

# Coudre un masque de protection

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Envie de confectionner des masques de protection pour votre entourage ? Le SPF Santé publique a divulgué les infos à suivre pour leur fabrication. Vous n'avez pas deux mains gauches ? C'est l'occasion de ressortir sa machine à coudre.

CAROLINE BEAUVOIS

**A** lors que les masques chirurgicaux sont devenus une denrée rare réservée évidemment aux professionnels de la santé dans leur travail contre le coronavirus, les masques faits maison s'avèrent utiles, notamment pour les personnes malades à la maison ou celles qui doivent sortir faire des courses.

Un masque en coton, aux propriétés absorbantes, peut limiter la propagation du virus des personnes atteintes, mais est inefficace pour s'en protéger. Porté par une personne non malade, il est cependant utile comme barrière supplémentaire, puisqu'il lui rappellera surtout de ne pas se toucher le nez et la bouche. D'ailleurs, avant de mettre votre masque, lavez-vous les mains et évitez de le toucher une fois en place.

**Quels tissus utiliser ?** Différentes couches de tissu offrent davantage de protection qu'une seule. Le SPF recommande d'utiliser des matériaux filtrants, comme le sac d'un aspirateur. « *Les essuies de cuisine offrent une meilleure protection que certains tissus en coton. La soie et les tissus synthétiques protègent moins bien. Des couches de tissu très épaisses rendent la respiration plus difficile et sont désagréables à porter longtemps. Évitez les masques épais qui vous font transpirer davantage, vous démangent car ils vous feront toucher (inconsciemment) votre visage.* »

**Combien de couches ?** Fabriquez le masque doublé, avec une ouverture pour pouvoir y insérer une troisième épaisseur au milieu. « *Le masque fonctionne comme une "mini-taie d'oreiller". En bas, il*

*y a une ouverture avec une couverture. Dans cette ouverture, un filtre remplaçable peut être glissé de manière à être bien maintenu en place.* »

**On y place quoi ?** Les lingettes dépoussiérantes antistatiques 100 % polyester sont privilégiées par de nombreux professionnels. Un mouchoir en papier ou filtre à café peut faire également office de barrière supplémentaire. Ce filtre doit être remplacé à plusieurs reprises au cours de la journée, tout comme le masque d'ailleurs.

**Quelle taille ?** Le modèle de masque recommandé par le SPF tient sur une feuille A4 (20x18,5cm + 20 x 20,5 cm). Le masque doit être bien ajusté autour du nez et du menton. Les rubans (élastiques ou réalisés à base de bandelettes de tissu) doivent être suffisamment longs pour que le masque puisse être facilement noué et détaché.

**Quel tuto suivre ?** Plusieurs tutoriels existent sur internet, en pas à pas ou en vidéo, pour confectionner des masques. Voici celui conseillé par le SPF Santé publique (en néerlandais uniquement) : [d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200317\\_TutoMASK\\_COVID19\\_NL.pdf?fbclid=IwAR3Qri3XbMFax1F8G6E9b\\_yOmoZsImc7N1hLeAPgiHkEhOW-EBwtBrzDdp4](https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200317_TutoMASK_COVID19_NL.pdf?fbclid=IwAR3Qri3XbMFax1F8G6E9b_yOmoZsImc7N1hLeAPgiHkEhOW-EBwtBrzDdp4)

Celui d'une ingénieure textile française est particulièrement abouti et basé sur le modèle préconisé par le CHU de Grenoble, qui est considéré comme le plus efficace : [coutureetpaillettes.com/mes-coutures/masques-tissus-prevention-coronavirus/?fbclid=IwAR2hRz67vxk-KCxdJ-A-vShe8ICvtpxGjkw-DvQbBKO\\_EXY3u-JnmBMVls](https://coutureetpaillettes.com/mes-coutures/masques-tissus-prevention-coronavirus/?fbclid=IwAR2hRz67vxk-KCxdJ-A-vShe8ICvtpxGjkw-DvQbBKO_EXY3u-JnmBMVls)