

Coudre à la main un masque avec filtre (niveau débutants).

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 tuto est pour les personnes qui veulent coudre à la main leur masque, et qui débutent en couture. Je vous guide pas à pas.

Le matériel

1. Deux feuilles A4 (21-29,7cm, du papier à imprimante)
2. Deux feutres. Les deux couleurs me permettent de me repérer plus facilement 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



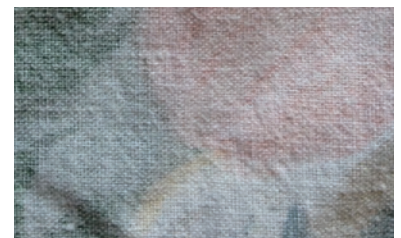
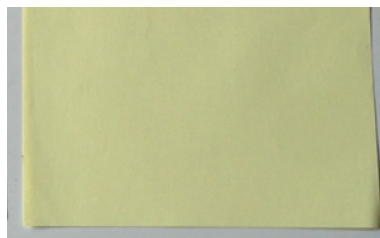
La feuille avec un bateau est le modèle pour le morceau de tissu extérieur (visible quand on porte le masque).

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

Je prends la première feuille verticalement, dans le sens de la hauteur

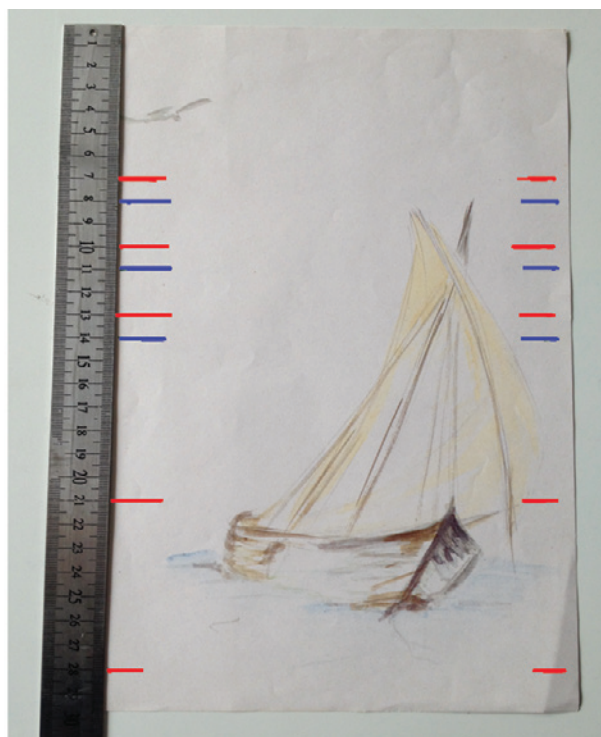
Je trace des traits de deux couleurs pour m'aider lors du pliage :

- Le premier à 7 cm en partant du haut de la feuille (rouge)
- le second à 1 cm en partant du trait précédent (bleu)
- le troisième 2 cm en dessous (rouge)
- le quatrième 1 cm en dessous (bleu)
- le cinquième 2 cm en dessous (rouge)
- le sixième 1cm en dessous (bleu)
- le septième 7cm en dessous (rouge)
- 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.*

Ma feuille mesure donc maintenant 21 cm de large et 28 cm de haut.

La largeur correspond à celle d'une feuille A4.

La page suivante est à la bonne taille si vous l'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.

Patron 2

Je prends la deuxième feuille verticalement, dans le sens de la hauteur.

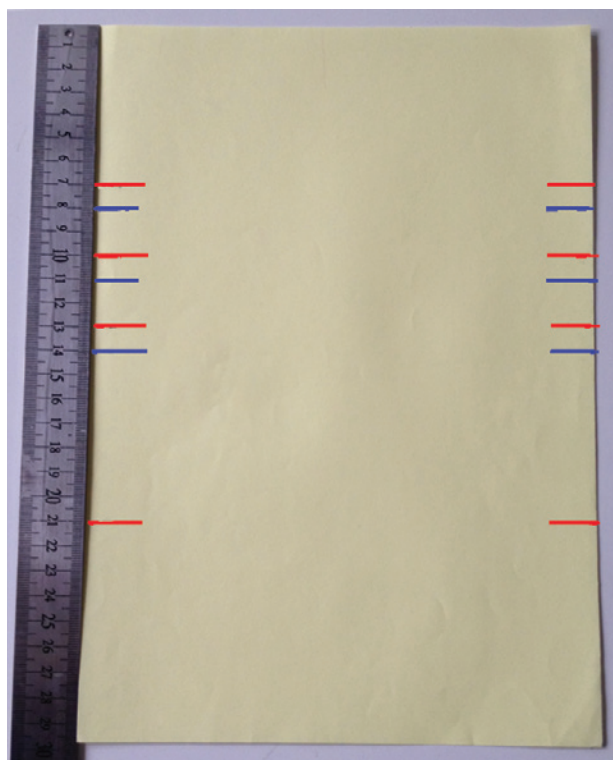
Je trace des traits de deux couleurs pour m'aider lors du pliage :

- Le premier à 7 cm en partant du haut de la feuille (rouge)
- Le second à 1 cm en partant du trait précédent (bleu)
- Le troisième 2 cm en dessous (rouge)
- Le quatrième 1 cm en dessous (bleu)
- Le cinquième 2 cm en dessous (rouge)
- Le sixième 1 cm en dessous (bleu)
- 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, j'ajoute 2 cm, voir les pages ourlet à coudre.*

Ma feuille mesure donc maintenant 21 cm de large et 21 cm de haut.

La largeur correspond à celle d'une feuille A4.

La page suivante est à la bonne taille si vous l'imprimez sans changer l'échelle. Mais vérifiez quand même les mesures.



7cm

1cm

2cm

1cm

2cm

1cm

7cm

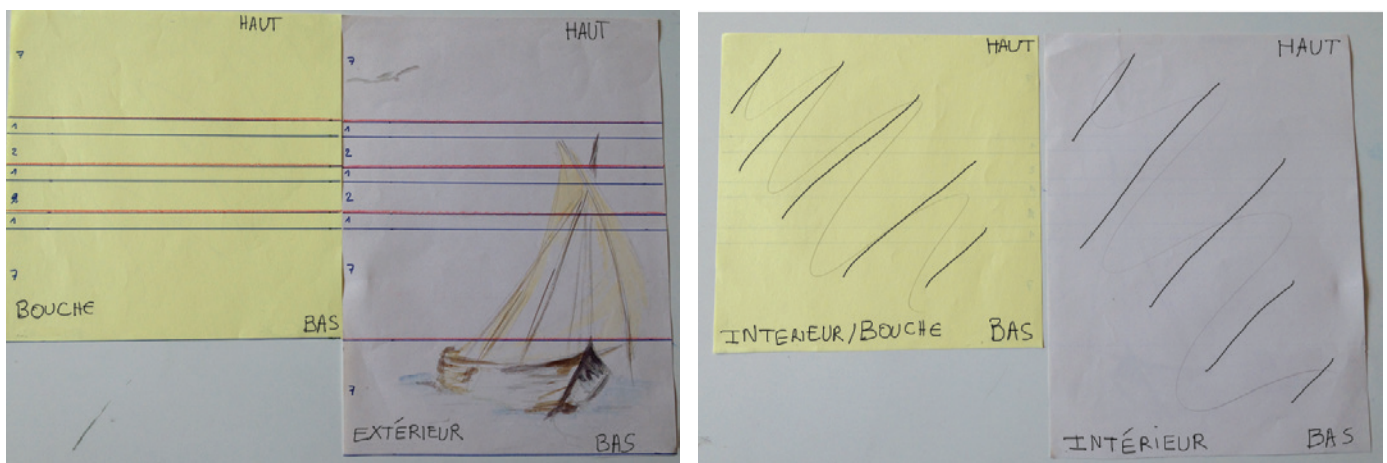
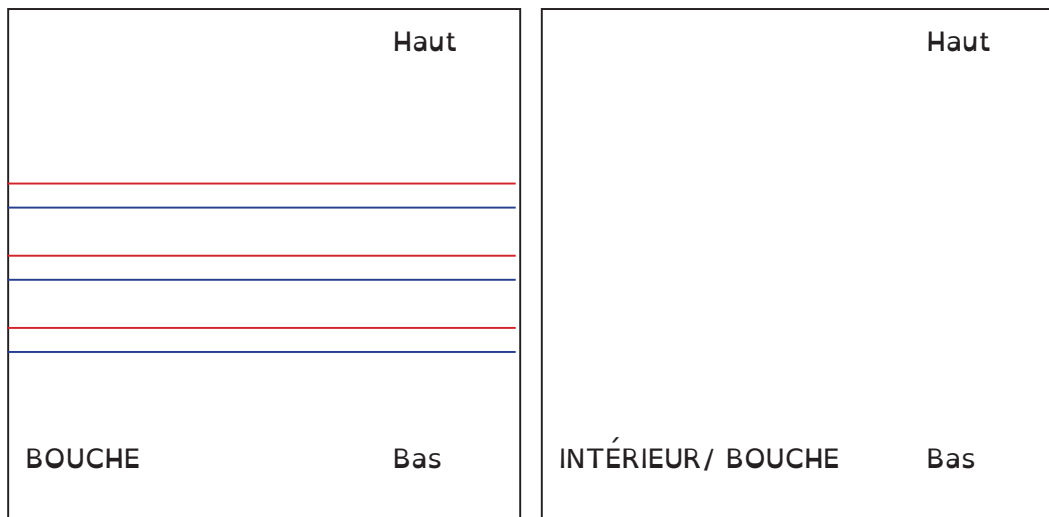
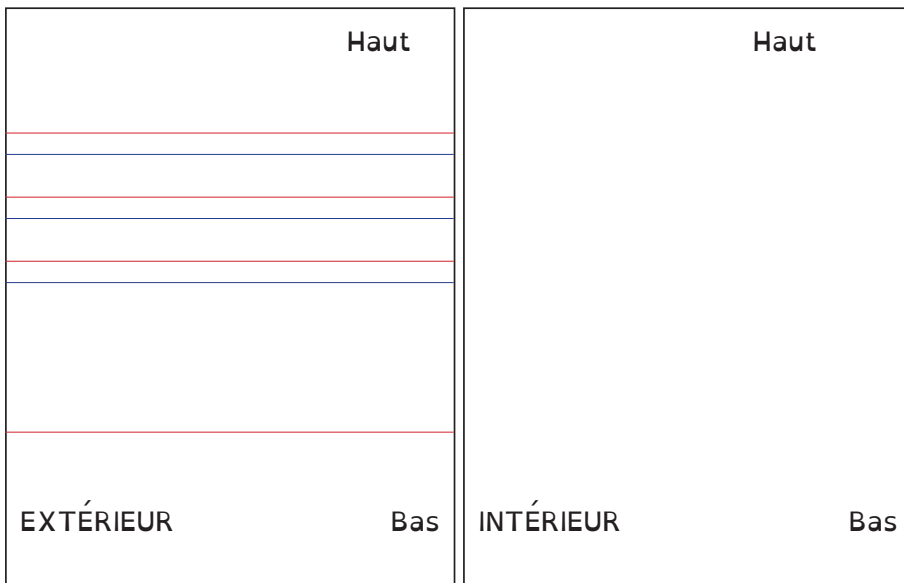
À ENLEVER



Annoter les feuilles

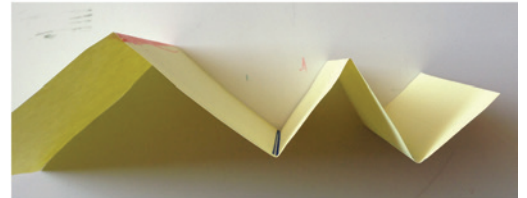
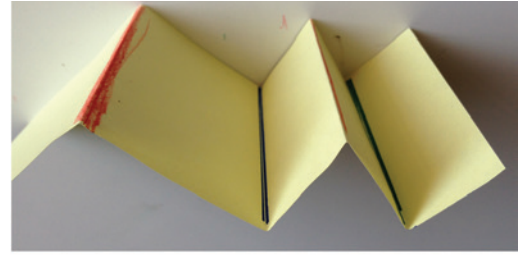
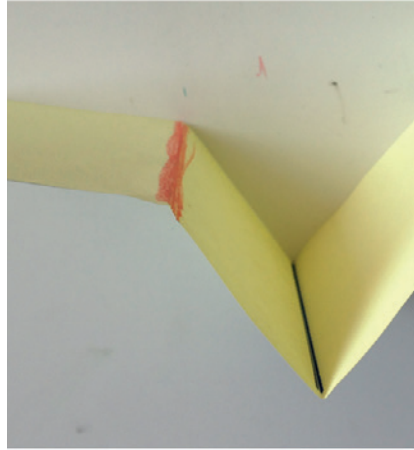
J'écris des indications sur mes feuilles pour m'aider à m'y retrouver quand je manipule mes papiers et mes tissus :

- 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



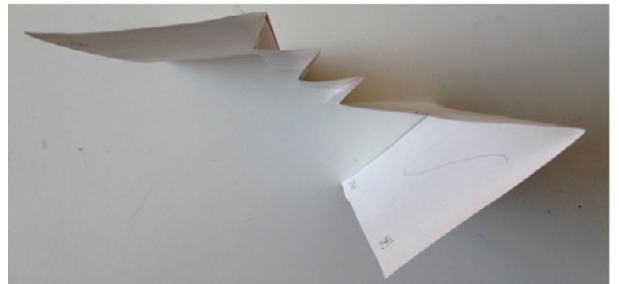
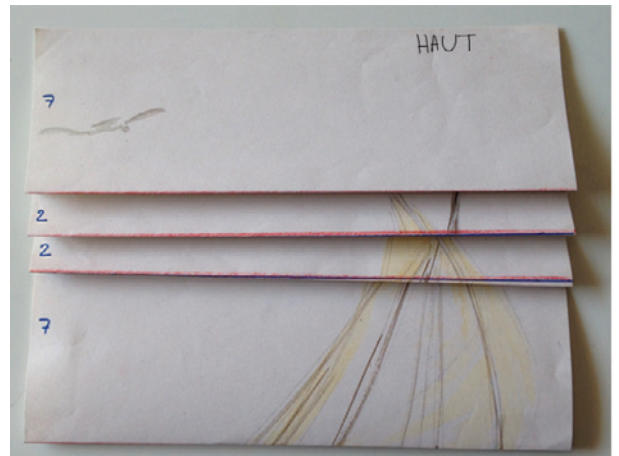
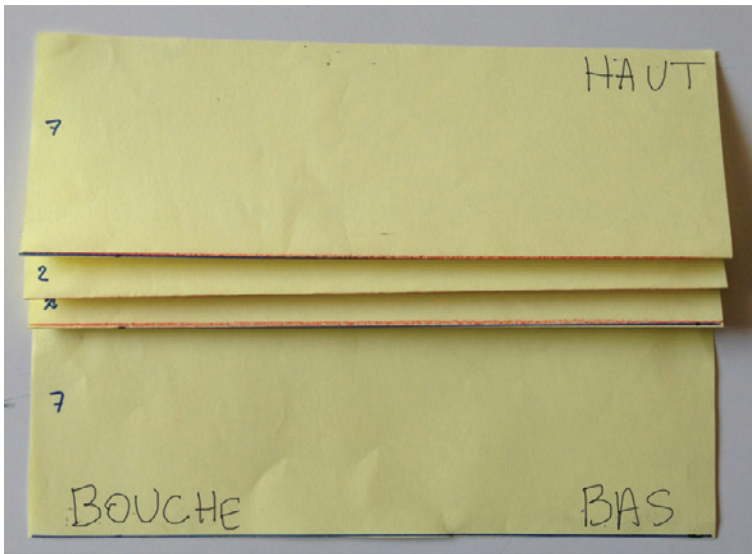
Comment plier les feuilles

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

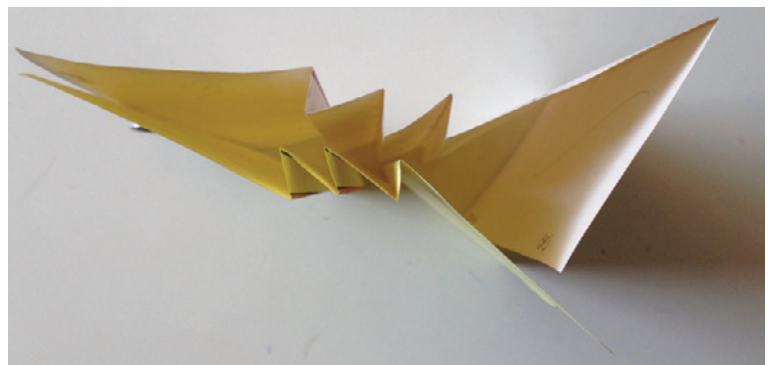


Je plie mes papiers selon les traits.

Les photographies montrent de face et de profil.



Voici le principe du masque, il ne reste qu'à le faire en tissu et à coudre.



Couper, marquer et plier le premier morceau de tissu (extérieur)

Attention, je prends un tissu avec un ourlet. Ça évite à mon masque de s'effiloche.

L'ourlet doit être en bas du morceau de tissu.

Par contre je ne garde pas d'ourlet sur les autres côtés. C'est plus facile pour coudre.

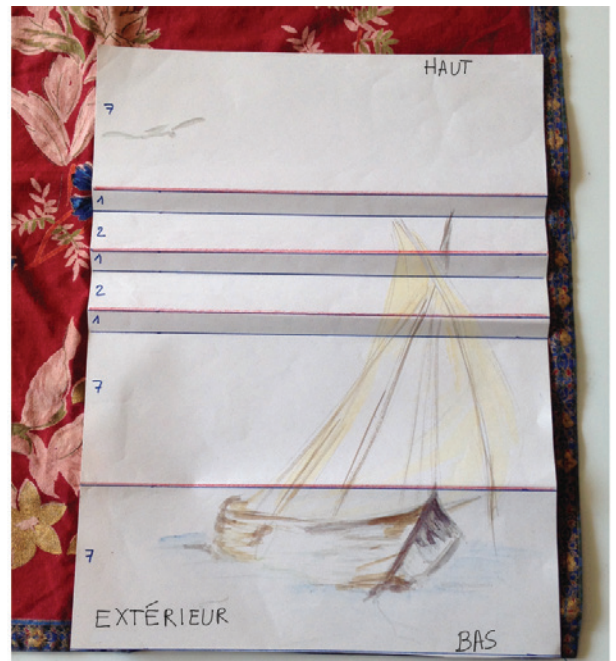
Je les utiliserai pour créer des lanières.



Je pose mon papier sur mon tissu.

Je garde bien l'ourlet du tissu en bas mais pas sur les côtés.

Je trace avec un feutre le contour.



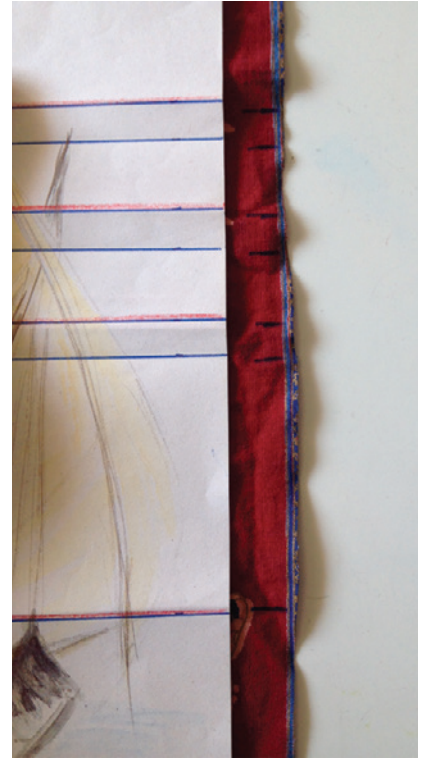
Je découpe mon morceau de tissu.



Couper, marquer et plier le premier morceau de tissu (extérieur)

Je trace les marques des plis sur les côtés.

Je ne trace pas les traits en entier, juste de chaque côté.



Je plie le tissu de la même façon que j'ai plié le papier.

Ce n'est pas grave si les plis ne sont pas très droits.



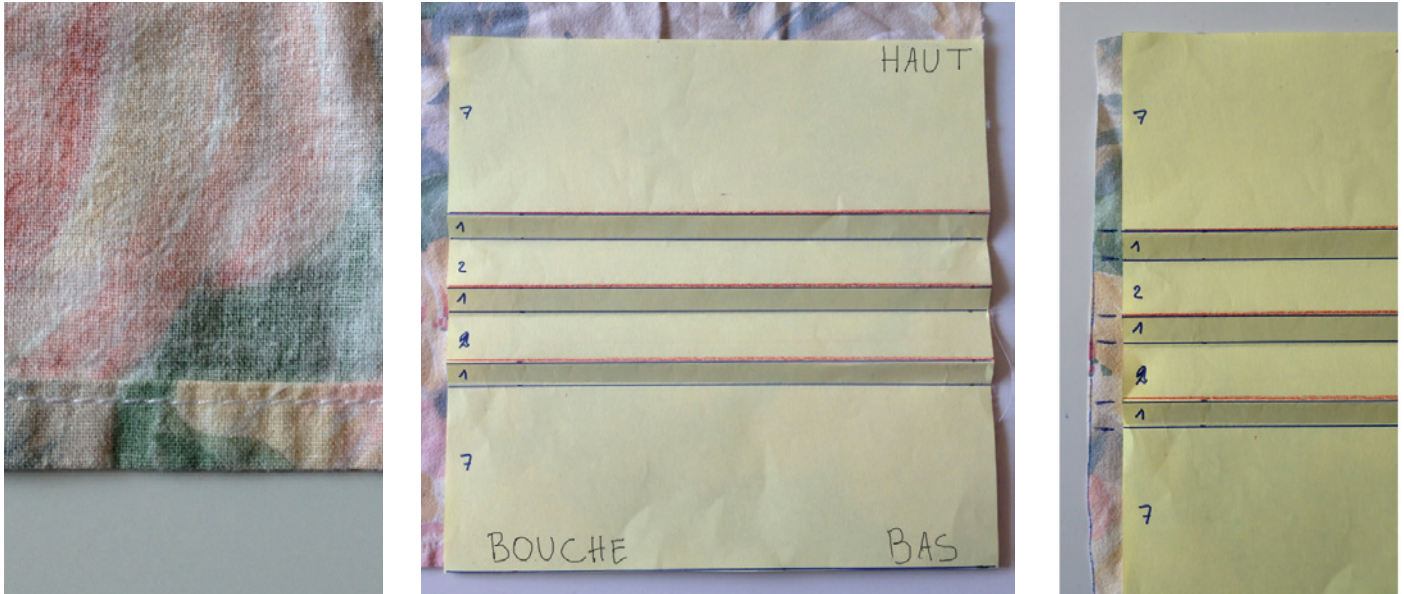
C'est plus facile de faire les plis si le tissu est repassé avant (pas comme moi).



Couper, marquer et plier le deuxième morceau de tissu (bouche)

Je recommence avec le deuxième morceau de tissu. Je garde bien l'ourlet en bas du morceau que je coupe mais pas sur les autres côtés.

Je pose mon modèle en papier et je trace le contour. Je découpe le tissu. Je trace les marques sur les côtés. Je plie mon tissu comme mon papier



Pour bien les faire tenir, je repasse mes tissus. Attention aux brûlures !

Sans fer à repasser, j'écrase bien les plis.

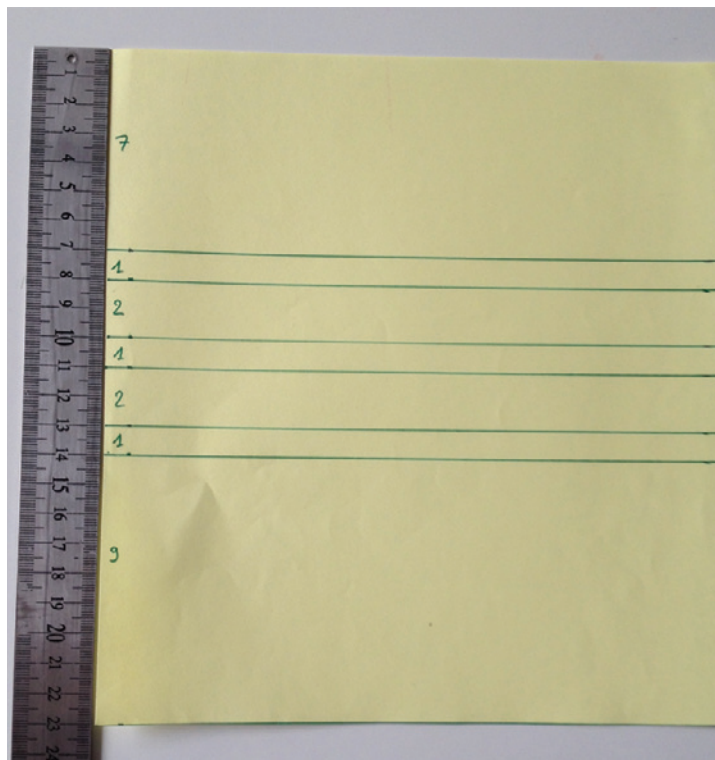
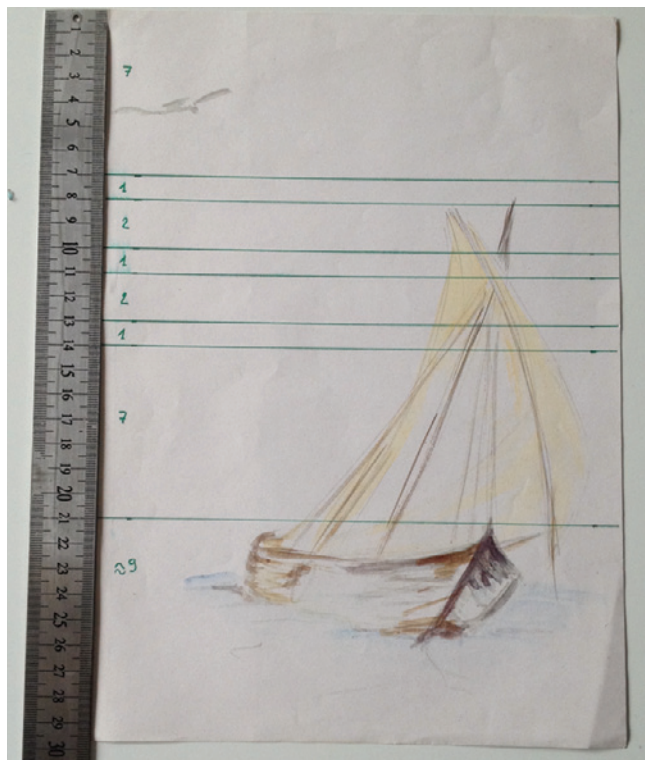
Mes tissus ont l'air plus petits que mes papiers et pourtant ce sont les mêmes mesures. C'est normal, je n'ai pas plié exactement pareil et le fer à repasser aplatit les tissus.



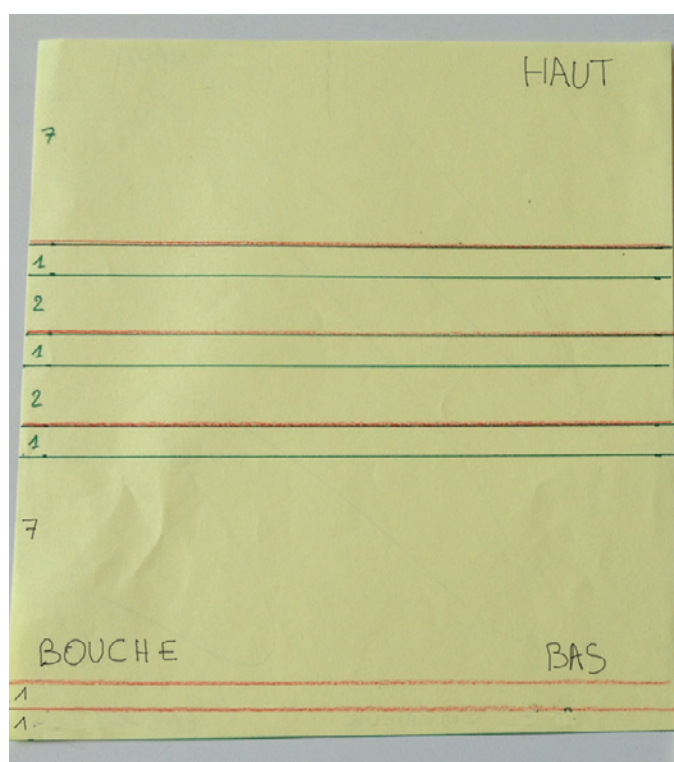
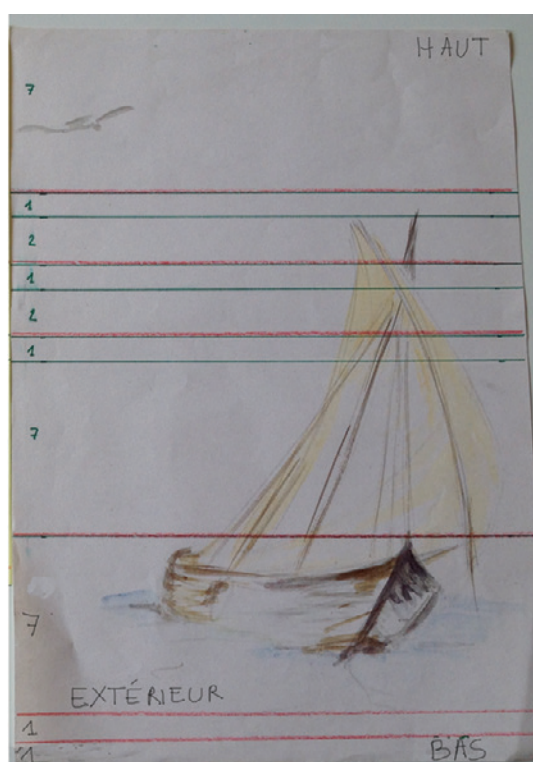
Si j'utilise des tissus qui n'ont pas d'ourlet, il faut que j'en réalise. Sinon le tissu va s'effiloche.

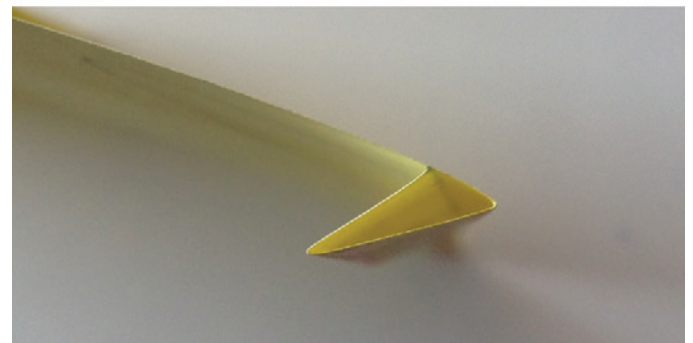
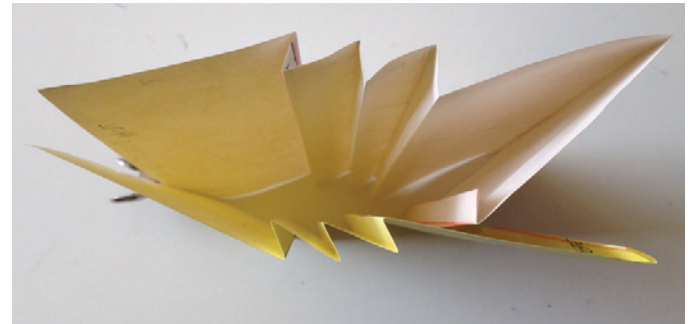
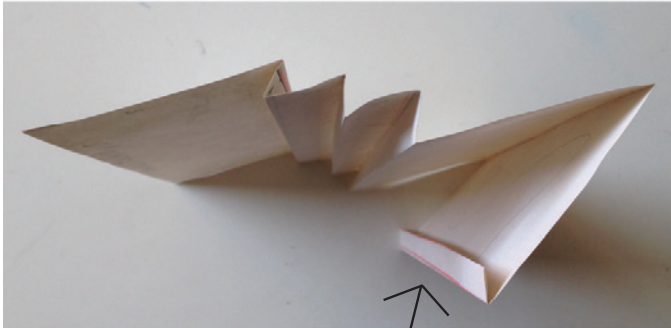
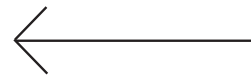
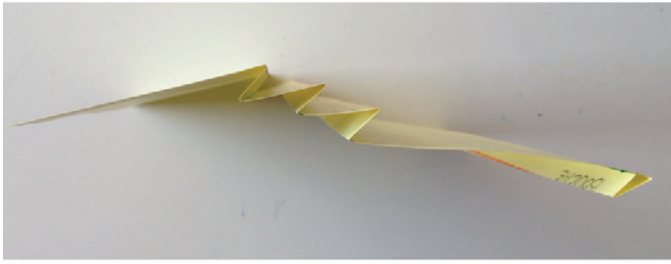
Voici la marche à suivre.

J'ajoute 2 cm en bas de chaque papier et de chaque tissu.



Je trace deux traits à un et deux cm en partant du bas pour plier deux fois en montagne.





L'ourlet à coudre en plus



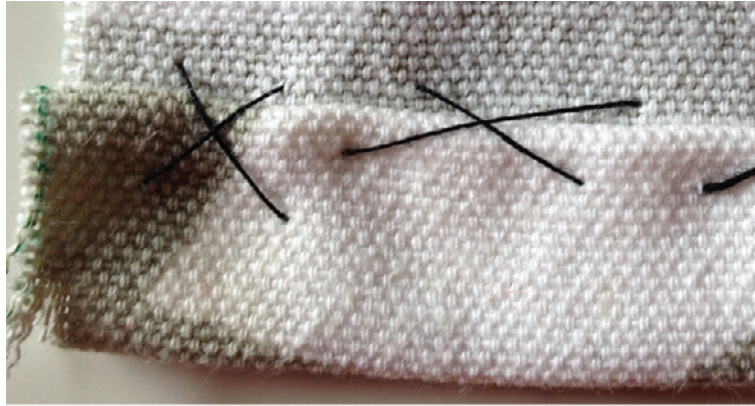
Pour les tissus, je fait la même chose. Je plie à un cm et je replie.

Je fixe avec des épingles.

Je fais l'ourlet du côté intérieur (mais si je me trompe de côté, ce n'est pas grave, ce ne sera pas visible).

Je couds l'ourlet. Ici j'ai fait des croix, mais j'utilise les points que j'arrive à faire.

Pour la longueur de mon fil, je prends entre trois et quatre fois la longueur de ce que je veux coudre.



Le résultat



Ensuite je reprends les étapes normales.

Coudre les plis de chaque côté.

Je commence par coudre les plis sur les côté pour les fixer. Sinon les plis se défont et cela me gêne pour assembler le masque.

Le principe est de faire quelques points, sur les côtés.

Je fixe les plis avec une épingle de chaque côté (ou pince si je n'ai pas d'épingle).



Je fais quelques points (sans oublier de faire des nœuds derrière pour que le fil tienne).

Pour la longueur de mon fil, je prends entre trois et quatre fois la longueur de ce que je veux coudre.



Coudre les plis de chaque côté.

Mes points sont vraiment simples. Je ne fais pas de couture donc je ne peux pas dire quel point fonctionne le mieux.

Ici la couture sert juste à empêcher les plis de se défaire, mais je vais les coudre mieux quand je vais assembler le masque.



Mes morceaux sont prêts pour la suite.



Fixer les deux morceaux de tissu.

Pour coudre le masque, je mets le côté bouche et extérieur l'un face à l'autre.

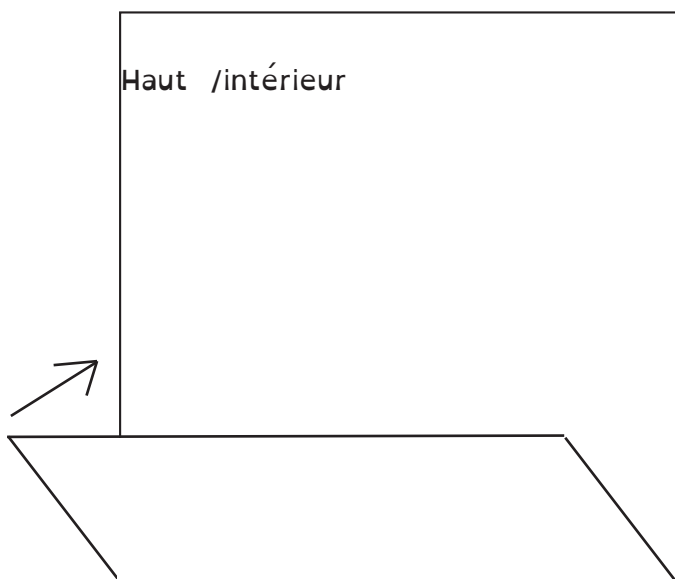
Je dois donc voir l'intérieur des deux morceaux de tissu.



Le morceau de tissu le plus grand (en rouge) a un pli supplémentaire (que j'ai déjà marqué en même temps que les autres plis).

Ça forme une sorte de pochette.

Elle est à face à moi, à l'extérieur pour l'instant, mais après la couture, je retournerai le masque et elle se retrouvera à l'intérieur.



Fixer les deux morceaux de tissu.

Je fixe les deux morceaux ensemble, en commençant par le haut. J'utilise des épingles (ou des pinces).

Puis je fixe les côtés en descendant.

Attention, je ne mets pas d'épingle en bas, je ne cous 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.



Je vérifie bien que mon tissu est dans le bon sens et que le bas est ouvert.



Coudre les deux morceaux de tissu.

Je commence à coudre le haut. Je ne me mets pas complètement au bord, pour bien coudre les deux tissus.

Je me décale de 5 mm à 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, c'est normal.



Mettre le masque à l'endroit.

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. 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 fixe mes lanières sur mon masque du côté bouche. J'utilise des épingles ou des pinces.

Je couds les lanières. C'est un peu difficile parce que les lanières sont épaisses.



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