

Face à l'ampleur de l'épidémie COVID-19, vous êtes nombreux sur les réseaux sociaux à demander des tutos pour faire des masques en tissu pour se protéger.

Les questions techniques et médicales sur le sujet s'enchainent alors j'ai décidé de vous faire un bref récapitulatif des informations que j'ai pu recueillir.

Pour commencer, le masque en tissu est-il efficace pour protéger contre le SARS-COV-2? La principale source d'infection est l'ensemble des sécrétions des voies aériennes d'une personne malade. Ses sécrétions peuvent se transmettre par deux voies de contamination majeures, les contacts directs et la voie aérienne. Il faut donc agir sur ces deux points pour éviter la contamination:

## CONTACTS DIRECTS:

- ➔ Eviter de serrer les mains, de porter ses mains à la bouche après avoir touché une surface potentiellement contaminée.
- ➔ Se laver fréquemment les mains au savon.
- ➔ S'il n'y a pas d'eau à portée, se désinfecter les mains (gel hydro-alcooliques, désinfectants, alcool à 70°)
- ➔ Distance de 1m entre les personnes

## VOIE AERIENNE:

- ➔ Emission de micro-gouttelettes de sécrétions lors des éternuements, toux, postillonnage...
- ➔ C'est sur cette transmission aérienne que le masque va aider.

L'idéal est le port d'un masque de type FFP2 qui a la capacité de filtrer les particules en suspension dans l'air dont les particules virales. Ces masques doivent être réservés au personnel soignant en contact direct avec les patients malades!

Le masque en tissu n'est pas capable de filtrer l'air, cependant il offre une barrière physique aux micro-gouttelettes infectantes. Il peut retenir l'humidité et devenir source d'infection. Les personnes exposées tel que le personnel médical doivent donc fréquemment changer leurs masques en tissu (idéal toutes les 2h).

Porter un masque lorsque l'on présente des symptômes ou pour tenter de se protéger quand son activité professionnel implique le contact de nombreuses personnes ou de personnes malades doit être considéré comme de la bienveillance malheureusement, en Europe, le port du masque est synonyme de psychose.



Etant donné la situation actuelle en Europe, il est primordial de créer un maximum de masques pour protéger nos équipes médicales (qui sont en proie à des pénuries de matériel) et tout autre personne sollicitée auprès des malades (secrétaires...), de protéger les patients fragiles déjà présents dans les hôpitaux (patients sous chimio-thérapie, greffés, immuno-déprimés...) et pour finir, tous ceux exposés à des contacts multiples dans le cadre de leur activité professionnelle afin de ralentir la propagation du virus.

Je lance donc un appel pour renforcer la mobilisation créative amorcée ces derniers jours, afin que chaque personne équipée d'une machine à coudre et d'un peu de temps, se mette au travail!

### **Je ne sais pas coudre mais j'aimerais aider...**

Vous n'avez pas de compétences en couture, vous connaissez quelqu'un prêt à coudre des masques, votre aide peut lui être précieuse!

30 à 45 minutes sont nécessaires pour une personne à l'aise en couture pour créer un masque de A à Z. Je ne suis pas professionnelle et la partie couture me demande 12 minutes! Si quelqu'un se charge de la partie découpe, je pourrais coudre 3 à 4 fois plus de masques!

### **J'aimerais aider mais je n'ai pas de matériel...**

Pas d'inquiétudes, il vous faudra simplement:

- ➔ Une imprimante pour imprimer le patron
- ➔ Une paire de ciseaux
- ➔ Du carton fin (ex boîte de céréales, biscuits, riz, pâtes...)
- ➔ Un stylo
- ➔ Du tissu (no stress, astuces ci dessous)
- ➔ Des liens: élastique ou ruban ou cordon

Quel type de tissu?

- ➔ Couche extérieure: si possible polyester (augmente l'étanchéité), sinon coton
- ➔ Couche intérieur: un coton doux (en contact avec la peau)
- ➔ Insert central entre les deux couches: polaire, molleton, ouatine.

### **J'aimerais aider mais les magasins sont fermés...**

Pas d'inquiétudes, des masque façon RECYCLAGE ZERO DECHETS c'est possible!!!

- ➔ **Couche extérieure:** vieille chemise, vieux draps de lit, vieux jeans, vêtements trop petits, déchirés, tachés, démodés... Pour du polyester, un vieux manteau imperméable, veste de ski... Faites du tri!
- ➔ **Couche intérieure:** idem couche extérieure sauf polyester mais tissu fin et agréable au touche car en contact avec la peau.

[catecouture.canalblog.com](http://catecouture.canalblog.com)



- ➔ **Couche centrale:** un vieux plaid en polaire, un sweat que vous ne portez plus....
- ➔ **Liens:** un tee-shirt ou legging à sacrifier? Coupez des bandes de 1,5 à 2 cm de large sur 40 cm de long et le tour est joué!

Pour les parents d'enfants coincés à domicile, n'hésitez pas à leur proposer une activité découpage, ça occupe et ça rend service. En plus quand on leur explique qu'ils vont aider les médecins à lutter contre le coronavirus, en général ils aident de bon cœur!

Le tuto proposé ici est une adaptation du modèle proposé généreusement par le site **Craftpassion** que je remercie pour son travail.

Pour le rendre accessible à tous selon son niveau en couture, j'ai simplifié la mise en œuvre en renonçant aux jolies finitions...

Le but de l'action « TOUS MASQUÉS » est de créer en grand nombre, pas de faire de la dentelle.

Ci après vous trouverez:

- ➔ Le patron Craftpassion avec ajout de 0,7 cm de marges de couture (sauf petits côté latéraux)
- ➔ Tuto découpe avec les enfants
- ➔ Tuto découpe pour les non initiés à la couture
- ➔ Tuto assemblage à la machine à coudre



# Opération TOUS MASQUÉS!

[catecouture.canalblog.com](http://catecouture.canalblog.com)

Comment préparer les pièces de tissu?

## Fournitures:

- Coupon 35x15cm de tissu extérieur (rose)
- Coupon 35x15cm de tissu intérieur (blanc)
- Coupon 35x15cm de molleton (ouatine) ou polaire
- 80 cm de biais, élastique ou cordon

## Matériel :

- Ciseaux
- Patrons imprimés
- Carton fin (boite alimentaire par exemple)
- Stylo (effaçable par friction est idéal)
- Papier collant type scotch



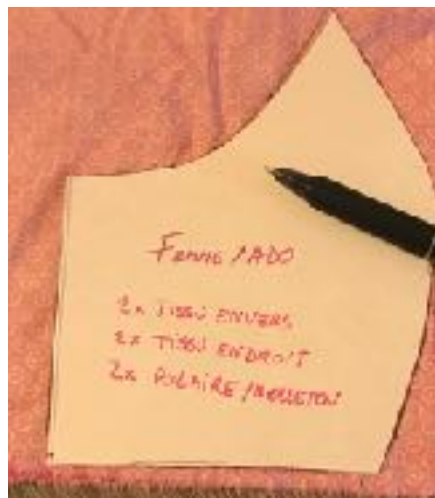
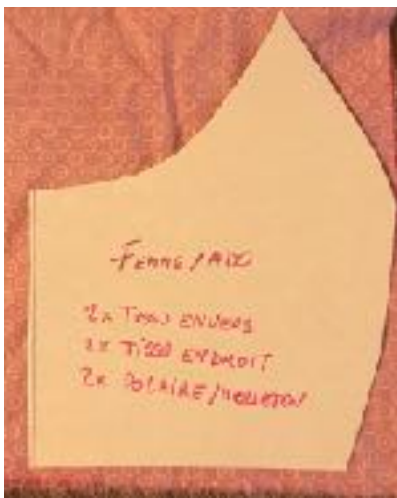
1. Imprimer le patron
2. Découper votre patron grossièrement autour du tracé
3. Scotcher le patron sur le carton
4. Découper le long du tracé du patron. Vous obtenez un gabarit carton réutilisable.



5. Placer le patron sur l'envers du tissu extérieur.
  - ➔ ENVERS = face MOCHE du tissu
  - ➔ ENDROIT = jolie face du tissu



6. Reporter le patron en traçant le contour le long du gabarit carton sur le tissu
7. Découper le long du tracé obtenu
8. Renouveler l'opération sur l'endroit du tissu



9. Renouveler ces deux opérations avec le tissu intérieur et avec le tissu insert.
10. Vous obtenez 6 pièces:
  - ➔ 2 pièces dans le tissu extérieur
  - ➔ 2 pièces dans le tissu intérieur
  - ➔ 2 pièces dans le tissu insert central

Si vous ne vous êtes pas trompé dans le sens du tissu, les pièces d'un même tissu ne sont pas superposables quand vous mettez les mêmes faces vers le haut



## Version simplifiée pour non initiés:

Pour rapporter le patron sur le tissu sans se tromper, endroit/envers... une astuce simple consiste à tracer toujours sur la même face du tissu mais de retourner son gabarit carton.

1. Placer votre tissu devant vous
2. Poser votre gabarit sur le tissu et tracer le contour
3. Retourner le gabarit sur son autre face, poser le sur le tissu et tracer à nouveau.
4. Découper le tissu le long du tracé.



## Version atelier créatif avec les enfants:

Pour rapporter le patron sur le tissu sans se tromper, endroit/envers... une astuce simple consiste à tracer toujours sur la même face du tissu mais en retournant son gabarit carton.

Pour faciliter le tracer, pour les enfants jeunes ou peu à l'aise avec le dessin, je vous conseille de créer un gabarit pochoir.

1. Placer votre gabarit carton sur un carton un peu plus épais et tracer le contour
2. Retourner le gabarit sur son autre face, le poser le sur le carton et tracer à nouveau.
3. Découper le carton le long du tracé, si possible au cutter pour éviter le carton.
4. Utiliser le pochoir ainsi créé pour tracer les contours du patron.

Si vous avez des enfants d'âges différents, le 5-8 ans peuvent faire le tracé et les plus avancés les découpes par exemple.



# Opération tous masqués!

[catecouture.canalblog.com](http://catecouture.canalblog.com)

## Matériel :

- Coupon 35x15cm de tissu extérieur (rose)
- Coupon 35x15cm de tissu intérieur (blanc)
- Coupon 35x15cm de molleton (ouatine) ou polaire
- 80 cm de biais, élastique ou cordon

1. Imprimer le patron
2. Découper votre patron
3. Découper vos tissus (marges 0,7cm comprises)



Après découpe, vous devez obtenir chaque pièce découpée en un exemplaire sur l'endroit et un sur l'envers:

- 2 pièces tissus extérieur (rose)
- 2 pièces tissus intérieur (en contact avec le nez, blanc)
- 2 pièces de polaire/molleton blanc

Vous pouvez utiliser le même tissu à l'intérieur et à l'extérieur si vous le souhaitez.

4. Epingler endroit contre endroit chaque couple de pièces pour obtenir trois couples.
5. Piquer au point droit le long du grand arrondi de chaque couple pour former un « chapeau »
6. Retourner sur l'endroit, le « chapeau » tissu extérieur et polaire. Laisser le « chapeau » tissu intérieur avec coutures vers vous.



7. Superposer les chapeaux tissu intérieur et extérieur, endroit contre endroit. Vous devez voir les marges de la couture centrale des deux côtés (pile et face) de votre montage.
8. Placer le chapeau tissu intérieur-extérieur par dessus le chapeau polaire/molleton. Vous devez à nouveau voir les marges de couture centrale des deux côtés.
9. Assembler au point droit les deux longs bords en laissant les petits côtés latéraux non assemblés.
10. Recouper ou cranter les surplus de coutures.



11. Retourner le masque sur l'endroit par un des petits côtés resté ouvert.
12. Surpiquer le long des grands bords
13. Fermer les petits côtés latéraux au point zigzag.



14. Fixer les liens (cordon/biais/élastique/ruban) aux quatre coins du masque avec un point droit renforcé (plusieurs aller-retour).
15. Couper le surplus à 2mm environ de la ligne de couture.





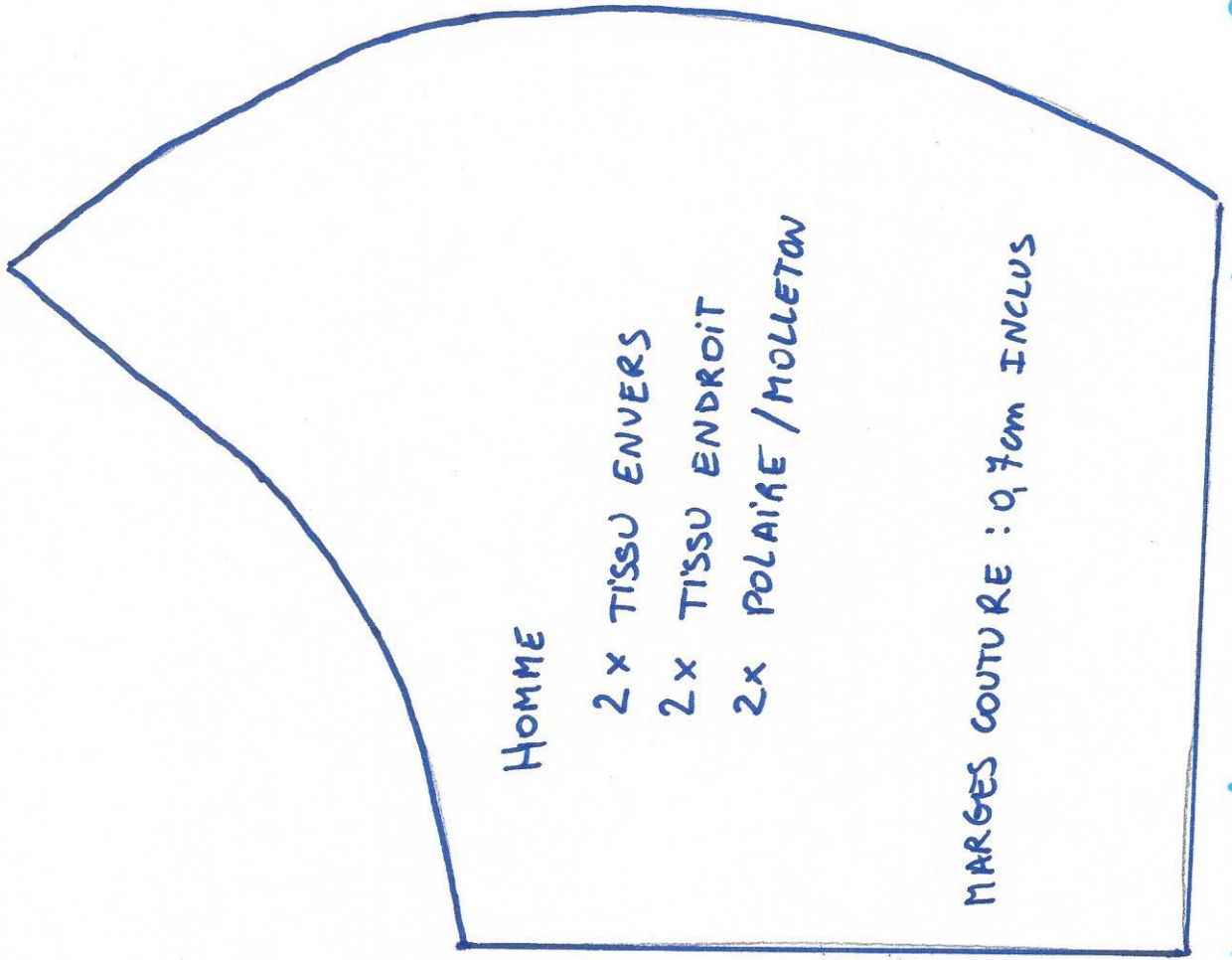
Et Voilà, prêt à protéger!



Vos masques terminés, vous pouvez les offrir au cabinet d'infirmière, aux maisons médicales ou cabinets médicaux, aux hopitaux, aux pharmacies...

Les masques doivent être lavés à 60°C minimum.





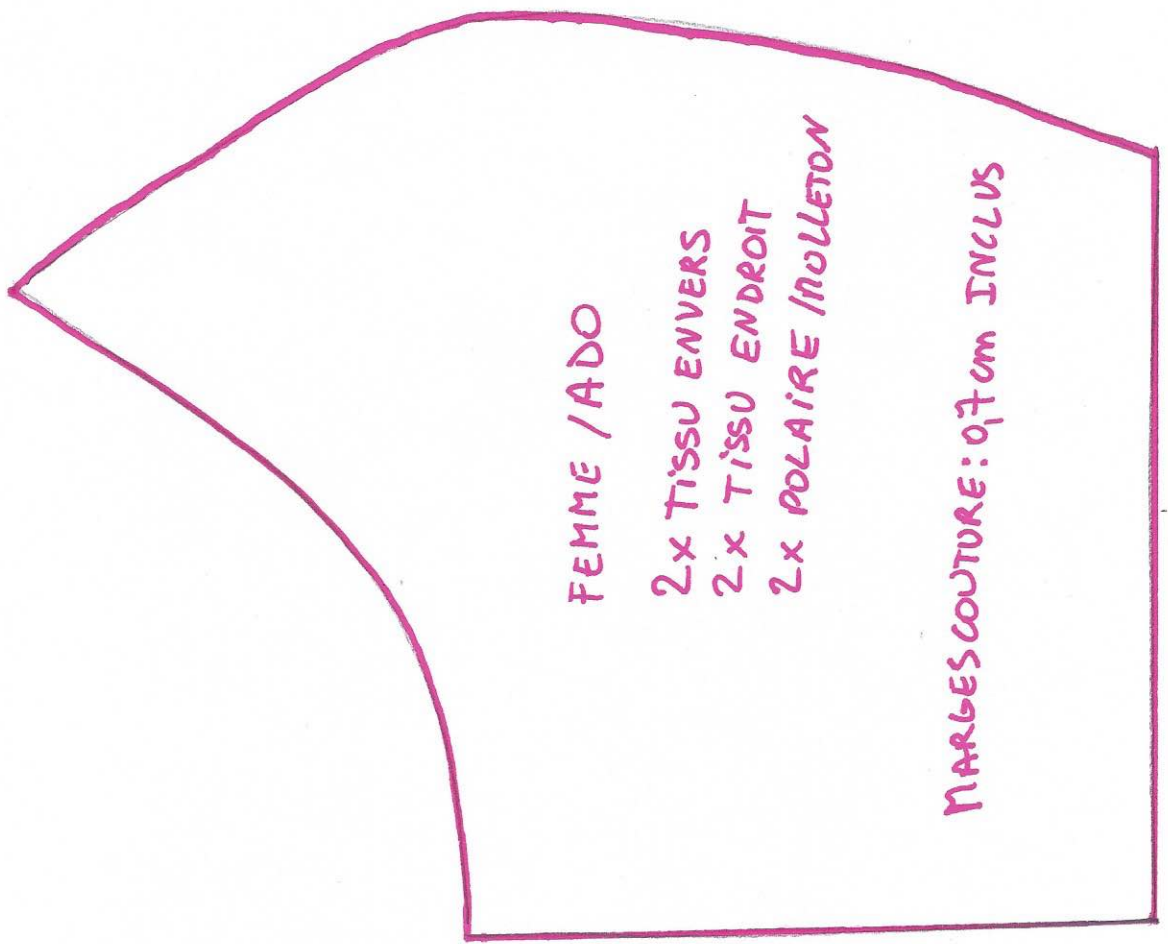
HOMME

2x TISSU ENVERS

2x TISSU ENDROIT

2x POLAIRE / MOLLETON

MARGES COUTURE : 0,7cm INCLUS



FEMME / ADO

2x TISSU ENVERS

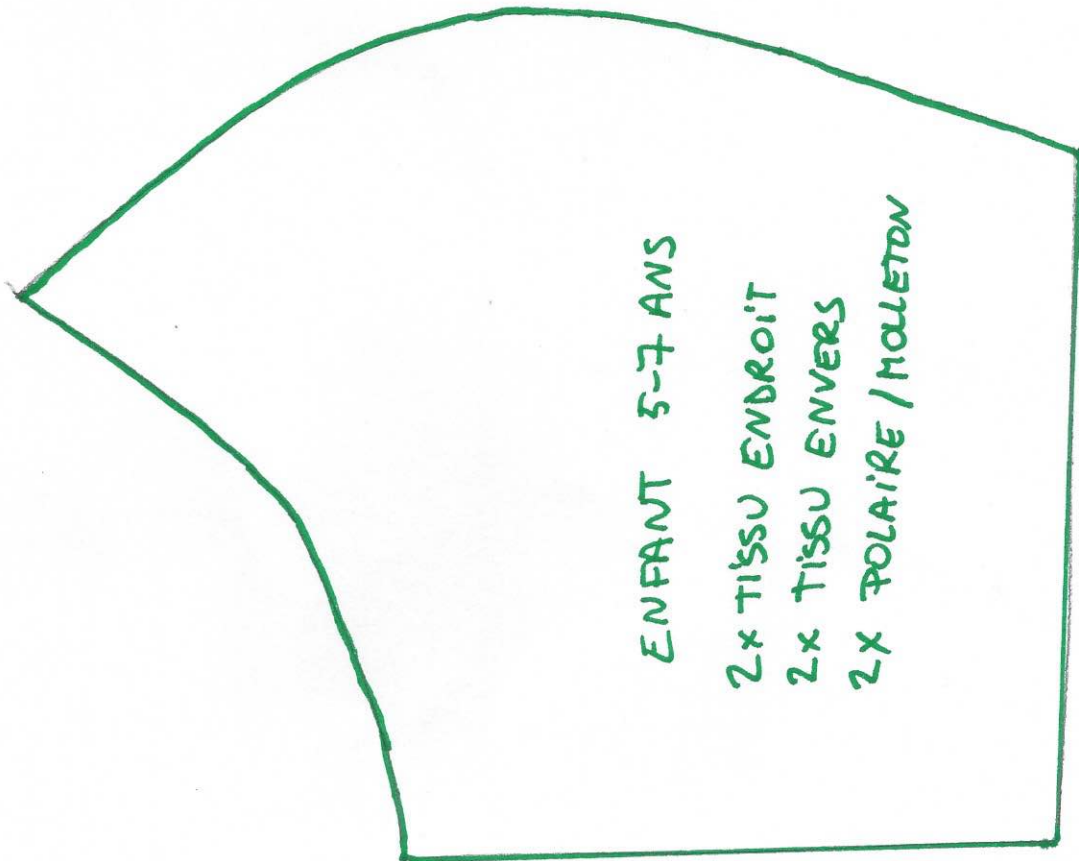
2x TISSU ENDROIT

2x POLAIRE / MOLLETON

MARGES COUTURE : 0,7cm INCLUS

D'après le patron Face Mask Pattern de CraftPassion.

# OPERATION TOUS MASQUÉS!



ENFANT 5-7 ANS

2x TISSU ENDROIT

2x TISSU ENVERS

2x POLAIRE / MOLLETON



ENFANT 3-6 ANS

2x TISSU ENDROIT

2x TISSU ENVERS

2x POLAIRE / MOLLETON

D'après le patron Face Mask Pattern de Craft Passion