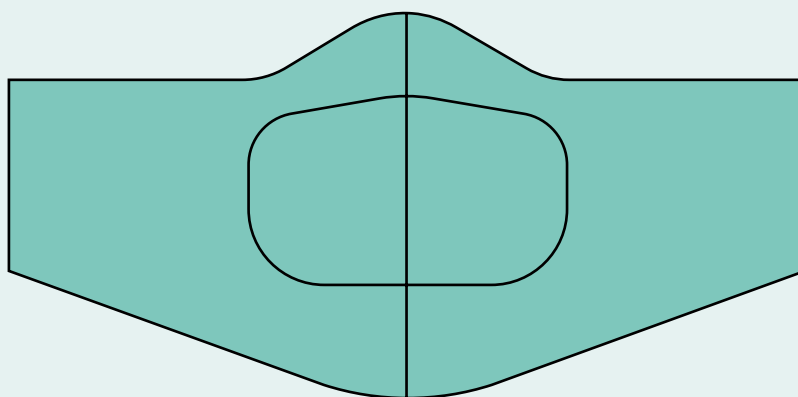


Guide pour le modèle du masque transparent

Pour les personnes ayant besoin de
communication visuelle



Plus d'informations via

www.faitesvotremasquebuccal.be

facebook.com/maakjemondmasker.be

#ActionNationaledeCouture

#Faitesvotremasquebuccal

Table des matières

À propos de ce modèle de masque transparent	3
Conseils et instructions pour porter votre masque	4
Quand ?	
Laver et ranger ?	
Comment mettre un masque ?	
Comment le retirer ?	
Matériel nécessaire	6
Préparation	7
Modèle à imprimer	8
Description de la couture	10
Questions fréquentes	16
À propos de faitesvotremasquebuccal.be	17



**Je te protège,
tu me protèges**



Gardez une distance de 1,5 m avec les autres, ne vous touchez pas le visage et lavez-vous les mains à l'eau et au savon. www.faitesvotremasquebuccal.be

À propos de ce modèle

Pour les personnes ayant besoin de communication visuelle

Vous avez besoin de lire sur les lèvres ? De voir la bouche ou les expressions du visage ? De pouvoir lire les sentiments sur le visage ? Dans ce cas, ce modèle de masque transparent avec fenêtre est fait pour vous.

Nous pensons principalement aux personnes sourdes ou malentendantes, à celles souffrant d'un trouble du spectre autistique, etc. Mais ce masque peut bien sûr également être utile dans d'autres situations où un soutien visuel est nécessaire pendant la communication.

Nous travaillons sur une vidéo d'instruction avec un interprète sourd de NL-VGT, qui sera bientôt publiée sur le site. Le modèle est basé sur le tutoriel YouTube de la Maison Zizou, et a été adapté par le KI Woluwe.

Approuvé

Ce modèle et la description de la couture dans le guide correspondant ont été coordonnés avec le SPF Santé publique (en Belgique), ont été approuvés par les virologues Marc Van Ranst et Steven Van Gucht et ont été réalisés avec le soutien de Doof Vlaanderen (l'organisation flamande pour les sourds et malentendants). Plusieurs modèles qui n'ont pas été testés circulent et peuvent donc être moins ou pas sécurisés.

→ **Respectez scrupuleusement toutes les étapes et les mesures d'hygiène** lors de la fabrication de ce masque buccal.

→ **Lorsque vous le portez, veillez à respecter l'ensemble des mesures en vigueur** : gardez une distance de 1,5 m avec les autres et lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

Réutilisable

Ce masque possède une coupe bien ajustée et une couche extérieure lavable en tissu afin de pouvoir être réutilisé. Le plastique peut également être lavé à 60° si vous testez au préalable comment le matériau de base réagit aux températures élevées.

Disponible en deux tailles

Dans le modèle, vous devez prévoir un cm supplémentaire pour les coutures. Il existe deux tailles : petite et grande.

Convient également aux débutants

Grâce à la description de la couture et à la vidéo d'instructions qui l'accompagne, même les débutants peuvent se lancer dans la fabrication de ces masques transparents.

Conseils et instructions pour porter votre masque

Quand ?

Portez un masque pour éviter une éventuelle propagation des gouttelettes et ainsi protéger les autres. Le masque réduit également la contamination des objets à proximité. Concrètement, il faut porter un masque :



en cas de **contact rapproché avec les autres**



dans les **transports en commun**



au **supermarché**



lorsque vous **rendez visite à des personnes vulnérables** et si **vous êtes un patient à risque** (65+, etc.).

Laver et ranger ?

Stérilisez votre masque tous les jours ou après 4 heures d'utilisation intensive (par exemple, si vous avez beaucoup parlé).



Lavez-le pendant **30 minutes à 60 °C**.



Rangez le masque **lavé et sec** dans un sac **refermable en plastique**.

Conseils

- Vous voulez éviter que la fenêtre ne s'embue ? Appliquez une couche de détergent à l'intérieur de la fenêtre et laissez sécher. Vous pouvez également la vaporiser en toute sécurité avec un spray antibuée pour lunettes de natation.
- Mettez et enlevez votre masque le moins possible. Mettez-le surtout lorsque vous quittez la maison et enlevez-le lorsque vous rentrez chez vous.
- Si vous devez enlever votre masque pendant un court laps de temps (pour boire, par exemple), déposez-le sur une surface propre que vous pourrez facilement nettoyer ensuite ou rangez-le dans un sac perméable à l'air.
- Ne donnez pas de masque aux personnes qui ne peuvent pas le porter correctement :
 - les enfants âgés de moins de 12 ans ;
 - les personnes souffrant d'un handicap ou d'une affection.
- Ne rangez pas votre masque dans votre frigo ou dans votre congélateur : le froid ne tue pas le virus. Il peut survivre sur les aliments qui se trouvent dans le frigo ou le congélateur et risquer de contaminer quelqu'un.

Comment mettre un masque ?



Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de toucher le masque.



Utilisez les extrémités des rubans pour appliquer le masque.



Ne touchez pas l'intérieur du masque.



Veillez à ajuster le masque au mieux sur votre visage. Couvrez votre nez et votre bouche.

Comment le retirer ?



Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de retirer le masque.



Enlevez le masque au moyen des rubans aux extrémités.



Ne touchez ni votre visage ni l'intérieur du masque.



Lavez votre masque dès que vous rentrez chez vous. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

Gardez une distance de 1,5 m avec les autres, ne vous touchez pas le visage et lavez-vous les mains à l'eau et au savon. www.faitesvotremasquebuccal.be

Matériel nécessaire

Tissus



Pour l'extérieur (de la plus grande taille) :

un morceau de tissu mesurant au moins 32 cm sur 17 cm. Ce tissu doit être léger, bien respirer et ne doit pas absorber l'humidité. Utilisez de préférence du coton.



Pour l'intérieur (de la plus grande taille) :

un morceau de tissu mesurant 32 cm sur 17 cm. Ce tissu doit être léger, bien respirer et ne doit pas absorber l'humidité. Utilisez de préférence du coton.

Évitez les tissus qui s'étirent fortement, car le masque risque de ne pas conserver sa forme. Les tissus qui s'étirent fortement sont également plus difficiles à coudre avec une machine à coudre.

Si le tissu contient des couleurs vives, il est préférable de le mettre d'abord dans de l'eau avec du vinaigre. Cela permet de fixer les couleurs.

Prélavez toujours le tissu afin d'éviter que votre masque ne rétrécisse trop lors de sa première stérilisation (à chaud).

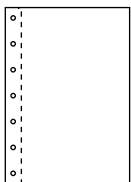
Rubans



4 rubans de 40 à 50 cm de long. Les rubans doivent être suffisamment longs pour pouvoir nouer et dénouer le masque facilement. Vous devez pouvoir retirer le masque en toute sécurité, avec les mains suffisamment éloignées de votre visage.

Du plastique robuste

Pour faire la « fenêtre » transparente, vous pouvez utiliser une pochette de plastification transparente et robuste ou une simple pochette en plastique. Il suffit de tester au préalable si elles résistent à la chaleur. Il est préférable de passer préalablement la pochette de plastification dans la machine, afin qu'elle chauffe et que le tout se colle.



Sac refermable en plastique

Vos masques buccaux sont prêts ? Désinfectez-les !

Lavez votre masque/tissu à 60°. Lavez-vous les mains et rangez les masques dans un emballage scellé (un sac plastique refermable ou une enveloppe en papier). Assurez-vous qu'ils soient propres et complètement secs pour éviter la moisissure.

Préparation

Imprimez le modèle au format A4

Ce modèle est disponible en 2 tailles :

- Grand : pour les adultes
- Petit : pour les adolescents ou les personnes ayant un petit visage

Découpez le modèle à taille réelle, sans mise à l'échelle.

Verifier les dimensions

Utilisez l'encadré test pour vérifier que le PDF a été correctement imprimé.

encadré test
5cm sur 5 cm

Marge de couture

La marge de couture n'est PAS incluse dans ce modèle ! Cela signifie que vous devez laisser 1 cm de tissu en plus autour du modèle pour pouvoir coudre les coutures.

Mesures d'hygiène



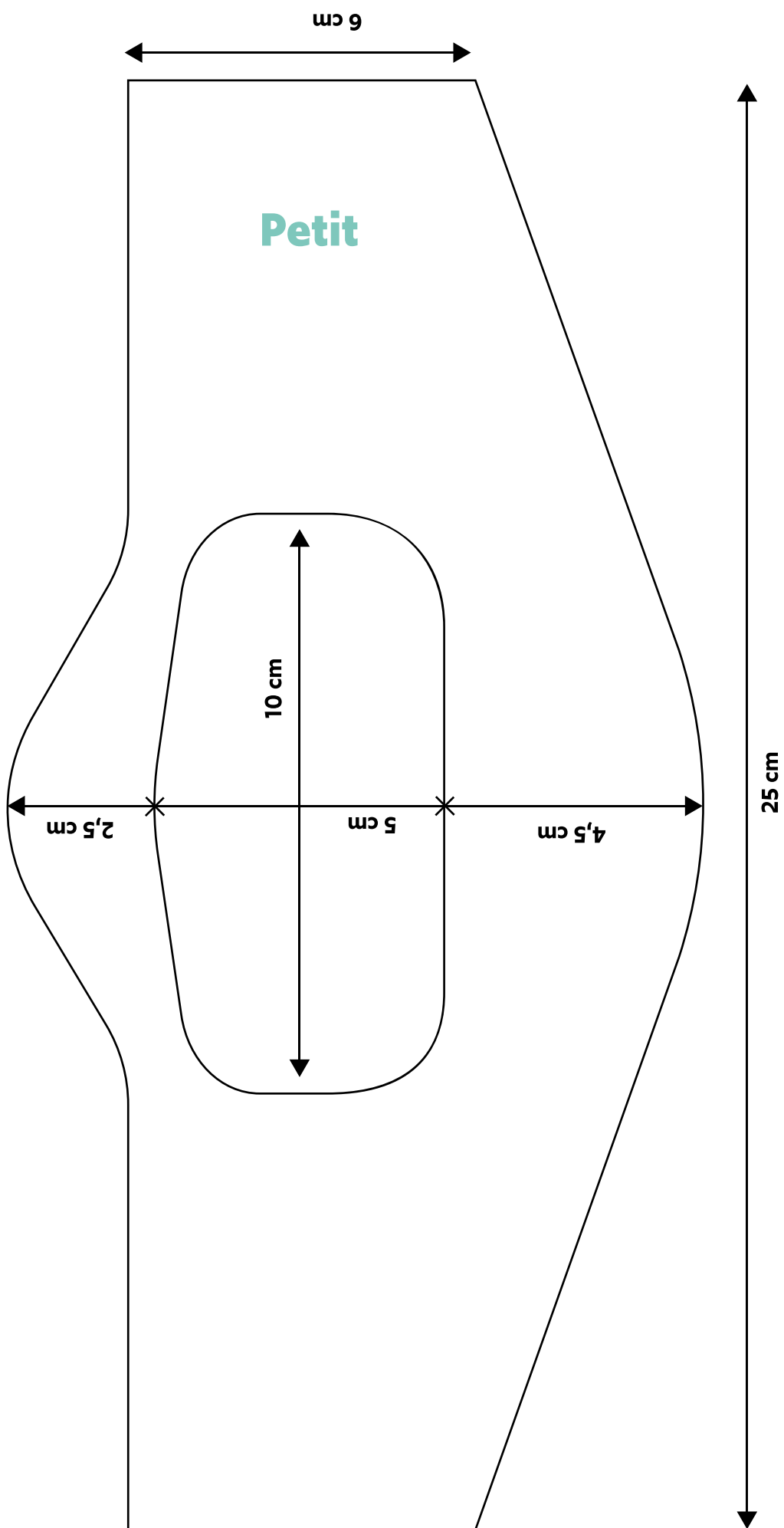
Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

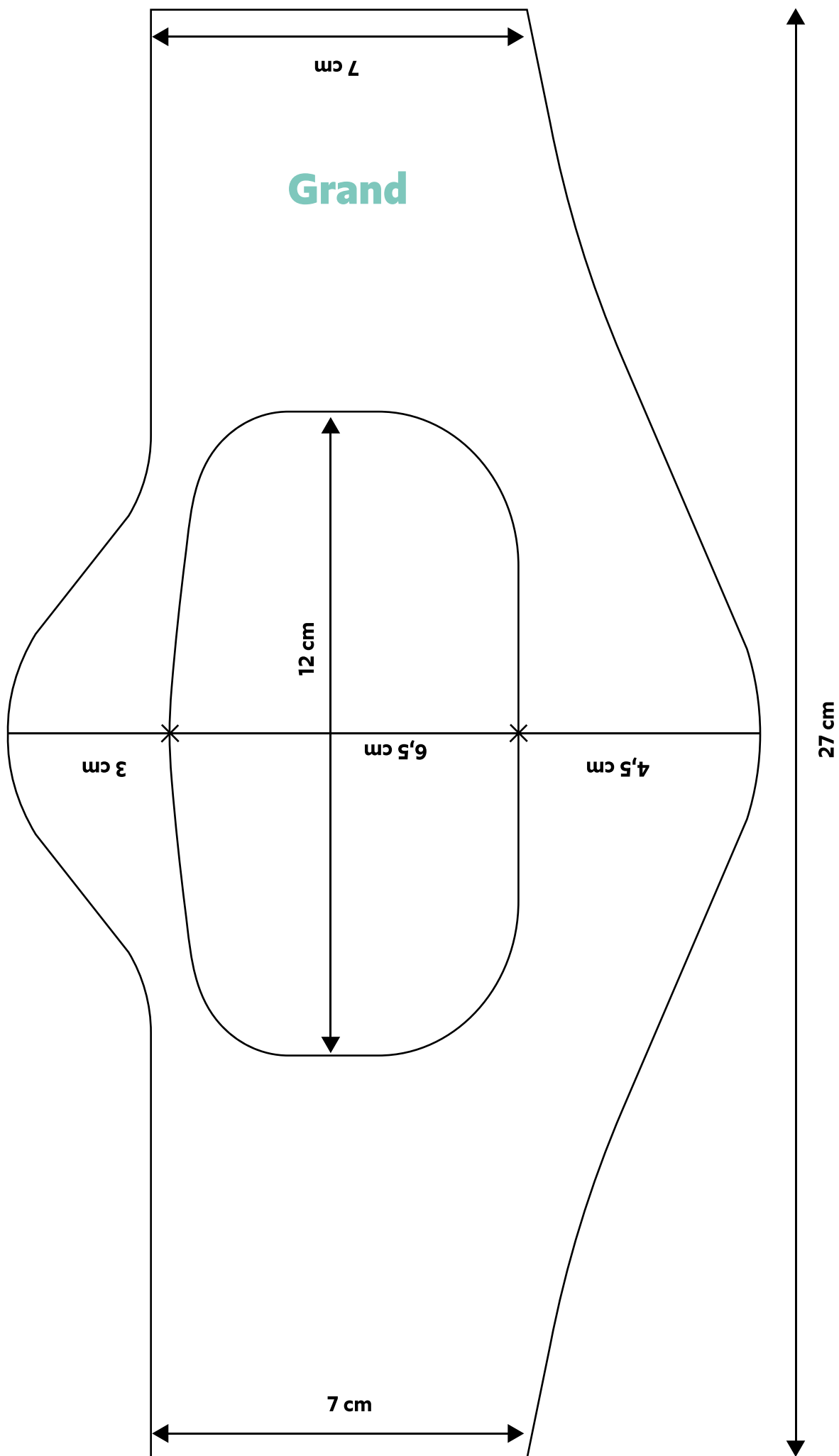


Veillez à porter un masque lorsque vous réalisez des masques buccaux.



Lavez les masques avant de les utiliser.





Description de la couture

1. Couper le matériel

Coupez :



quatre rubans de 50 cm de long



le tissu pour l'intérieur



le tissu pour l'extérieur

Superposez les deux couches de tissu avec les côtés imprimés vers l'extérieur.



2. Couper le modèle

- Fixez le modèle sur le tissu avec des épingles.
- Laissez 1 cm pour pouvoir coudre les coutures.
- Découpez tout autour du masque avec des ciseaux, à 1 cm du modèle.
- Gardez également 1 cm autour du modèle lorsque vous découpez l'ouverture pour la fenêtre.



3. Faire quatre incisions

Faites une petite incision dans chaque coin de la fenêtre avec des ciseaux.

Découpez les incisions jusqu'au modèle.

C'est important pour faire l'ouverture de la fenêtre.

Cela vous permettra de bien coudre le tissu sans que le masque ne tire dans toutes les directions.



4. Fixer les couches avec des épingles

Retournez le tissu et placez les côtés imprimés l'un contre l'autre (vers l'intérieur).

Prenez vos épingles et passez-les à travers les deux couches de tissu, à 1 cm du bord.

Faites-le en bas et en haut du masque.



5. Placer les rubans

Insérez chaque ruban à travers l'ouverture de la fenêtre le long de l'intérieur du masque.

Fixez le ruban à côté des épingles du contour

Faites la même chose avec chacun des 4 rubans.

Un conseil : Faites attention à ne pas placer les rubans trop près de la ligne de couture. Sinon, vous risquez de les coudre.



6. Coudre le contour

Maintenant, cousez tout le contour du masque en un seul mouvement.



7. Coudre les bords tout autour

Prenez une aiguille et un fil de couleur.
Pliez le centimètre supplémentaire au bord de la fenêtre et cousez le tout en gros points.
Faites la même chose des deux côtés du masque.
Essayez de faire en sorte que la couture soit égale des deux côtés.
Cela donnera une belle finition lorsque vous fixerez la fenêtre.



8. Former le masque

Retournez complètement le masque à l'envers.
Vous pouvez le faire en tirant sur les rubans.

Un conseil : Assurez-vous que tous les coins et les côtés prennent bien leur forme. Les courbes doivent également avoir une belle forme pour la suite.



9. Couper la fenêtre en plastique

Découpez un rectangle de 8,5 cm sur 17 cm dans du plastique robuste (grand modèle), de 7 cm sur 14 cm dans du plastique robuste (petit modèle).

Pour cela, vous pouvez utiliser le matériel suivant :

- Une pochette en plastique (matériel de bureau).
- Une feuille de plastification : une pochette en plastique utilisée pour protéger les documents de l'humidité, de la saleté et de l'usure. Passez-la d'abord dans la plastifieuse, afin qu'elle soit complètement transparente.



Un conseil : Quel que soit le matériel que vous utilisez, assurez-vous qu'il est résistant à la chaleur. Vous devez pouvoir laver le masque à 60°. Placez brièvement un morceau de plastique dans l'eau bouillante et immergez-le complètement. Voyez si le plastique est endommagé ou s'il change de forme.

10. Placer la fenêtre

Insérez la fenêtre dans l'ouverture du masque et fixez-la avec des épingles.

Un conseil : Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de plastique en haut et en bas de la fenêtre. Cela vous permettra d'avoir assez d'espace pour fixer la fenêtre lorsque vous allez la coudre.



11. Coudre la fenêtre

Maintenant, cousez la fenêtre tout autour avec votre machine.

Un conseil : Veillez à ce que le tissu soit identique en haut et en bas lors de la couture.

12. Retirer le fil de surfilage

Retirez le fil de surfilage des deux côtés de la fenêtre.



13. Coudre les plis

Prenez une aiguille et un fil de la couleur de votre fil de couture. Utilisez un double fil.

Prenez le masque et cousez les plis en bas et en haut, là où se trouvent les courbes. La longueur de la pièce que vous cousez entre les épingles est de 5,5 cm en haut et de 9 cm en bas (comme sur la photo, entre les épingles).

Cousez d'abord les points dans le masque. Ensuite, tirez sur le fil jusqu'à ce que le tissu s'assemble et cousez-le pour le fixer.



Un conseil : Fixez bien le premier et le dernier point. La pression sur le fil est assez élevée.



14. Stérilisation & rangement

Stérilisez le masque en le lavant à 60 °C. Tant que l'eau est à 60° ou plus, les masques seront suffisamment bien désinfectés. Faire bouillir l'eau dans une casserole avec du détergent (savon ou poudre à lessiver) est donc une bonne solution. Ne faites pas bouillir l'eau, car cela pourrait endommager la fenêtre.

Vous pouvez également laver le masque dans la machine à laver. Dans ce cas, nous vous recommandons d'utiliser un filet de lavage afin de ne pas perdre les rubans.

Déposez les masques sur un étendoir à linge désinfecté pour les faire sécher. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Lorsque les masques transparents sont complètement secs et refroidis, conservez-les en toute sécurité dans une enveloppe en papier ou dans un sac en plastique refermable.



FAQ

Le masque me protège-t-il du coronavirus ?

Les masques ne vous protègent pas vous, mais bien les personnes qui vous entourent (si vous êtes infecté(e) par le coronavirus, mais que vous l'ignorez). Le port du masque vient compléter les mesures existantes, que vous devez continuer à respecter scrupuleusement.

Quelles matières puis-je utiliser ?

Le coton convient parfaitement pour la fabrication de ces masques buccaux. Assurez-vous que les tissus ne sont pas trop épais et que vous pouvez respirer facilement à travers les masques. Ils seront ainsi plus confortables à porter. N'utilisez pas de tissus trop rigides ou irritants.

Où puis-je me procurer du tissu ?

Vous pouvez utiliser des t-shirts, des essuies de vaisselle ou des draps en coton pour fabriquer des masques buccaux. Si vous cherchez d'autres tissus, nous vous conseillons de les demander au sein de votre propre réseau. Le coton est la meilleure matière à utiliser.

Comment éviter que la fenêtre en plastique ne s'embue ?

Appliquez une couche de détergent et laissez sécher. Vous pouvez également la vaporiser en toute sécurité avec un spray antibuée pour lunettes de natation.

L'utilisation du plastique est-elle sûre ?

Lavez et désinfectez le masque transparent pendant 30 minutes à 60°, comme indiqué dans les conseils pour conserver le masque. En cas de doute, désinfectez à nouveau la fenêtre en plastique avec de l'eau et du savon.

Dois-je utiliser un filtre ?

Ce type de masque buccal ne prévoit pas d'enveloppe pour y glisser un filtre, car la fenêtre doit être transparente. Ce masque buccal offre une protection suffisante aux citoyens, même sans filtre.

Puis-je utiliser des élastiques au lieu des rubans ?

Les rubans vous permettent de garder une distance suffisante entre vos mains et votre visage. De plus, ils sont plus confortables à porter. Les élastiques peuvent commencer à faire mal au bout d'un certain temps. De plus, après le lavage, le virus ne disparaît pas à 100 % sur les élastiques.

Vous pouvez fabriquer vos propres rubans en coton à tricoter (vieux t-shirts, linge de lit élastique), en utilisant un « pied pour biais ». Ou bien vous pouvez plier et coudre des rubans vous-même.

Après combien de lavages dois-je jeter mon masque ?

Les masques sont en coton. Il s'agit d'un tissu durable qui peut résister à plusieurs lavages. Si vous sentez que le tissu s'use ou devient beaucoup plus fin, il vaut peut-être mieux utiliser un nouveau masque.

Ne faites pas bouillir votre masque transparent, sinon vous risquez d'endommager la fenêtre en plastique. Si la fenêtre se fend ou est trouée, remplacez-la.

Je veux faire don de masques buccaux. Comment puis-je vous les faire parvenir ?

Vous pouvez trouver un point de collecte dans votre quartier via le lien <https://faitesvotremasquebuccal.be/#donate>.

Si vous connaissez des personnes dans le besoin dans votre région, vous pouvez leur remettre vous-même les masques que vous avez faits. Veillez à respecter toutes les consignes de sécurité : lavez-vous les mains et gardez 1,5 m de distance.

Les enfants peuvent-ils porter ce masque buccal ?

Le port du masque n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 12 ans. Ils ne sont pas encore en mesure de porter le masque correctement et de suivre scrupuleusement toutes les précautions.

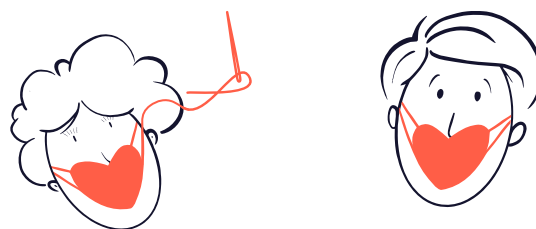
#ActionNationaledeCouture #Faitesvotremasquebuccal

à propos de faitesvotremasquebuccal.be

faitesvotremasquebuccal.be est une initiative de citoyen(ne)s pour des citoyen(ne)s.

Le site web **www.faitesvotremasquebuccal.be**, les modèles, les guides, les vidéos, les matériaux dérivés et l'Action Nationale de couture ont été réalisés et coordonnés par les mouvements citoyens Corona Denktank et Communicatiepro's tegen #COVID19BE. Le modèle et le guide ont été testés avec le SPF Santé publique, sans soutien financier ou autre soutien structurel du gouvernement.

« Nous » sommes des citoyens : des marketeurs, fabricants, fonctionnaires, ingénieurs, designers, traducteurs, concepteurs, prestataires de soins, indépendants, employés, enseignants, porte-parole, développeurs, entrepreneurs, experts en communication, créatifs, copywriters, artistes, illustrateurs, médecins urgentistes, experts en communication de crise, publicitaires... qui travaillent pour des entreprises, la société civile, des PME, des maisons des arts, des ASBL, eux-mêmes, des particuliers, le gouvernement, etc., et qui s'engagent de façon bénévole pour l'intérêt commun.



**Ensemble contre
le coronavirus**