

## Coudre un masque en tissu sans machine.

Désormais, le masque est recommandé par les médecins comme geste barrière supplémentaire

Tout le monde est incité à se procurer ou à réaliser des masques «alternatifs» pour laisser les masques chirurgicaux et FFP2 aux professionnels de santé en contact direct avec la maladie.

De nombreux tutoriels sur internet pour se fabriquer des masques en tissus, en papier, avec ou sans couture, des visières en plastiques ... Alors,

### Pourquoi des tutoriels supplémentaires ?

Quand j'ai voulu réaliser mes masques, je n'ai pas trouvé de tutoriel pour coudre un masque avec juste une aiguille et du fil. J'en ai donc créé avec le moins de coutures possibles. Je donne beaucoup d'explications pour que cela soit accessible même aux débutants.

Ces tutoriels n'engagent en rien ma responsabilité, que cela soit lors de la création, de l'utilisation ou du stockage du masque.

### À qui s'adresse ces tutoriels ?

- aux personnes qui n'ont pas de machine pour se coudre un masque
- aux personnes qui veulent se coudre un masque en attendant d'en acheter
- à celles et ceux qui ont déjà un masque mais veulent se coudre des masques supplémentaires

Si vous avez une machine à coudre allez plutôt voir : [couture et paillettes](#) ou [atelier de la création](#). Ce sont des modèles recommandés par [l'AFNOR](#).

*Il est recommandé de ne plus faire le masque avec une couture sur le devant, qui passe par le nez et la bouche. Mais si vous avez déjà réalisé ce modèle, ce n'est pas grave, c'est mieux que rien. Un foulard est mieux que rien.*

- Les masques alternatifs servent de deux manières :
- à protéger votre entourage (tout le monde peut être porteur sans le savoir et peut donc contaminer les autres)
  - à éviter de mettre ses mains sur son visage et donc éviter de se contaminer.

**Ils ne sont pas des dispositifs médicaux. Il n'empêchent pas d'être contaminé mais complètent les autres gestes barrières.**

## Choix du masque

Je me suis basée sur [le modèle officiel Belge](#) car il permet d'avoir le moins de coutures et il correspond aux critères de l'AFNOR : multicouches, pas de couture qui passe par le nez et la bouche, il couvre du milieu du nez à sous le menton.

Attention, le fait de coudre à la main peut fragiliser votre masque au niveau des coutures. Surtout qu'il va être lavé après chaque utilisation. C'est pourquoi il est une solution en attendant mieux.

Je vous conseille d'en réaliser au moins deux, pour un roulement et pour être tranquille si il y a un problème avec l'un des deux. Le format est standard. Vous pouvez en réaliser un et si besoin en faire un deuxième plus grand ou plus petit.

## Les Matériaux

Le principe du masque avec filtre jetable est d'avoir deux couches de tissu et un «filtre» jetable au milieu. Il s'utilise aussi sans filtre. Le filtre permet de compléter si vos tissus sont un peu fins.

Attention pour les filtres, pas de filtres à café, lingettes à poussières, serviettes hygiéniques ... Soyons clairs, dans ces produits il y a beaucoup de matières nocives, donc les respirer n'est pas la solution.

Le papier toilette, les mouchoirs ou l'essuie tout ça fonctionne très bien !

Pour le tissu, les dernières recommandations sont d'utiliser du coton (ou du viscose, mais il peut y avoir des problèmes au lavage). Pas de jean, ni de mélange, ni de coton enduit, du 100% coton. Donc un torchon, une serviette de table, une nappe, un drap, une housse de coussin, un tee-shirt ...

Il faut le tissu soit tissé serré. Si vous n'avez pas de choix, prenez ce que vous avez ! Si vous hésitez entre plusieurs, mettez-les face à une source lumineuse, vous verrez le tissage. Choisissez celui qui est le plus serré. On doit voir le moins possible au travers.

Mais encore une fois, faites au mieux.

Deux tissus différents permettent de différencier facilement la partie contre la bouche et celle à l'extérieur, et de mettre toujours le masque dans le même sens.

## Marche à suivre

Laver ses tissus à 60 ° pour éviter qu'ils ne rétrécissent une fois cousus (lanières comprises).

Avant de commencer, se laver les mains au savon et désinfecter son matériel.

Dans le cas où vous réalisez ce masque pour une autre personne, portez-en un pendant la réalisation.

Attention, ne pas mettre le fil à la bouche pour le rentrer dans l'aiguille, utiliser un bol d'eau pour cela. De la même façon, couper le fil avec des ciseaux et non les dents.

Si vous n'avez pas l'habitude de coudre, entraînez-vous avec les modèles en papier qui servent de patrons.

Une fois terminé, lavez le masque, manipulez-le uniquement avec les mains propres et le plus possible par les lanières.

Je vous conseille de le porter chez vous pour vous habituer avant de sortir une première fois avec. La sensation peut surprendre, si vous avez des lunettes de la buée peut apparaître...

Accrochez vos cheveux même sans masque (barrettes, bandeau à laver, gel, laque, cire ...). Les cheveux sont une des raisons pour lesquelles on se touche le visage.

## Consignes

Il est utilisable 4h maximum, ou moins. Dès que le tissu s'humidifie, il faut le changer.

Ne pas le toucher une fois mis en place, ou uniquement avec les lanières.

Ne pas le mettre sur la tête ou autour du cou pour faire une pause. Si vous l'enlevez, il en faut un nouveau, d'où l'intérêt dans avoir plusieurs.

Continuer les autres gestes barrières, le masque ne résout pas tout. C'est un plus. Ce n'est pas une raison pour sortir plus ou se rapprocher des autres personnes.

## Recommandations officielles pour les bébés et les enfants.

Ne faites pas de masque pour les enfants, et c'est interdit pour les bébés. Il y a des risques d'étouffement. Vous pouvez commencer par réaliser des visières en plastiques <https://stop-postillons.fr/>.

Les lanières peuvent être dangereuses aussi avec des risques d'étranglement. Ne laissez pas vos masques à portée des enfants.

## Comment le laver / le sécher

En France, il est recommandé de le laver avec de la lessive au minimum 30 minutes à 60°. Puis il doit sécher rapidement (sèche-linge si vous avez).

Vous pouvez en profiter pour laver vos essuie-mains qu'il faut changer très souvent. Pour ma part, j'ai découpé de vieilles serviettes pour faire de petits essuie-mains, que je change à chaque fois ou presque.

Pour plus d'information un article de France-Inter : <https://www.franceinter.fr>

Retrouvez sur le site internet [mbroca.com](http://mbroca.com) les tutoriels à lire et à télécharger.

## 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, avec les mains lavées).

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