

Coudre à la main un masque avec filtre.

Avant de commencer ce tutoriel, lisez l'article sur les recommandations et conseils [sur mon site](#)

Je rappelle

- que ce tutoriel n'engage en rien ma responsabilité, que cela soit lors de la création, de l'utilisation ou du stockage du masque.
- que ces masques ne sont pas des dispositifs médicaux
- qu'ils sont une solution en attendant mieux
- qu'ils s'accompagnent du respect des gestes barrières.

Si vous avez une machine à coudre allez plutôt voir : [couture et paillettes](#) ou [atelier de la création](#).

Ce tutoriel est pour les personnes qui veulent coudre à la main leur masque.

Le matériel

1. Deux feuilles A4 (21-29,7cm, du papier à imprimante)
2. Deux feutres pour me permettre de me repérer dans les plis.
3. Une règle
4. Deux morceaux de tissu en coton (torchons, draps ...)
5. Des épingles pour tenir le tissu (au pire des pinces à linges)
6. Quatre lanières de 50 cm (tissu découpé ...) ou deux de 50 cm et deux de 40cm pour le cou.
7. Un fer à repasser (on peut le faire sans)
8. Une aiguille et du fil
9. Des ciseaux



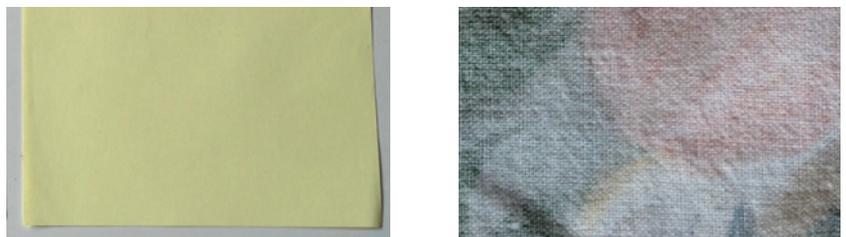
La feuille avec un bateau est le modèle pour le morceau de tissu extérieur (visible quand on porte le masque).

Mon tissu pour la partie extérieure du masque est une serviette de table rouge 100 %coton.



La feuille jaune est le modèle pour le morceau de tissu contre la bouche.

Mon tissu pour la partie contre la bouche est un chemin de table rose vert et jaune 100% coton.



Patron 1 et 2

Je prends mes feuilles verticalement.

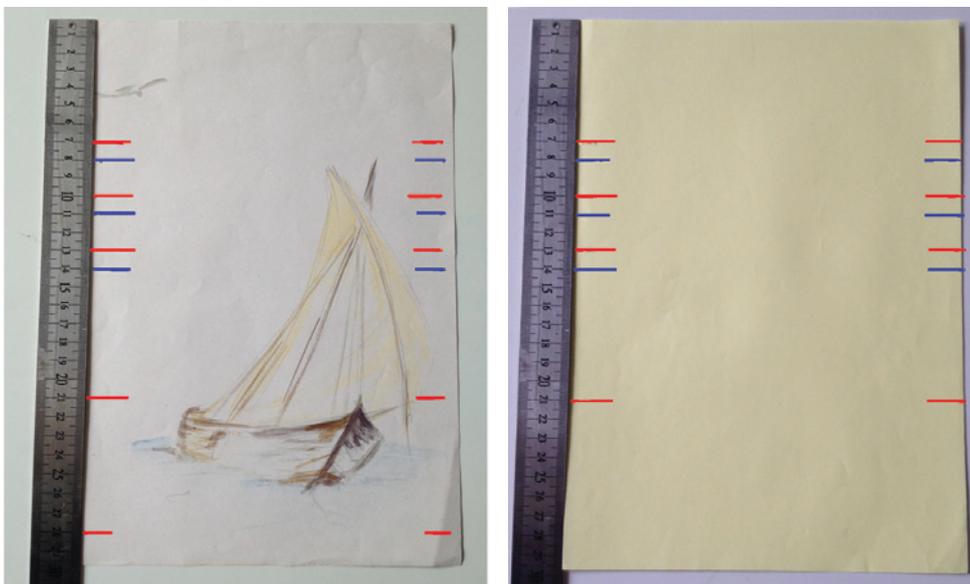
Je trace les traits avec deux couleurs selon les indications sur la première feuille (qui devient un carré de 21 cm) :

1. (rouge) le premier à 7 cm en partant du haut de la feuille
2. (bleu) à 1 cm en partant du trait précédent
3. (rouge) 2 cm en dessous
4. (bleu) 1 cm en dessous
5. (rouge) 2 cm en dessous
6. (bleu) 1 cm en dessous
7. (rouge) 7 cm en dessous
8. le huitième et dernier 7 cm en dessous. Je coupe sur ce dernier trait pour enlever le reste du papier. *Si je dois faire un ourlet, je garde toute la feuille, voir les pages ourlet à coudre.*

Et pour la seconde feuille (qui mesure à la fin 21 cm de large et 28 cm de haut) :

1. (rouge) le premier à 7 cm en partant du haut de la feuille
2. (bleu) à 1 cm en partant du trait précédent
3. (rouge) 2 cm en dessous
4. (bleu) 1 cm en dessous
5. (rouge) 2 cm en dessous
6. (bleu) 1 cm en dessous
7. le septième et dernier 7 cm en dessous. Je coupe sur ce dernier trait pour enlever le reste du papier. *Si je dois faire un ourlet, je garde toute la feuille, voir les pages ourlet à coudre.*

Les pages suivantes sont à la bonne taille si vous les imprimez sans changer l'échelle. Mais vérifiez quand même les mesures.



7cm

1cm

2cm

1cm

2cm

1cm

7cm

7cm

À ENLEVER

The text "À ENLEVER" is centered between two sets of diagonal hatching lines. The hatching consists of five parallel lines on each side, slanted at approximately 45 degrees.

7cm

1cm

2cm

1cm

2cm

1cm

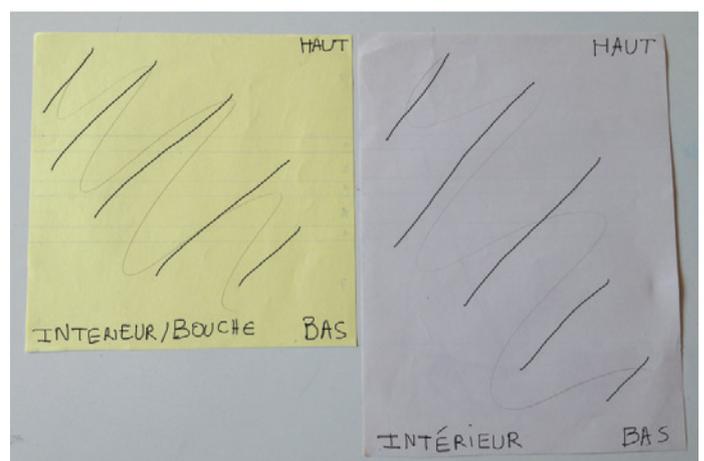
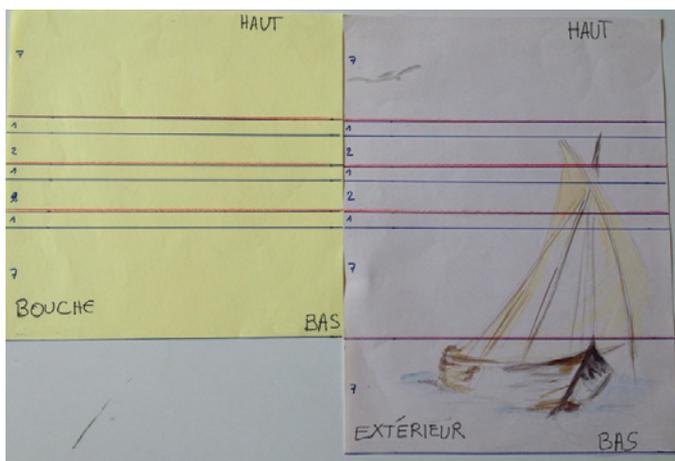
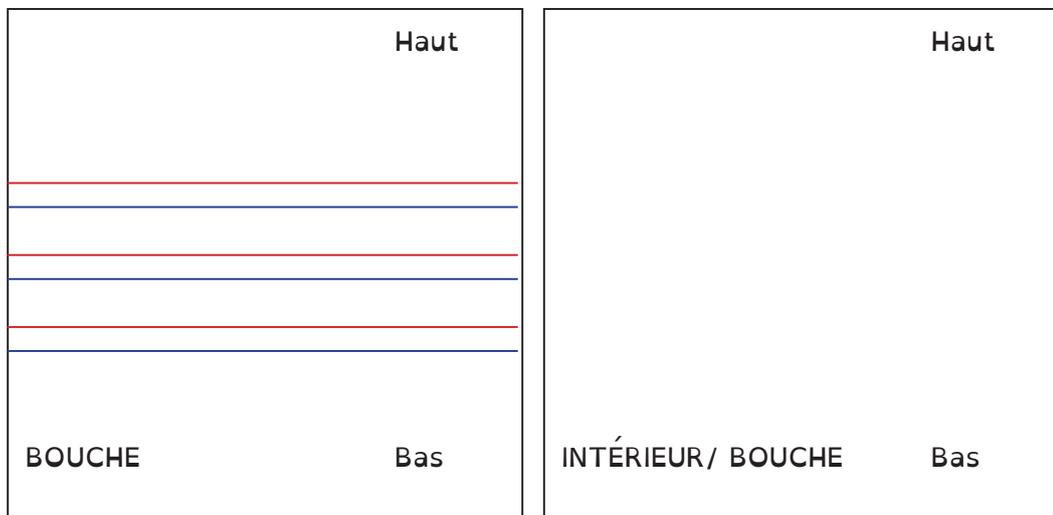
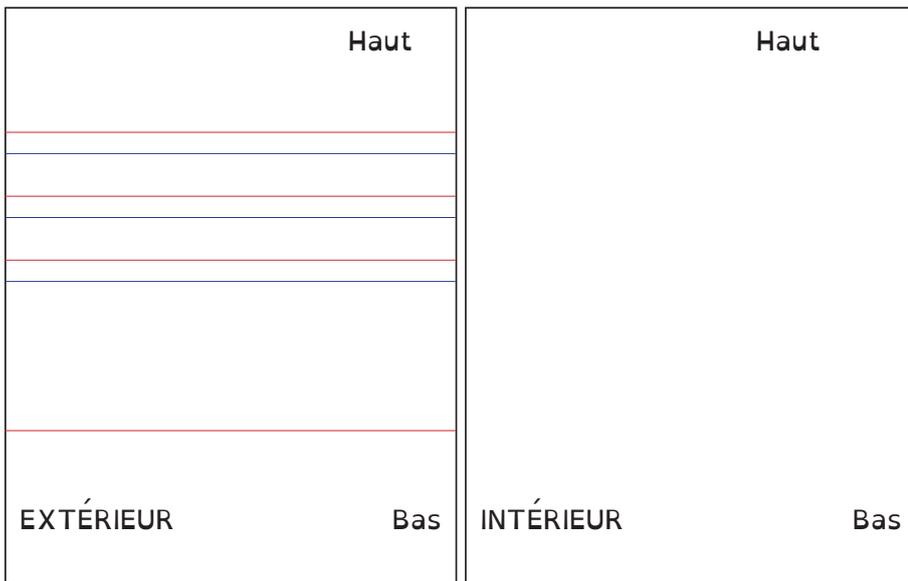
7cm

À ENLEVER

Annoter les feuilles

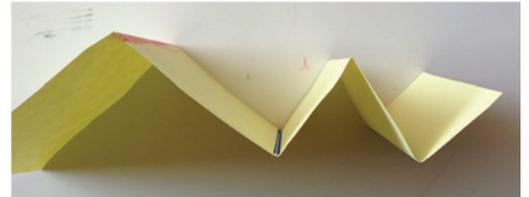
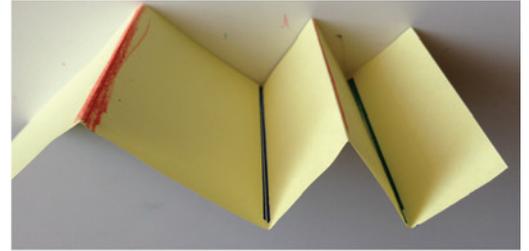
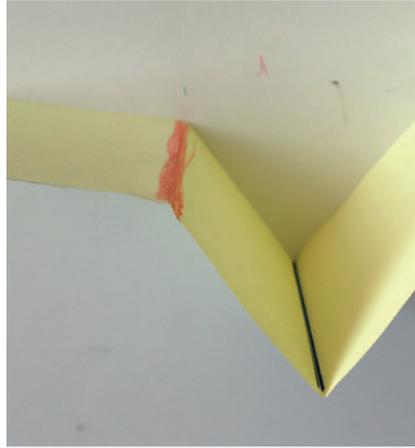
J'ai annoté mes feuilles pour m'aider :

- HAUT /BAS
- EXTÉRIEUR pour la partie visible quand le masque est sur mon visage (avec le bateau)
- INTÉRIEUR pour la parties à l'intérieur du masque
- BOUCHE pour la partie contre ma bouche
- INTÉRIEUR / BOUCHE pour la partie à l'intérieur du masque

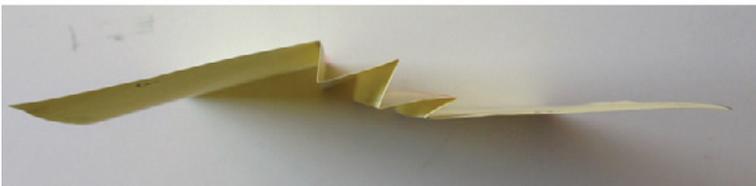
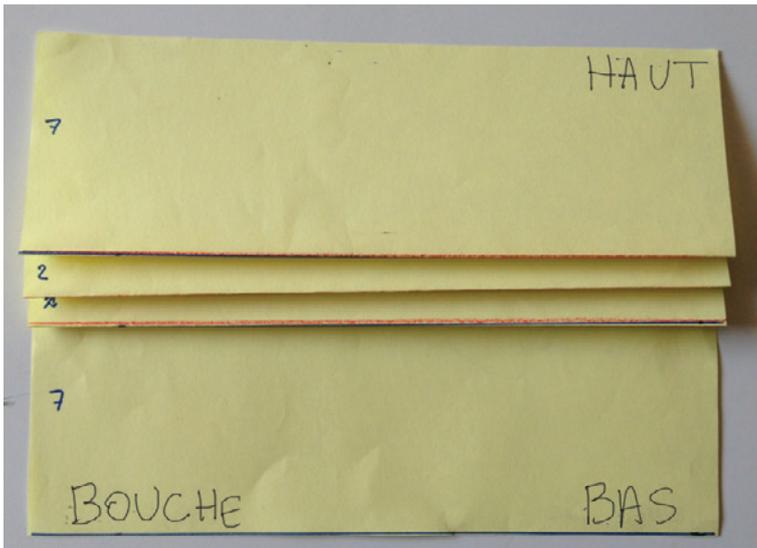


Comment plier les feuilles

Les traits rouges se plient en «montagne». Les traits bleus se plient en «creux». J'alterne plis «montagne» et plis «creux»



Pour m'entraîner je peux plier mes papiers, ou passer directement aux tissus.



Couper, marquer et plier les morceaux de tissu

Je prends des tissus avec au moins un ourlet pour éviter à mon masque de s'effilocher. Je le positionne en bas.

Par contre je ne garde pas les autres ourlets, je les utiliserai pour mes lanières.

Je découpe, je trace les repères sur les côtés de mon tissu. Je plie de la même façon que sur le papier.

Conseil, repassez vos tissus avant, ce sera plus facile. Je procède ainsi pour les deux morceaux.

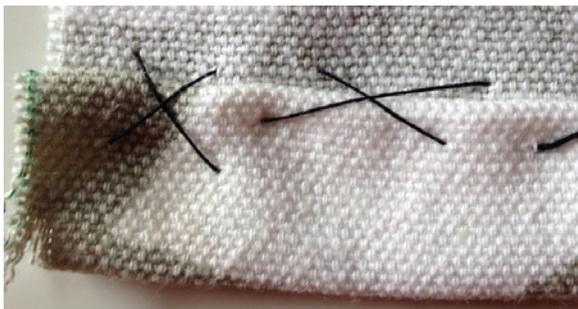


Je repasse les plis. Attention aux brûlures ! Sans fer à repasser, j'écrase bien les plis.



Il faut un ourlet en bas de chaque morceau. J'ajoute 2 cm en bas de mes patrons et de mes tissus. Je replie deux fois vers l'intérieur (environ un cm) et je couds.

Ensuite je reprends les étapes normales.



Coudre les plis de chaque côté.

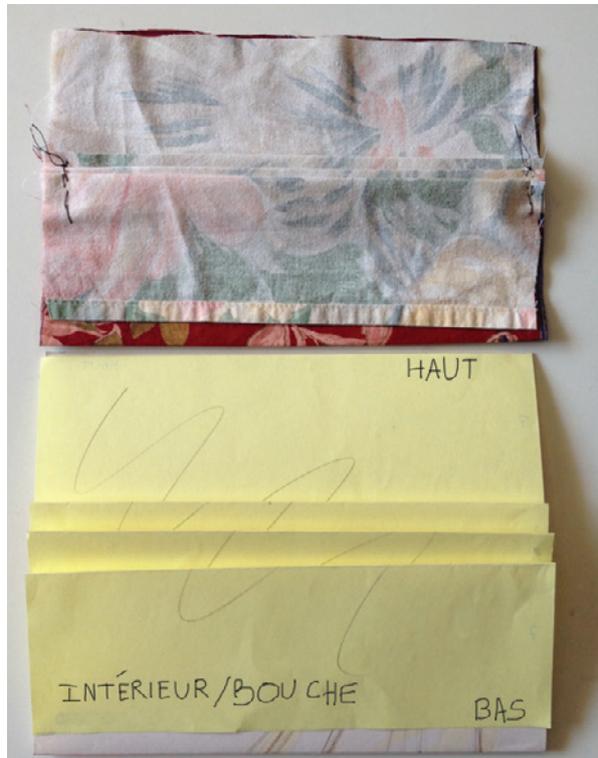
Le principe est de faire quelques points, sur les côtés pour ne pas être gêné par la suite. Je fixe les plis avec une épingle de chaque côté et je couds.



Fixer les deux morceaux de tissu.

Je couds mon masque sur l'envers. Je dois donc voir l'intérieur des deux morceaux de tissu.

La pochette pour le filtre est à l'extérieur pour l'instant.



Je fixe les deux morceaux ensemble, en commençant par le haut, puis par les cotés.

Attention, je ne couds pas le bas !

Ce n'est pas grave si le tissu extérieur (rouge) est un peu plus grand comme sur la photographie, ou plus petit. Je peux réajuster en pliant plus ou moins la pochette.



Coudre les deux morceaux de tissu.

Je commence à coudre le haut à 5 mm / 1cm du bord. Pour ma part je fais des croix, mais cousez comme vous pouvez. Je fais un aller et un retour.

Puis je couds un côté. Et l'autre côté. Au niveau des plis c'est plus difficile.



Mon masque est cousu sur trois côtés, je le retourne par le bas. Le but de ce masque est d'avoir deux épaisseurs plus un filtre jetable (mouchoir, essuie-tout...).

J'ai donc une pochette à l'intérieur où je glisse mon mouchoir pour tester.



Fixer les lanières.

Pour les lanières, je récupère les ourlets de mes tissus. Sinon je peux prendre des bandes de tissu, mais elles vont s'effiloche. Les élastiques font mal aux oreilles et sont plus difficiles à régler, mais vous pouvez en utiliser.

Attention, pas d'agrafe.

Il faut deux lanières de 50 cm pour la tête (celles en haut, les roses et vertes). Et deux lanières de minimum 40 cm pour le cou (en bleu et rouge).

Je couds mes lanières sur mon masque du côté bouche. Mon masque est prêt. Mon filtre / mouchoir est à l'intérieur.



Attention je l'utilise en respectant des règles de lavage et de manipulation strictes.

Le masque est un des gestes barrières, il est efficace si je respecte les autres (1m de distance minimum, le lavage des mains ...)

Porter le masque.

Le masque passe par l'arrête du nez. Le mettre sous le nez ne sert à rien !

Et il couvre bien le menton.



Pour mettre le masque, se laver les mains avant de le toucher.

Mettre en place le filtre (mais il est possible de préparer son masque à l'avance, juste après le lavage et le séchage).

Attraper les lanières du haut, placer le masque sur son visage et accrocher les lanières derrière la tête.

Attraper les lanières du bas et les accrocher derrière le cou.

Le masque va s'agrandir et se déplier vers le bas pour s'ajuster au visage.

Ne plus toucher son masque, ou uniquement par les lanières.

Enlever le masque, jeter le filtre jetable. Mettre le masque directement dans la machine à laver, ou dans un sac dédié en attendant le lavage.

Se laver les mains.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

Plateforme téléphonique d'information :
0 800 130 000 (appel gratuit)

En cas de fièvre, toux, difficultés à respirer, au retour
d'une zone touchée par le virus, composez le 15



CORONAVIRUS? POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19



Se laver très régulièrement
les mains



Utiliser un mouchoir
à usage unique et le jeter



Tousser ou éternuer
dans son coude



Saluer
sans se serrer la main,
éviter les embrassades