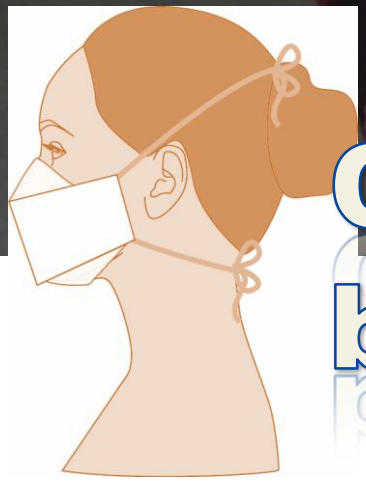


Coudre des masques barrières en tissu

Pas à pas mis à disposition par l'atelier Salut les Bobines
64, rue de la Porte à Brest – 06 16 39 15 85

SALUT LES BOBINES ...brest...

Un peu d'histoire :

Au tout début du confinement, l'atelier a été contacté pour fabriquer en urgence des dizaines de masques en tissu pour pallier le manque de masques chirurgicaux, notamment dans les Ehpad. Il circulait alors sur les réseaux des couturières un certain nombre de ressources (partons et conseils de matières), assez contradictoires, qui m'ont laissée perplexe. Il a fallu quelques temps pour que des informations fiables soient enfin diffusées, notamment par l'AFNOR et nous rassurent sur le degré d'efficacité de ce dispositif et les moyens de le garantir (sachant bien sûr qu'en l'absence de tests, ces masques ne seront jamais « conformes »).

Pourquoi coudre des masques en tissu?

Un masque en tissu est un masque « barrière » qui n'est pas équivalent, en terme d'efficacité, aux masques homologués utilisés par les personnels soignants.
Mais il évite, entre particuliers, les projections de goutelettes entre personnes (émises par la toux, la parole ou la respiration) et dans l'environnement. Il évite aussi, individuellement, les contacts mains-bouche/visage, source fréquente d'auto-contamination.

Bref, c'est un geste barrière de plus, en complément du lavage des mains, s'il est bien utilisé! Donc si vous vous posiez la question de l'utilité de ces masques, ne vous la posez plus, ils servent à quelque chose, à condition d'être utilisés correctement –en fin de dossier vous trouverez tous les conseils pour le porter, le mettre et l'enlever et l'entretenir.

Avec quoi faire ces masques à la maison?
L'idée, c'est de faire des masques avec ce que l'on a sous la main à la maison, en temps de confinement, pas question d'aller faire les boutiques de tissu! On a tout lu sur les matériaux adéquats, mais un consensus a émergé autour de l'idée que l'idéal était un coton serré, type « popeline* », en deux couches minimum, avec la possibilité d'ajouter un insert filtrant, c'est encore mieux (la qualité de la « filtration » n'est pas l'enjeu (puisqu'on ne pourra jamais la contrôler), mais plutôt celle de la protection, aucun intérêt donc à faire des masques en polaire et en jean, qui ne seraient pas du tout respirables! Les gens qui travaillent avec des masques doivent les porter des heures durant, le confort est un critère indispensable!

Pour faire les masques présentés dans ce dossier, les compétences requises en couture sont minimes : l'idée c'est de les coudre facilement sans se prendre la tête!

Sur la question des « élastiques », qu'il est difficile de trouver en quantité en temps de confinement, sachez que des nouettes en tissu font très bien l'affaire aussi.

*La popeline de coton, c'est ce tissu très serré et très lisse utilisé pour les chemises d'homme en règle générale. Si vous n'en avez pas, utilisez le coton à la trame la plus serrée que vous ayez (mais attention, les draps de grand-mère en double épaisseur, ce n'est pas très respirable…).

Si vous avez des chemises un peu usées, n'hésitez pas à les utiliser –on en fait 6 dans une seule chemise (et l'ourlet et les coutures font des nouettes toutes prêtes)

Comment se présente ce masque et comment l'utiliser?

Ce masque est un masque lavable en double épaisseur de coton, dans lequel on peut placer un « filtre » jetable à renouveler à chaque utilisation. Voici comment il s'utilise -voir page suivante pour un aperçu du masque porté) :

Comment utiliser ce masque barrière ré-utilisable?

- Laver le masque et la protection en tissu avant la première utilisation à + de 60° et le sécher
- Se laver les mains pour préparer le "filtre" comme indiqué ci-contre :

Une fois porté : lavez-le (ou au pire repassez le plié en deux à fer très chaud(c'est du coton)

Le conserver dans un endroit propre quand il n'est pas utilisé (le suspendre par les liens par exemple)

Si vous le remettez sans avoir pu vous laver les mains, attrapez-le par les liens du haut de chaque côté, posez-le haut sur l'arête du nez, nouez les liens derrière la tête en passant au-dessus des oreilles. Puis attrapez les liens du bas, ajustez le masque sous le menton et nouez les liens derrière la nuque.

Attention : Ne pas porter ce masque plus de 3 ou 4 h d'affilée

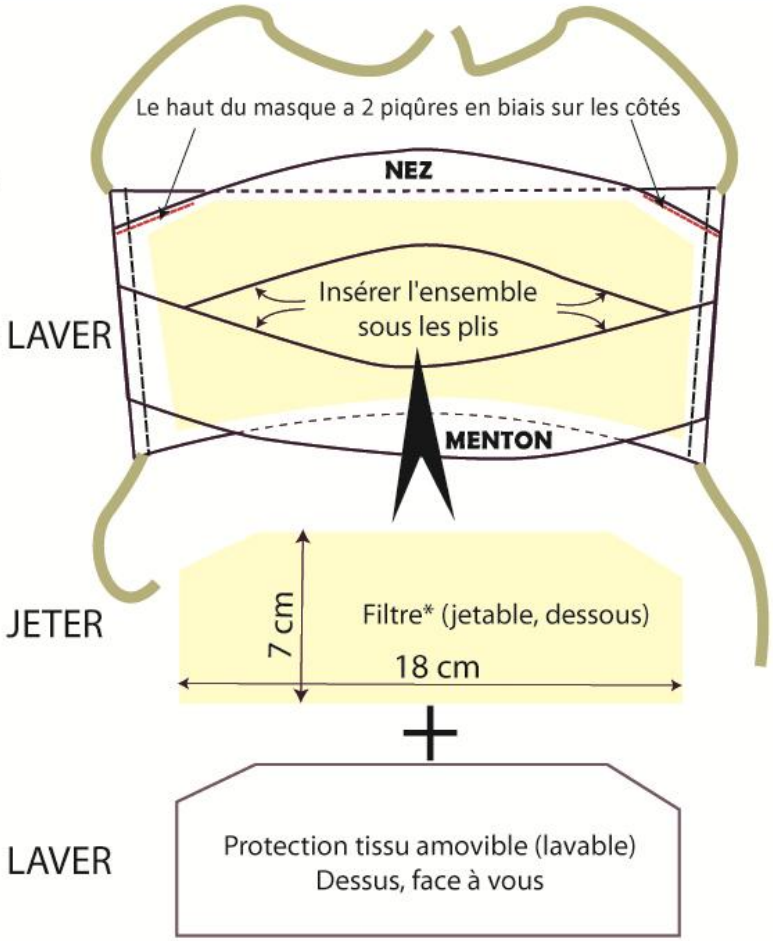
Ne pas le toucher sur toute la durée que vous le portez : repositionnez-le en le tenant par les liens, sur les côtés. Porter des gants ne vous dispense pas de prendre ces précautions!

A noter :

Un masque en tissu est un masque « barrière » qui n'est pas équivalent, en terme d'efficacité, aux masques homologués utilisés par les personnels soignants. Mais il évite, entre particuliers, les projections de goutelettes entre personnes (émises par la toux, la parole ou la respiration) et dans l'environnement. Il évite aussi, individuellement, les contacts mains-bouche/visage, source fréquente d'auto-contamination.

Bref, c'est un geste barrière de plus, en complément du lavage des mains, s'il est bien utilisé!

Le tuto de ce masque est disponible en téléchargement libre sur Facebook
(groupe PPDF de l'atelier Salut les Bobines : Partageons le Plaisir De Faire).
Pour toute info, contacter Gwenn au 06 16 39 15 85



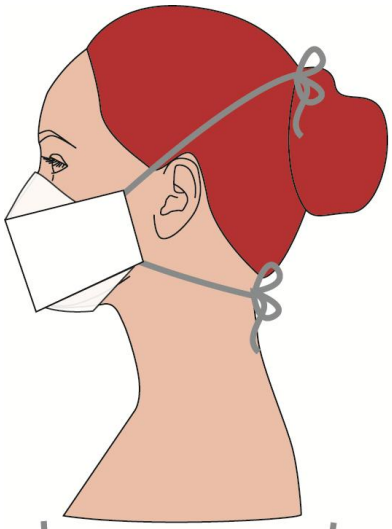
* filtres possibles : lingette à poussière sans parfum, sopalin, mouchoir en papier, papier toilette, filtre à café (à découper aux mêmes diemensions que la protection en tissu)

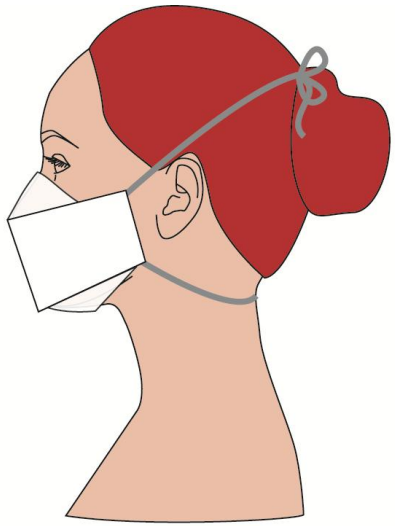
Comment porter le masque barrière?

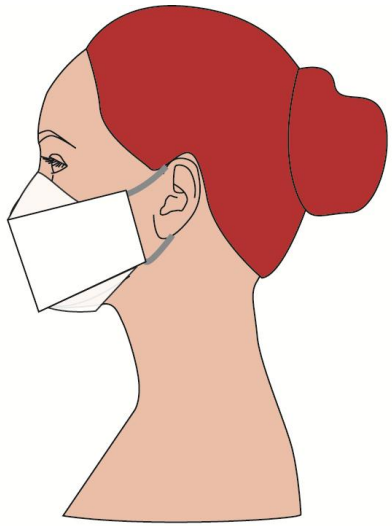
Selon que l'on dispose d'élastiques ou de liens, on peut envisager de fixer le masque de différentes manières. Voici ci-contre les solutions possibles, selon le confort recherché et la disponibilité des fournitures :

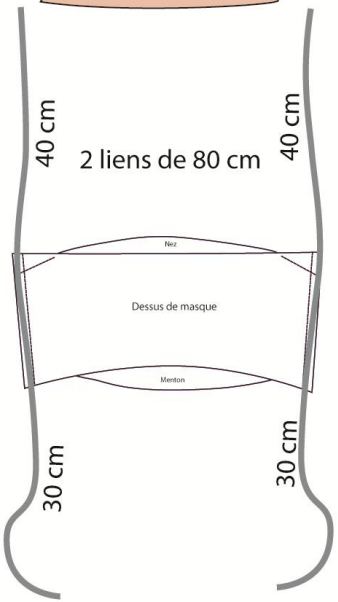
Les élastiques peuvent être fixés au masque ou passer par des coulisses sur les côtés, ce qui permet de le régler plus facilement.

Attention, les indications pour les longueurs d'élastique doivent être contrôlées : certains élastiques sont plus souples que d'autres.

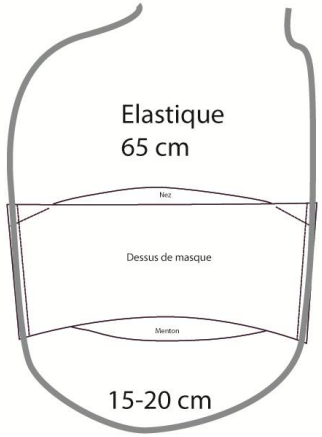




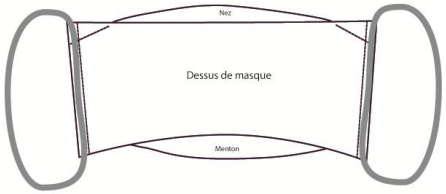


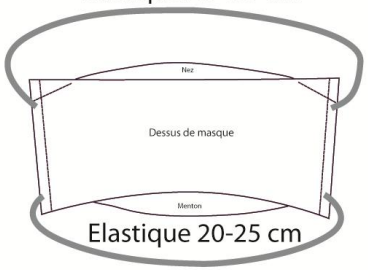


Elastique 25 -30 cm

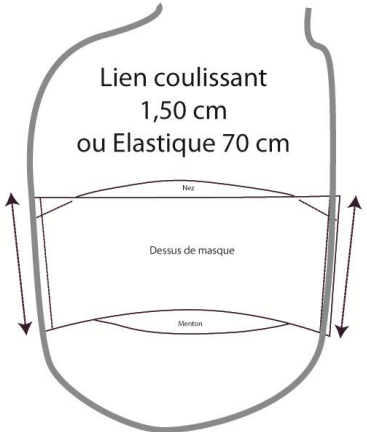


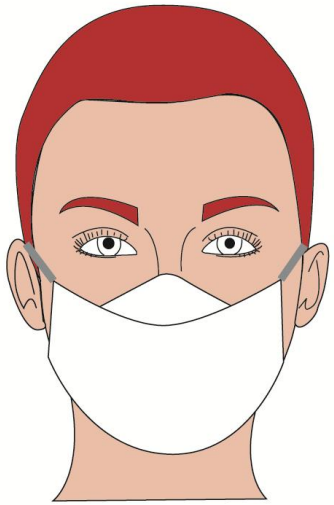
2 élastiques de 15-20 cm





Elastique 20-25 cm





Etapes de fabrication

Fournitures :

50 cm de haut x 25 cm de large de cotonnade serrée type popeline* ou tout autre tissu à la trame serrée

Elastique plat ou long, ou liens type lacet ou autre (longueurs variables selon les modèles retenus, port derrière la tête ou les oreilles)

Filtre : Papier toilette ou sopalin ou autre « filtre » de type matière intissée -dimensions du filtre : 19x8 cm (+ éventuellement un autre morceau de coton de la même dimension, amovible également pour éviter le contact du filtre avec la peau)

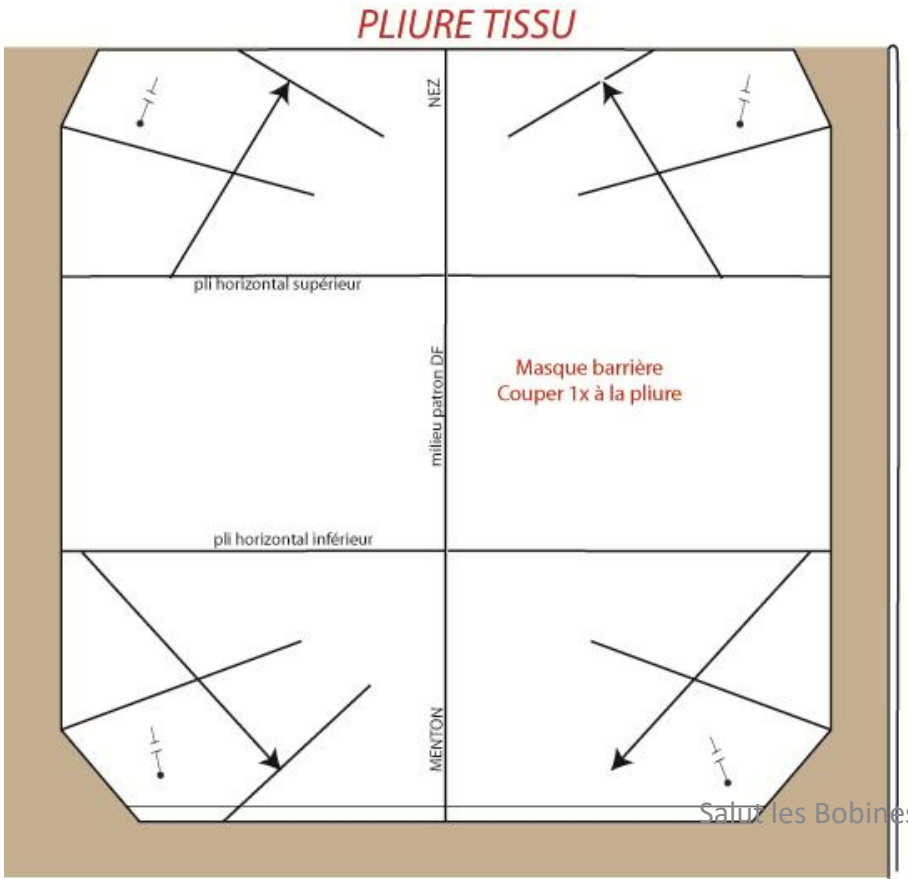
Préparation : coupe et repères

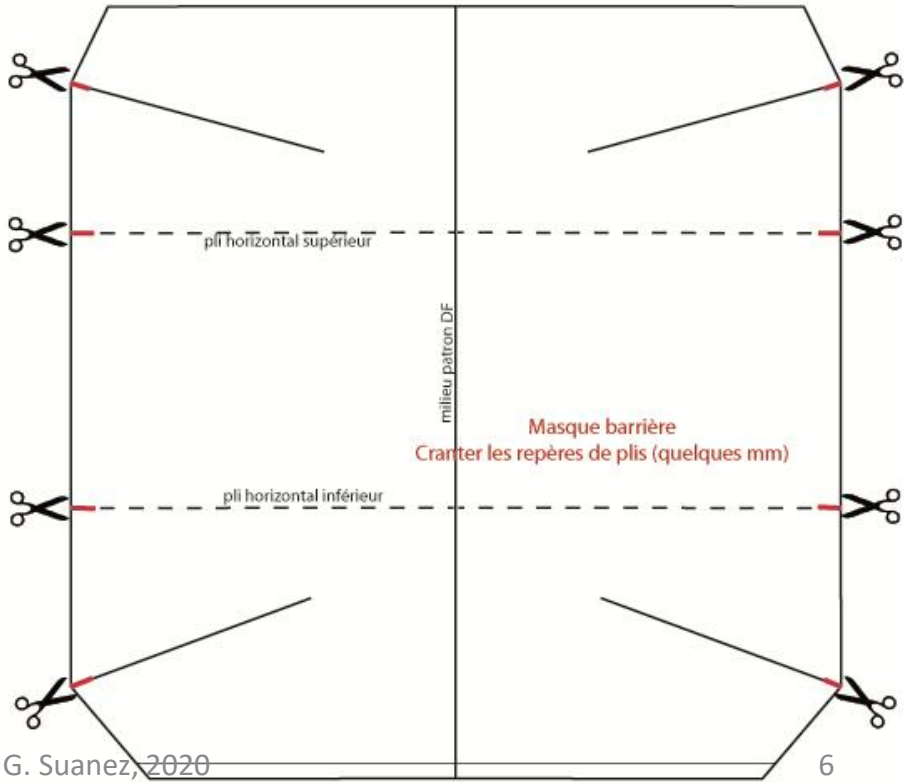
Imprimez ou reproduisez le patron en dernière page de ce dossier (il doit faire 22 x 22 cm, il est théoriquement en taille réelle).
La moitié seulement est représentée (il vaut mieux le représenter en entier pour faciliter la découpe).

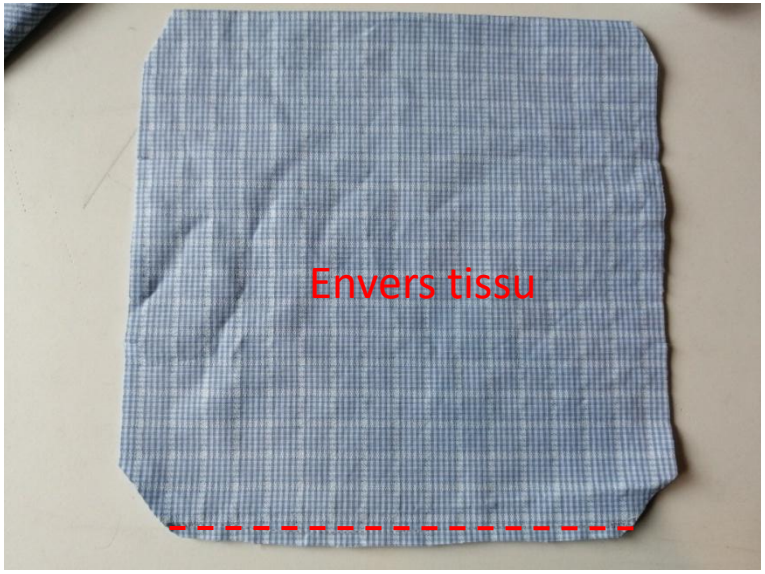
Pliez votre coupon en deux, endroit contre endroit (pliure dans le sens de la trame du tissu), épinglez votre patron en plaçant le haut à la pliure et coupez autour du patron. Vous obtenez donc 1 seule pièce en double épaisseur.

Cranter = faire une petite entaille sur le bord du tissu, de quelques mm, pour marquer un repère (ici les endroits où plier votre patron)

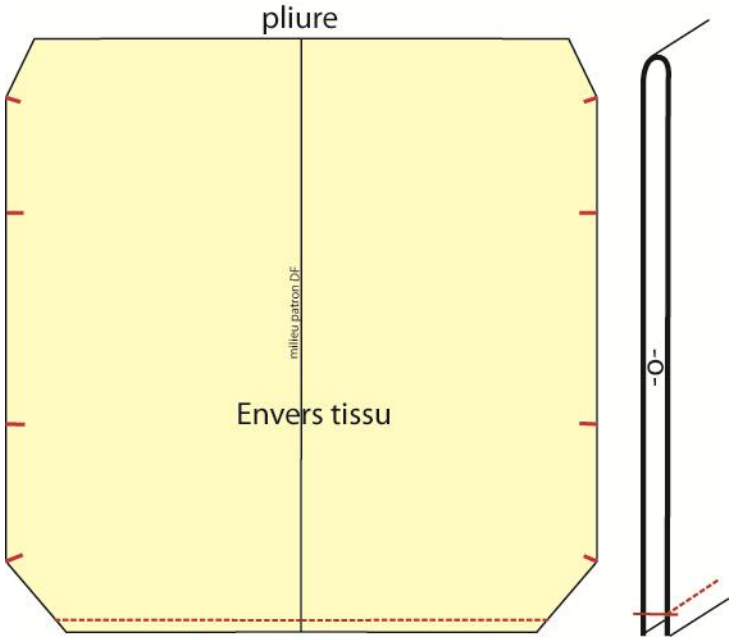
Crantez* les repères de plis avec la pointe des ciseaux aux endroits indiqués.

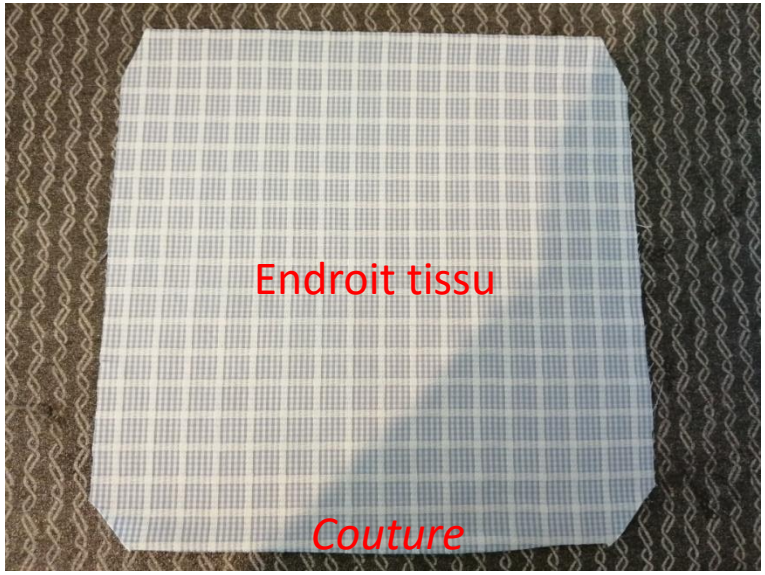




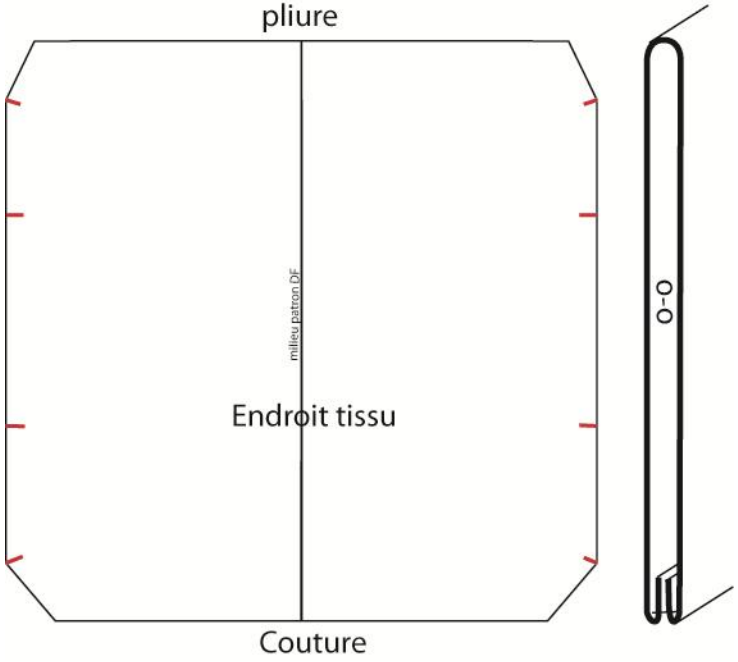


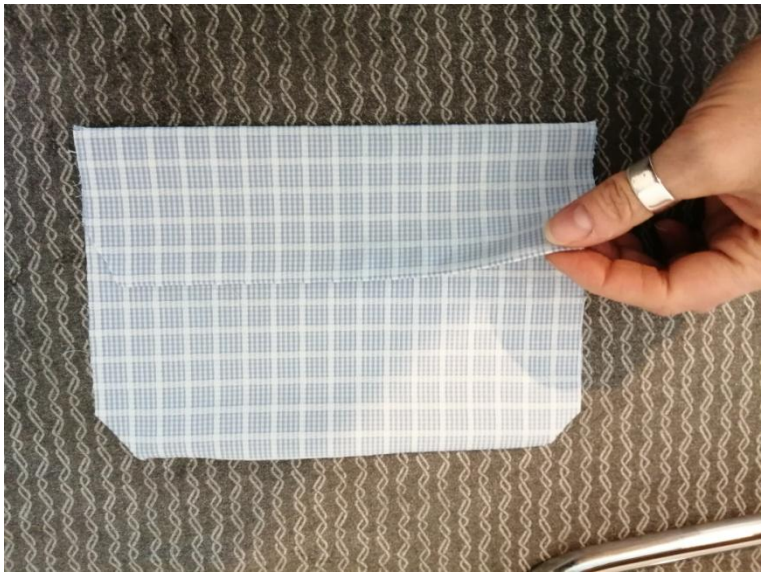
1. Cousez le bas à 5mm, endroit contre endroit.



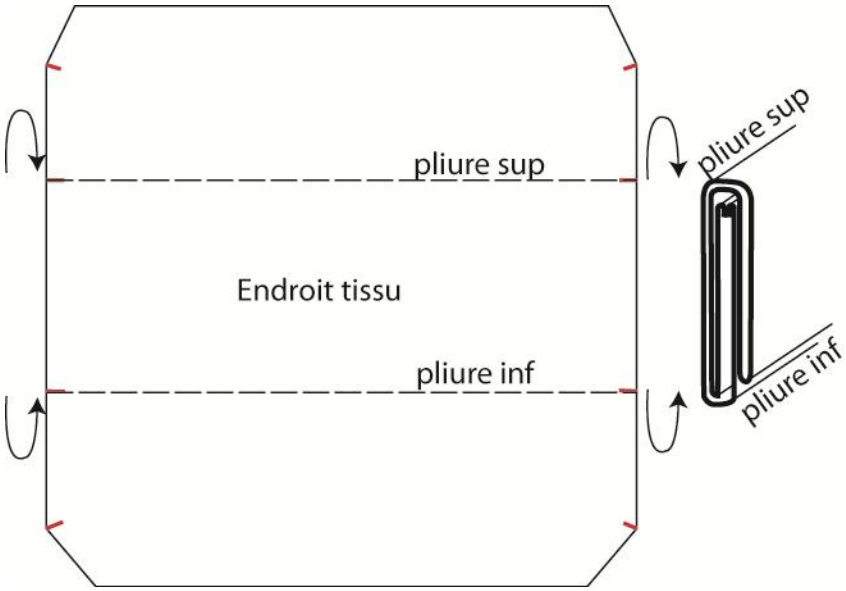


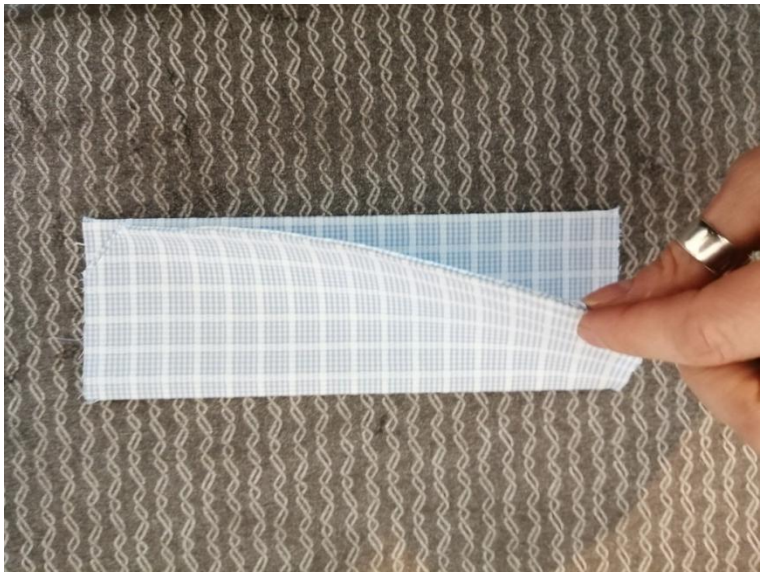
2. Retournez sur l'endroit et repassez le haut et le bas.



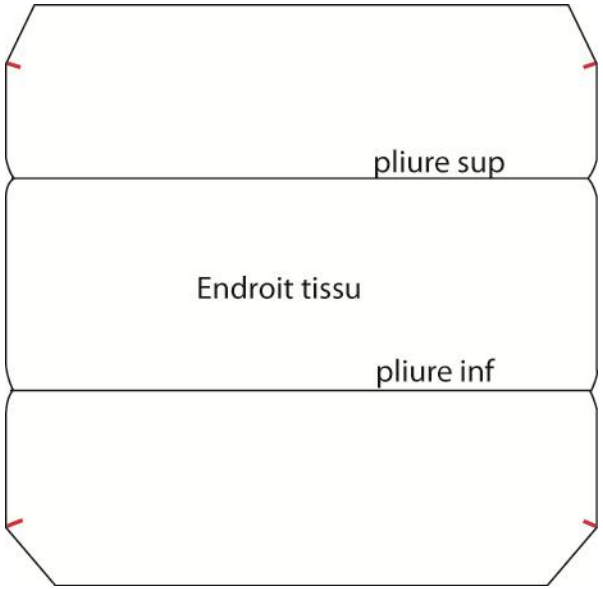


3. Repassez la première pliure en vous repérant à l'aide des crans.



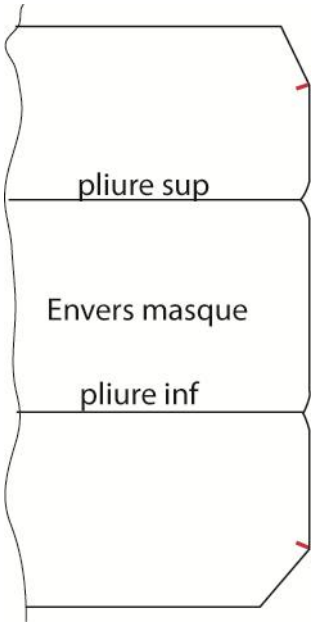


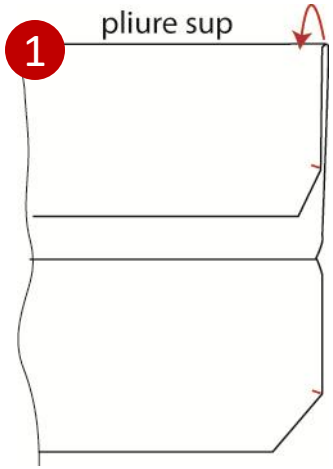
4. Repassez la seconde pliure à l'opposé de la première en vous repérant à l'aide des crans.

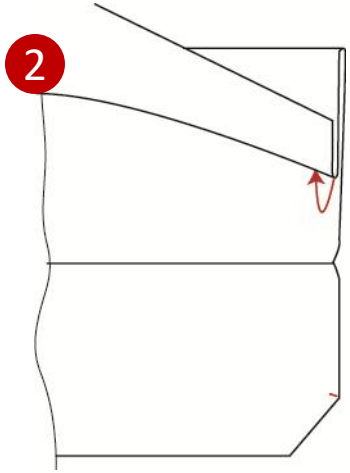


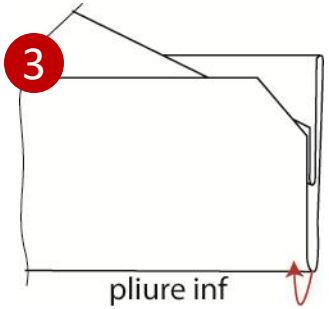
Salut les Bobines, G. Suanez, 2020 8

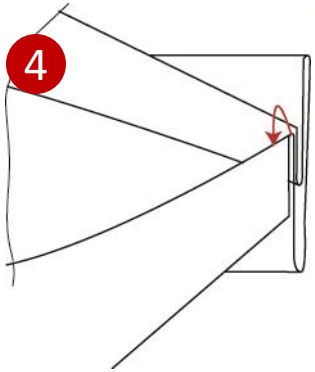
5. Formez les plis : il faut que tous les bords s'alignent. Commencez par le pli du haut, que vous ramenez vers le haut, puis l'autre pli, que vous envoyez vers le bas. Tous les bords de tissu doivent être bien alignés pour former un bord droit sans que rien de dépasse. Maintenez vos plis en place à l'aide d'épingles si besoin. (sur les schémas une seule épaisseur de tissu est représentée mais vous manipulez bien les 2 épaisseurs ensemble, un seul côté est représenté).





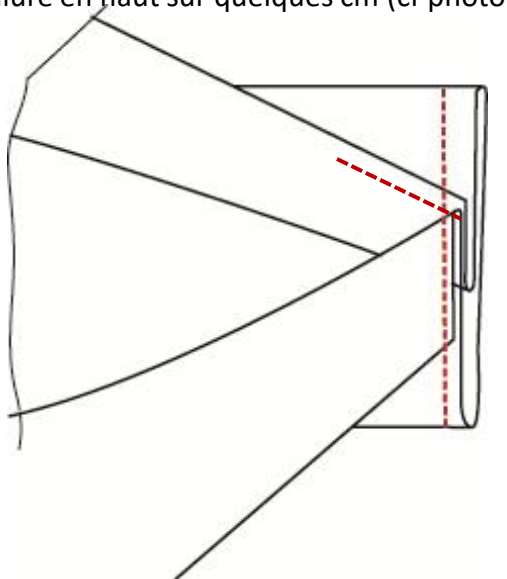






Présentez votre masque de façon à ce que les plis précédemment repassés soient en creux sur le dessus (et non l'inverse)

6. Maintenez les plis en place avec une couture à 5 mm du bord de chaque côté du masque. Piquez aussi la pliure en haut sur quelques cm (cf photo)



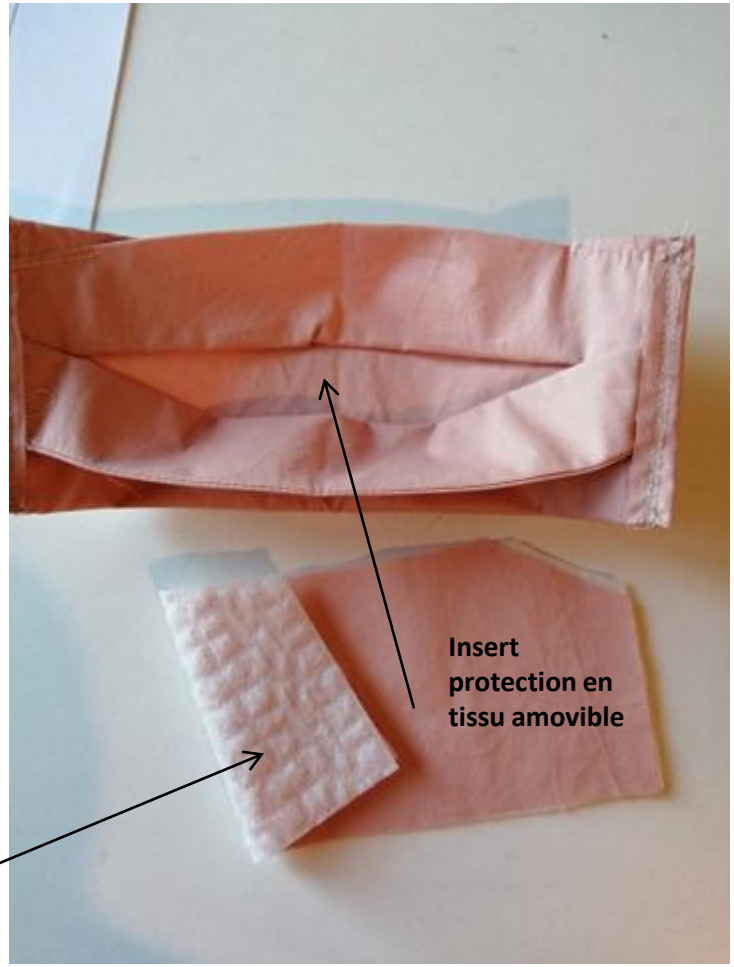
7. Enveloppez les deux bords du masque soit dans un biais ou une tresse en coton sergé que vous piquez pliée en deux sur les deux bords du masque (cf P.4 pour les dimensions du lien non extensible)

9. Coupez un rectangle de 19x8 cm pour le filtre, et insérez-le en le glissant sous les plis dans les coins. Vous pouvez ajoutez par-dessus un autre morceau de cotonnade de la même dimension si vous voulez ajouter une protection entre votre visage et ce filtre.

A chaque utilisation, changez l'insert de votre masque. Vous pouvez ajouter devant une épaisseur de tissu supplémentaire pour ne pas que votre visage touche le filtre (partie amovible que vous lavez en même temps que le masque). Ensuite vous glissez simplement votre « filtre » en-dessous.

Lisez bien les instructions sur le port et l'entretien du masque barrière!
Et continuez de vous laver les mains régulièrement.

Merci à vous!
Prenez soin de vous!
Gwenn

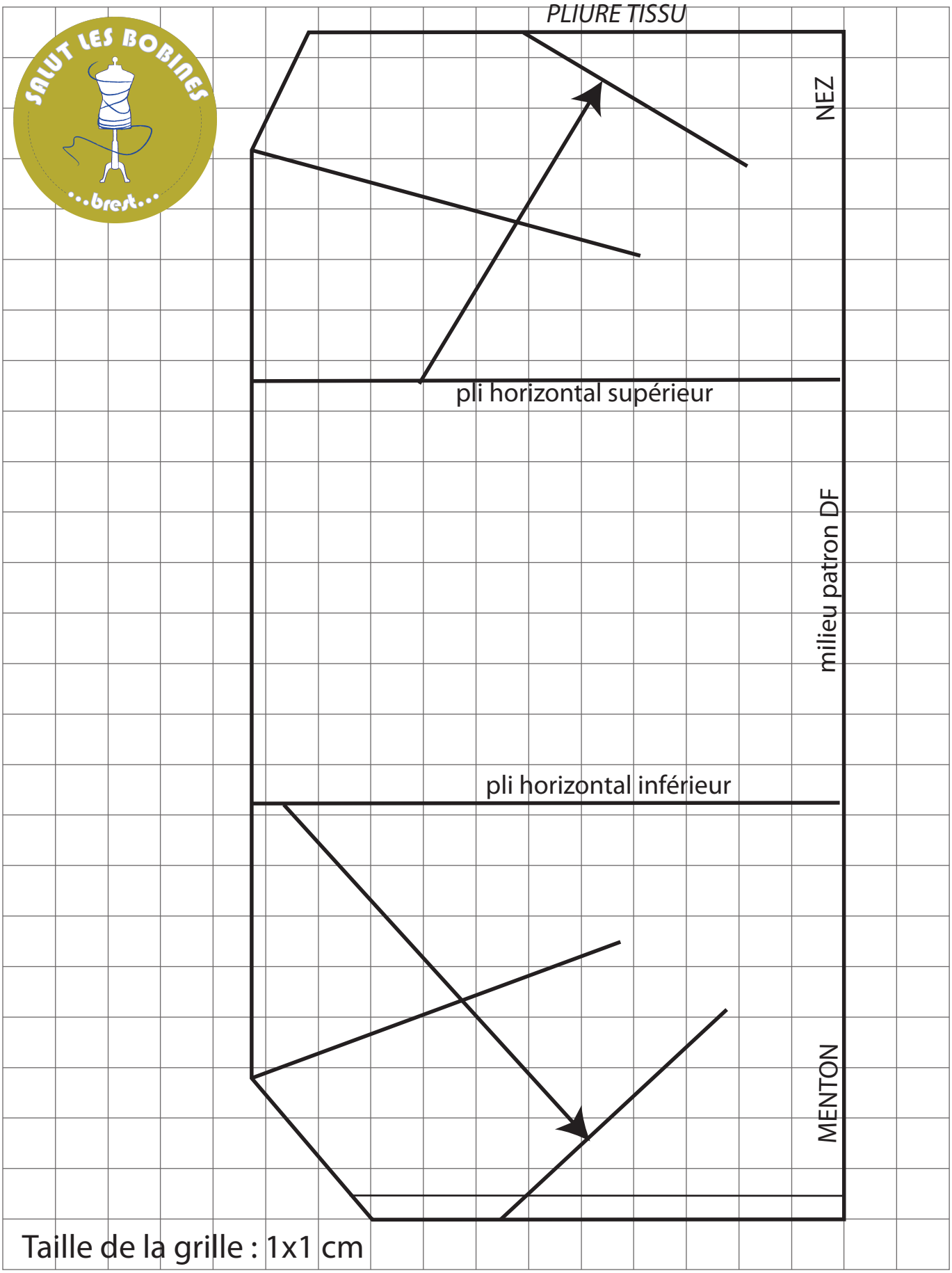


Liste des matériaux susceptibles d'être utilisés pour le « filtre » :
Toutes matières intissées comme le papier toilette (en double épaisseur), le sopalin, le filtre à café ou encore les lingettes dépoussiérantes sans parfum
A changer à chaque utilisation!

Ce dossier est le fruit d'un travail basé sur des recherches sérieuses sur le sujet, tant théoriques que pratiques.
Si vous voulez des informations, vous pouvez vous référer au document de l'AFNOR (Agence Française de Normalisation) téléchargeable sur leur site gratuitement (et mis à jour régulièrement).
Vous pouvez aussi consulter les documents édités par les Agences Régionales de Santé, qui ont toutes souligné l'intérêt de ces masques pour les particuliers.
Vous pouvez aussi aller sur le blog d'une ingénieure textile, Bérangère, qui a publié deux articles très complets sur la question
https://coutureetpaillettes.com/mes-coutures/masques-tissus-prevention-spec-afnor/

Merci à vous de partager ce document, je le mets à votre disposition et espère qu'il vous a été utile, mais il est bien évident qu'il ne doit faire l'objet d'aucune utilisation commerciale sous quelque forme que ce soit. Salut les Bobines est une entreprise individuelle qui serait triste de voir son travail exploité d'une mauvaise manière!

Gwenn Suanez,
professeur de couture et de modélisme sur mesure, à Brest, depuis 2008.



Taille de la grille : 1x1 cm