le milieu du capuchon pour lui donner une forme similaire à un « M ».

Votre aérosol-doseur est prêt.



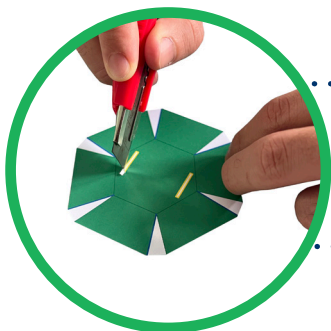
Poursuivons avec

le masque



1^{er} étape

Découpez le contour de la feuille annexe n°3 en suivant les lignes **ROUGES**.



2^{ème} étape

À l'aide d'un cutter, découpez les deux petits rectangles **JAUNES**.



3^{ème} étape

Prenez un rouleau de papier toilette et coupez le dans la longueur



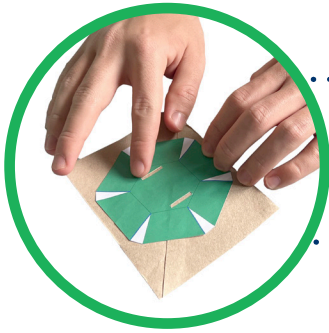
4^{ème} étape

Tordez-le pour éliminer l'effet arrondi de manière à ce que le papier toilette devienne aussi plat que possible.



5^{ème} étape

Retournez la feuille que vous venez de découper et appliquez de la colle sur toute la surface.



6^{ème} étape

Collez la feuille sur le rouleau de papier toilette aplati et laissez sécher quelques minutes.



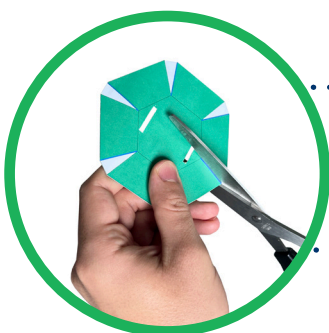
7^{ème} étape

Coupez les parties de papier toilette qui dépassent.



8^{ème} étape

À l'aide d'un cutter, découpez les deux petits rectangles qui ont été prédécoupés précédemment.



9^{ème} étape

Découpez **SEULEMENT** les lignes **BLEUES** qui apparaissent sur les triangles **BLANCS**.



10^{ème} étape

Posez le masque à plat et pliez vers l'intérieur chaque partie découpée en marquant bien le pliage afin de mettre en forme le masque.



11^{ème} étape

Appliquez de la colle sur toutes les parties BLANCHES.

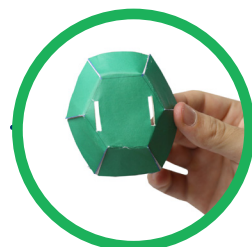
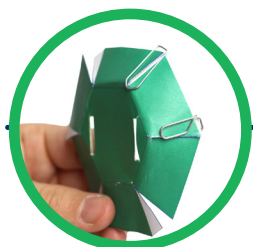
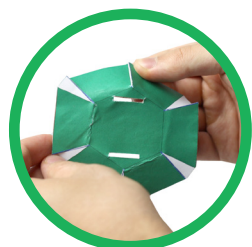


12^{ème} étape

Collez la partie VERTE sur la zone BLANCHE et attendez que la colle sèche. Répétez ces étapes pour toutes les parties du masque.

Petite astuce : Pour que la colle adhère plus facilement, attachez un trombone sur chaque partie collée. Une fois que la colle est fixée, retirez les trombones.

Votre masque d'inhalation est prêt.



Pour finir

assemblons le tout



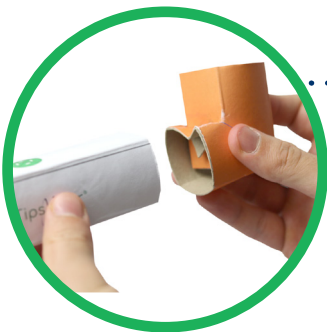
1^{er} étape

Pour installer le masque sur le ballon d'inhalation en carton, insérez les deux languettes dans les deux trous du masque.



2^{ème} étape

Appliquez de la colle sur les languettes, repliez-les sur le masque et laissez sécher.



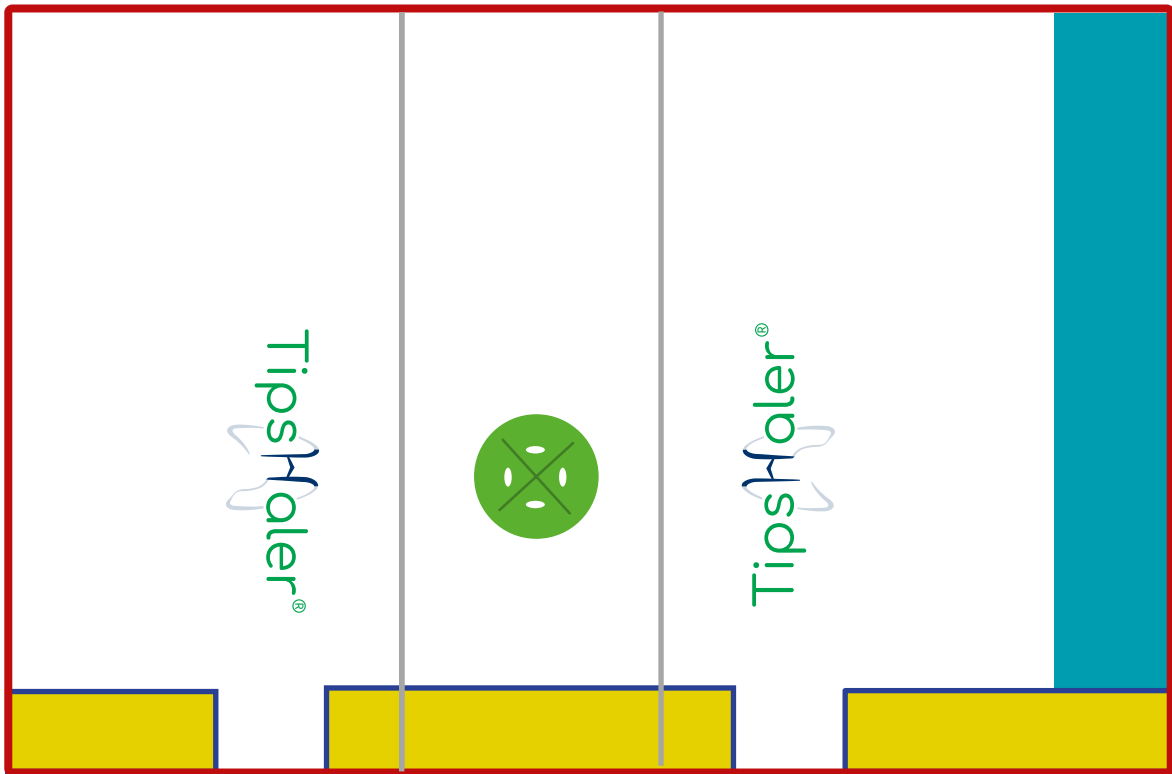
3^{ème} étape

Insérez l'aérosol doseur en carton derrière le ballon d'inhalation.

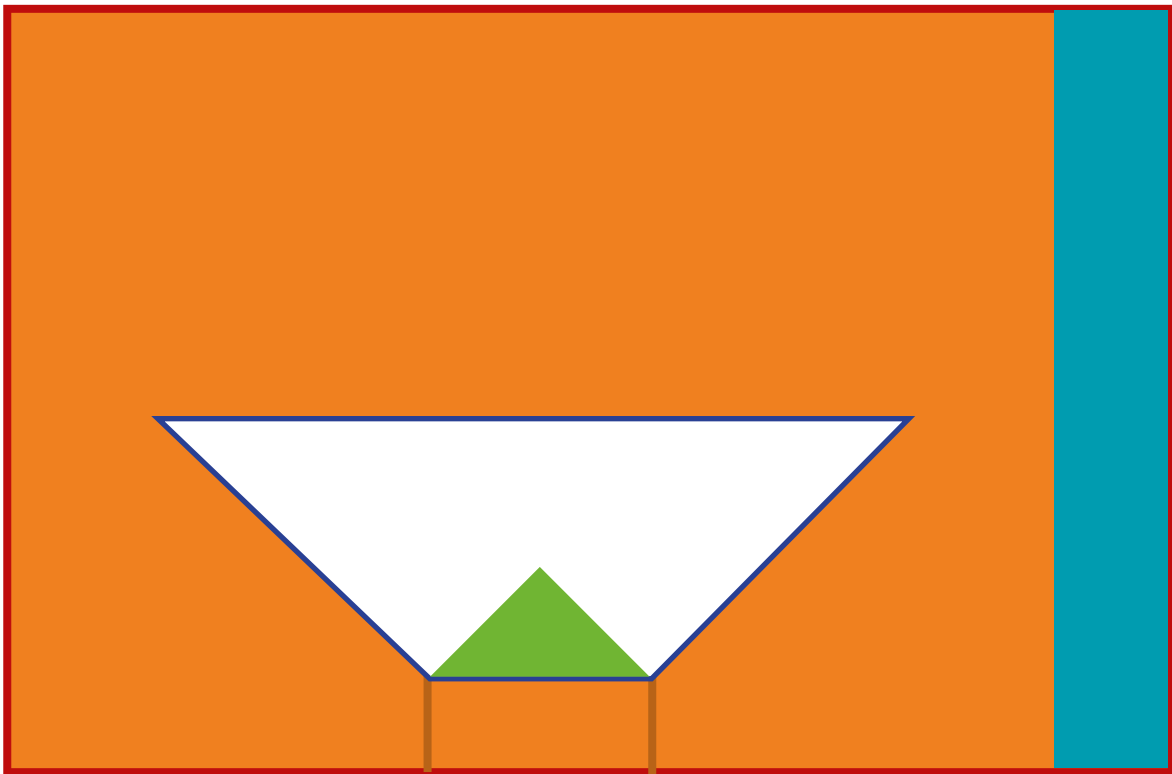


Félicitations ! Votre chambre d'inhalation est prête.

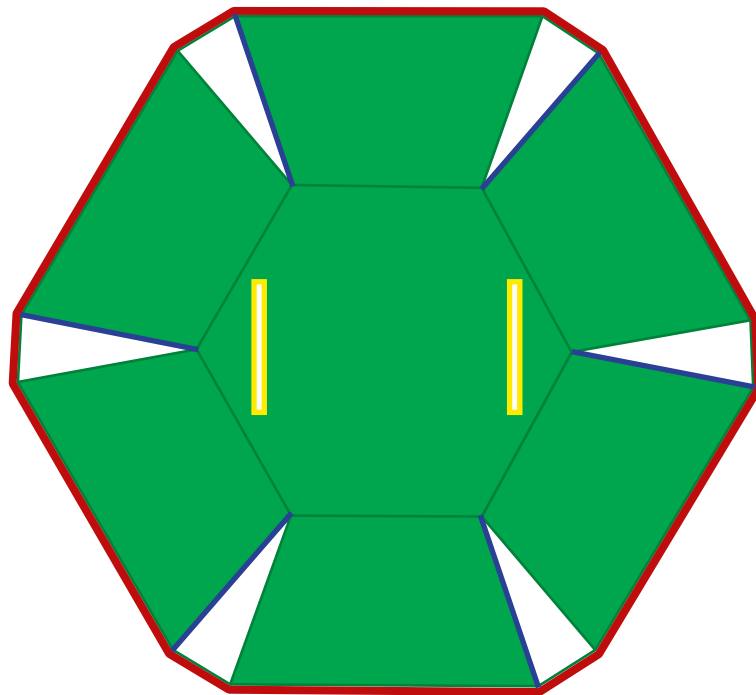
Feuille annexe n°1



Feuille annexe n°2



Feuille annexe n°3



Mon livret doudou asthmatique

Si tes parents sont d'accord, n'hésite pas à publier une photo sur les réseaux sociaux avec le hashtag **#jesoignedoudou** ou nous envoyer une photo de la chambre d'inhalation avec ton doudou à l'adresse suivante :

jesoignedoudou@optimhal.com

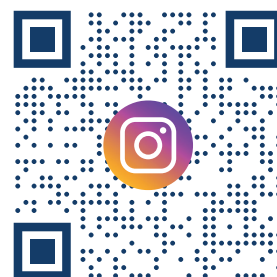
**Tu peux conseiller à tes
parents de nous suivre
sur nos réseaux sociaux !**



@OptimHal
<https://facebook.com/OptimHal>



@OHPS
<https://www.youtube.com/@OHPS>



@OptimHal
<https://www.instagram.com/OptimHal>

www.optimhal.com