

Fabriquer un masque de protection

Adapté d'une proposition du CHU de Grenoble, par Joy Sims, Jean & Christine Picq.

Information

Ce masque peut vous protéger des personnes atteintes par le virus Covid-19 ou protéger les autres si vous êtes atteints (**en l'absence de masques réglementaires ; ce masque n'offre pas de protection totale des virus**). Il doit être lavé régulièrement (1 à 2 fois par jour) dans une eau chaude avec un détergeant classique.

Instructions pour la réalisation du masque de soin en tissu

Matériel nécessaire :

- Un tissu pour l'**extérieur** du masque.
- Un tissu pour la **doublure**.
- Du molleton, éponge ou polaire fine pour l'**intérieur**.
- De l'élastique ou ruban. On peut mettre 2 morceaux pour attacher autour des oreilles (~30cm taille homme / ~25cm femme...) ou 1 grand morceau pour le tour de tête (~55cm homme / 45cm femme...).

Voir le plan proposé à la fin du document.

Préparation du patron (un patron cartonné par taille) :

1. Couper le patron à la taille désirée (homme, femme, etc.). Coller-le sur une feuille de papier rigide.
2. Avec un crayon, tracer le contour du patron 1cm plus grand que le modèle désiré puis couper le papier rigide à cette nouvelle taille. Vous avez ainsi le patron de découpe.

Fabrication du masque :

1. Découpe du tissu extérieur :
 - a. Plier le tissu en deux, envers contre envers. Placer le patron sur le tissu et tracer le tour – **ajouter 2,5 cm** sur le côté droit du patron signalé par une flèche
 - b. Couper - (vous coupez les deux moitiés du masque à la fois).
2. Découpe de la doublure et de l'intérieur :
 - a. Faire de même sans rajouter les 2,5cm supplémentaires.
 - b. Couper – (vous coupez les deux moitiés en même temps).
3. Vous avez maintenant : 2 pièces pour l'extérieur du masque, 2 pièces pour la doublure et 2 pièces pour l'intérieur.
4. Couture de l'extérieur du masque : Mettre endroit contre endroit et coudre à 1 cm la partie courbe A. Couper la moitié de la couture pour faire moins d'épaisseur.



Pièces prêtes pour la 1^{ère} couture

5. Faire de même pour la doublure et le molleton/éponge/polaire.



6. Épingler l'extérieur et la doublure, endroit contre endroit en alignant les coutures du centre. (C'est normal que l'extérieur dépasse la doublure).



7. Épingler en dernier la ouate/éponge/polaire sur la doublure (quand vous le retournerez, il se trouvera l'intérieur).



8. Coudre en haut (Courbe B) et en bas mais laisser les côtés ouverts



9. Retourner et repasser.

10. Surpiquer en haut et en bas à quelques millimètres du bord.



11. Faire une coulisse sur les côtés de l'extérieur du masque :
Replier les côtés qui dépassent de l'extérieur - une première fois quelques mm puis encore une fois - pour que votre élastique ou ruban passe dans cette coulisse.

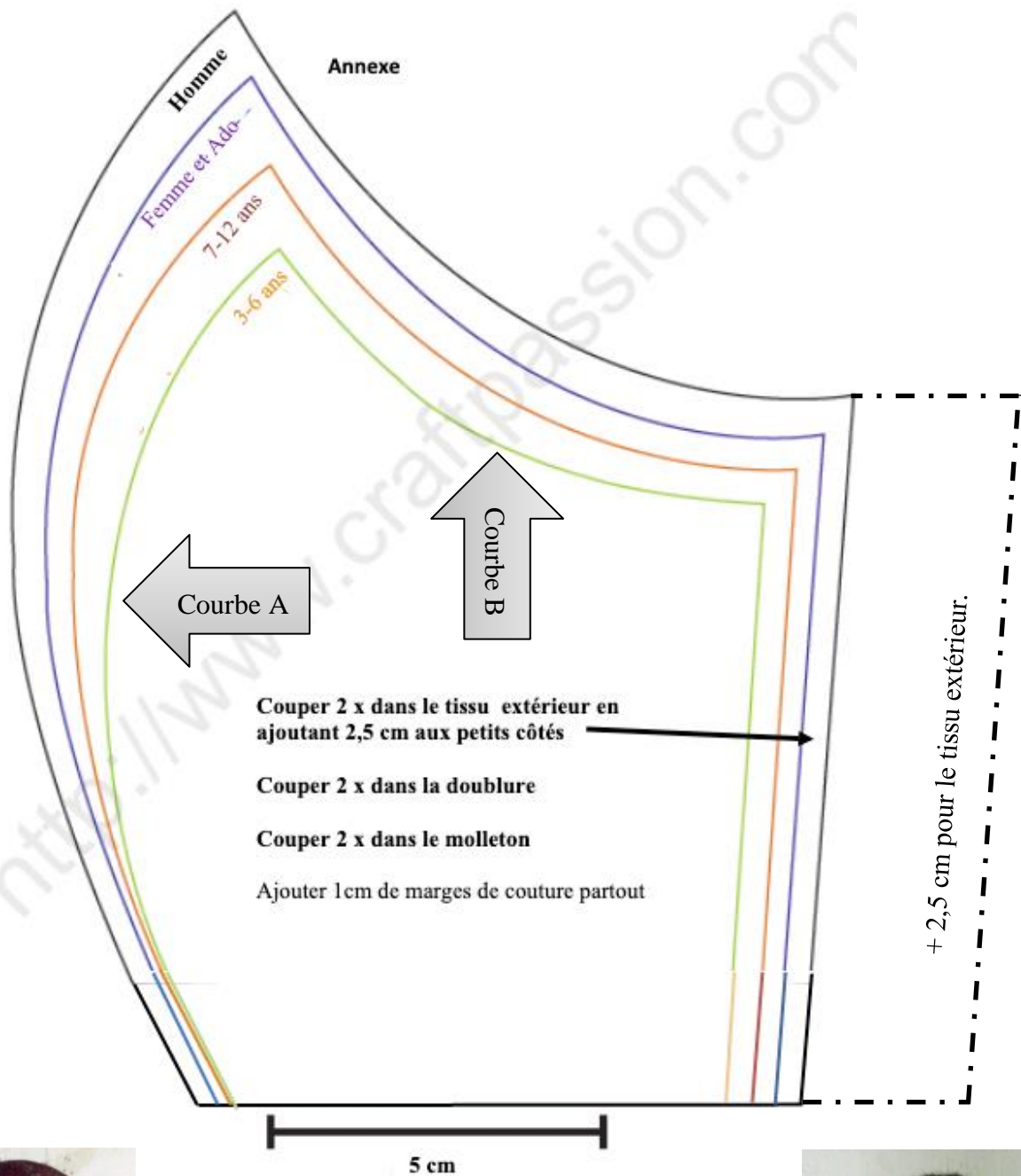


12. Placer l'élastique ou le ruban dans la coulisse.

13. Surpiquer à quelques millimètres du pli intérieur sans coudre l'élastique ou ruban.



Modèle pour la coupe



**Merci d'avoir choisi notre masque !
Se protéger et protéger les autres !**

Ce masque n'est pas prévu pour des personnels soignants mais pour vous protéger au quotidien. Il ne sera efficace que s'il est utilisé correctement en complément des mesures d'hygiène nécessaires : lavage des mains régulier, limiter les zones de rassemblement, respecter une distance de sécurité entre les personnes... C'est un moyen de protection supplémentaire mais pas une garantie de non contamination.

Ce masque peut devenir un vecteur de contamination s'il n'est pas utilisé correctement : **lavage 2 fois par jour en cas d'utilisation intensive** (2 masques conseillés pour une rotation), **au minimum 1 fois par jour. Lavez-vous les mains** dès que vous quittez le masque.

Après achat, mettre le masque, ajuster les élastiques et nouer. Cacher le nœud dans une coulisse latérale.

**Merci d'avoir choisi notre masque !
Se protéger et protéger les autres !**

Ce masque n'est pas prévu pour des personnels soignants mais pour vous protéger au quotidien. Il ne sera efficace que s'il est utilisé correctement en complément des mesures d'hygiène nécessaires : lavage des mains régulier, limiter les zones de rassemblement, respecter une distance de sécurité entre les personnes... C'est un moyen de protection supplémentaire mais pas une garantie de non contamination.

Ce masque peut devenir un vecteur de contamination s'il n'est pas utilisé correctement : **lavage 2 fois par jour en cas d'utilisation intensive** (2 masques conseillés pour une rotation), **au minimum 1 fois par jour. Lavez-vous les mains** dès que vous quittez le masque.

Après achat, mettre le masque, ajuster les élastiques et nouer. Cacher le nœud dans une coulisse latérale.

**Merci d'avoir choisi notre masque !
Se protéger et protéger les autres !**

Ce masque n'est pas prévu pour des personnels soignants mais pour vous protéger au quotidien. Il ne sera efficace que s'il est utilisé correctement en complément des mesures d'hygiène nécessaires : lavage des mains régulier, limiter les zones de rassemblement, respecter une distance de sécurité entre les personnes... C'est un moyen de protection supplémentaire mais pas une garantie de non contamination.

Ce masque peut devenir un vecteur de contamination s'il n'est pas utilisé correctement : **lavage 2 fois par jour en cas d'utilisation intensive** (2 masques conseillés pour une rotation), **au minimum 1 fois par jour. Lavez-vous les mains** dès que vous quittez le masque.

Après achat, mettre le masque, ajuster les élastiques et nouer. Cacher le nœud dans une coulisse latérale.

**Merci d'avoir choisi notre masque !
Se protéger et protéger les autres !**

Ce masque n'est pas prévu pour des personnels soignants mais pour vous protéger au quotidien. Il ne sera efficace que s'il est utilisé correctement en complément des mesures d'hygiène nécessaires : lavage des mains régulier, limiter les zones de rassemblement, respecter une distance de sécurité entre les personnes... C'est un moyen de protection supplémentaire mais pas une garantie de non contamination.

Ce masque peut devenir un vecteur de contamination s'il n'est pas utilisé correctement : **lavage 2 fois par jour en cas d'utilisation intensive** (2 masques conseillés pour une rotation), **au minimum 1 fois par jour. Lavez-vous les mains** dès que vous quittez le masque.

Après achat, mettre le masque, ajuster les élastiques et nouer. Cacher le nœud dans une coulisse latérale.

**Merci d'avoir choisi notre masque !
Se protéger et protéger les autres !**

Ce masque n'est pas prévu pour des personnels soignants mais pour vous protéger au quotidien. Il ne sera efficace que s'il est utilisé correctement en complément des mesures d'hygiène nécessaires : lavage des mains régulier, limiter les zones de rassemblement, respecter une distance de sécurité entre les personnes... C'est un moyen de protection supplémentaire mais pas une garantie de non contamination.

Ce masque peut devenir un vecteur de contamination s'il n'est pas utilisé correctement : **lavage 2 fois par jour en cas d'utilisation intensive** (2 masques conseillés pour une rotation), **au minimum 1 fois par jour. Lavez-vous les mains** dès que vous quittez le masque.

Après achat, mettre le masque, ajuster les élastiques et nouer. Cacher le nœud dans une coulisse latérale.

**Merci d'avoir choisi notre masque !
Se protéger et protéger les autres !**

Ce masque n'est pas prévu pour des personnels soignants mais pour vous protéger au quotidien. Il ne sera efficace que s'il est utilisé correctement en complément des mesures d'hygiène nécessaires : lavage des mains régulier, limiter les zones de rassemblement, respecter une distance de sécurité entre les personnes... C'est un moyen de protection supplémentaire mais pas une garantie de non contamination.

Ce masque peut devenir un vecteur de contamination s'il n'est pas utilisé correctement : **lavage 2 fois par jour en cas d'utilisation intensive** (2 masques conseillés pour une rotation), **au minimum 1 fois par jour. Lavez-vous les mains** dès que vous quittez le masque.

Après achat, mettre le masque, ajuster les élastiques et nouer. Cacher le nœud dans une coulisse latérale.