

Masques «alternatifs» destinés au «grand public»

Vous avez été très nombreuses et nombreux (Oui, des messieurs me téléphonent ou m'envoient des messages !!) à me demander des patrons et explications pour les **masques**.

J'ai eu beau clamer haut et fort qu'il y a déjà beaucoup de choses disponibles sur le net, les demandes affluent alors, ... GO !! Je le fais !

Que les choses soient claires: ce ne sont pas des masques pour les soignants que nous cousons mais des masques «alternatifs» destinés au «grand public».

L'AFNOR* a publié un récapitulatif des normes à respecter et invite à **«ne pas faire de coutures verticales, le long du nez, de la bouche et du menton».**

Selon l'AFNOR, l'utilisation de tout autre matériau type filtre à café, sac à aspirateur,... est **inutile voire préjudiciable** du fait des risques que cela comporte d'inhaler des particules de produits qui ne sont pas faits pour cela.

Je ne vais pas réinventer l'eau tiède, je n'invente rien en matière de masques, la seule chose que je puisse proposer est:
une explication la plus détaillée possible du déroulé de la réalisation du masque préconisé par l'AFNOR, ceci afin de permettre même aux novices de réaliser leurs masques.

NB: J'ai obtenu de l'AFNOR* l'autorisation de réaliser le tutoriel et suite à leur relecture, j'ai effectué les corrections nécessaires.

Ce tutoriel sera relayé par l'AFNOR.

Culturellement, nous ne sommes pas habitué(e)s à nous couvrir le bas du visage.
Pour des raisons sanitaires, nous y sommes contraints, **faisons-le dans la joie !**

Anecdote:

Lorsque j'ai donné son masque à mon petit-fils de 8 ans , il s'est exclamé:
«Waouh ! un masque de Ninja ! » et ne voulait plus le quitter.

Comme les enfants, acceptons cette contrainte et rendons-la amusante (malgré toutes les inquiétudes et difficultés qu'engendre la situation tragique que nous vivons).

Soyons créatif(-ve)s !

**Bonne couture !
Prenez soin de vous !**

* organisme de normalisation, d'intérêt général «qui a pour objet de fournir des documents de référence élaborés de manière consensuelle par toutes les parties intéressées, portant sur des règles, des caractéristiques, des recommandations ou des exemples de bonnes pratiques, relatives à des produits, à des services, à des méthodes, à des processus ou à des organisations»

Merci de bien vouloir lire ce document jusqu'au bout avant de me contacter.

Les points à prendre en compte:

- le masque se doit d'être confortable (sans quoi, nous serons tenté(e)s de l'enlever)
- il doit pouvoir être lavé à 60°.
- Il est nécessaire d'en avoir plusieurs: il faut le changer et le laver dès qu'il est humide.
-

Description:

Il est composé de **3** épaisseurs de tissus et de 2 élastiques qui passent derrière les oreilles.
(Il est possible de faire passer les élastiques autour de la tête, voir à la fin de ce document)

NB: Ne vous insultez pas si votre premier masque n'est pas à la hauteur de vos attentes... rien ne résiste à l'entraînement. Le cinquième sera parfait !

1) Fournitures

Les tissus:

Eviter: le coton enduit, et autres tissus à travers lesquels il n'est pas possible de respirer, les tissus avec élasthane, la maille, ... La cretonne est tissée trop large.

Choisir des tissus

- dont le tissage est «serré» type percale de coton, batiste, ... gabardine légère...
- lisses, fins, doux, non irritants
- pas trop épais ni trop chauds
- souples

(A titre indicatif et de référence le Liberty, le vrai, *le Liberty of London* est parfait.)

Couleur: A vous de voir, ... Il convient d'éviter les couleurs qui vous feront un teint à effrayer votre entourage... et toutes les couleurs trop proches de la carnation de la peau...

Uni ou imprimé: c'est une question de goût, de coquetterie, de fantaisie et cela dépend bien sûr des tissus dont vous disposez.

Tissu: trois rectangles de 20 X19 cm

Elastique de 4 ou 5 mm de large: 2 fois 18 à 20 cm (en fonction de l'élasticité de celui dont vous disposez)

Fil assorti.

Merci de bien vouloir lire ce document jusqu'au bout avant de me contacter.

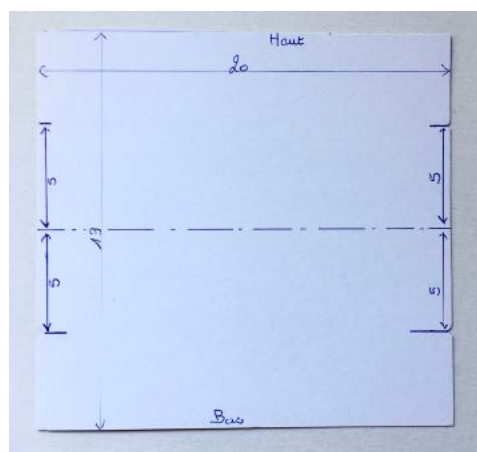
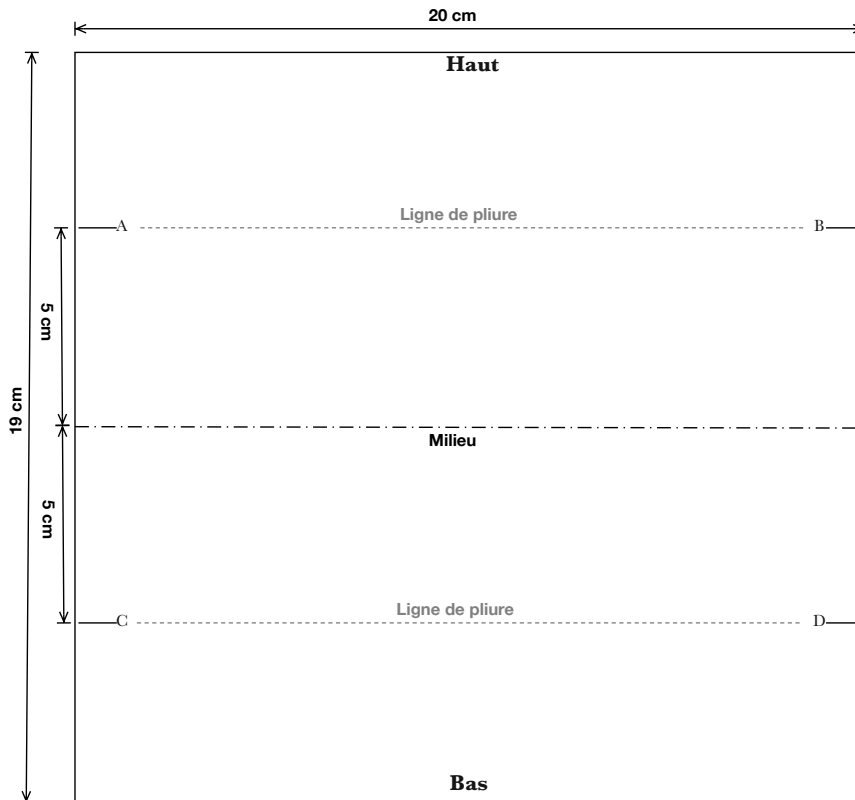
2) Patron

Il est, on ne peut plus simple. C'est là le comble du raffinement: simple et efficace.

Tracer le patron sur une feuille type *bristol*.

Puis couper 3 rectangles de 20 x 19 cm. Les marges de couture de 7 mm sont comprises.

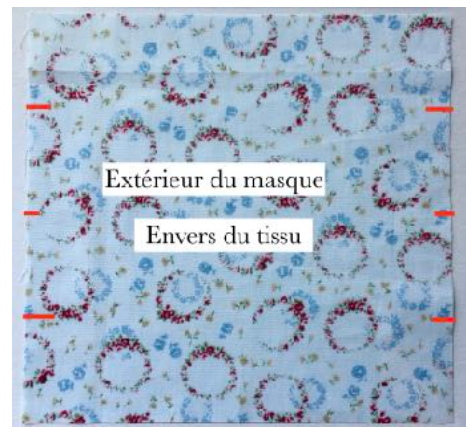
- un rectangle pour l'extérieur du masque,
- un autre pour l'intérieur du masque
- et le troisième pour la triplure (c'est à dire l'épaisseur de tissu qui ne se verra pas au final et qui se trouvera « prise en sandwich » entre les deux épaisseurs intérieure et extérieure)



3) Réalisation

Rectangle extérieur

Marquer précisément les repères ABCD, le long des bords, sur l'**envers** du tissu.



Marquer les plis au fer à repasser.



Puis juxtaposer les plis le long de la ligne de «milieu», sur l'**envers** du tissu.



Rectangle intérieur + triplure

Superposer le tissu intérieur et la « triplure ».

Marquer précisément les repères ABCD, le long des bords, sur l'**endroit** du tissu.



Marquer les plis au fer à repasser.



Puis juxtaposer les plis le long de la ligne de «milieu», sur l'**endroit** du tissu extérieur.



On obtient ceci:



Poser l'extérieur contre l'intérieur, endroit contre endroit.
Assembler l'extérieur avec l'intérieur du masque par la couture du bas du masque.
Ouvrir la couture au fer à repasser.

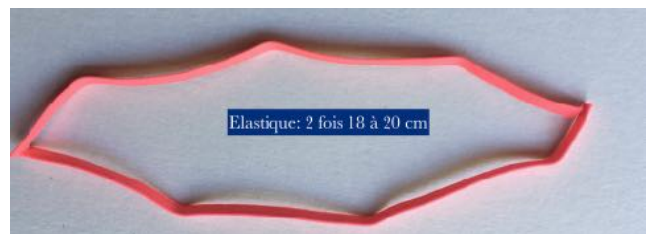
Réaliser la couture du haut du masque, en laissant une ouverture de 6 cm, centrée.
Ouvrir la couture au fer à repasser.



Sur les côtés, épingler les plis puis piquer les côtés.
Commencer et terminer la couture à 1 cm des coutures du haut et du bas du masque.



Couper 2 fois 18 à 20 cm d'élastique (ajuster la longueur en fonction de l'élasticité de celui dont vous disposez)



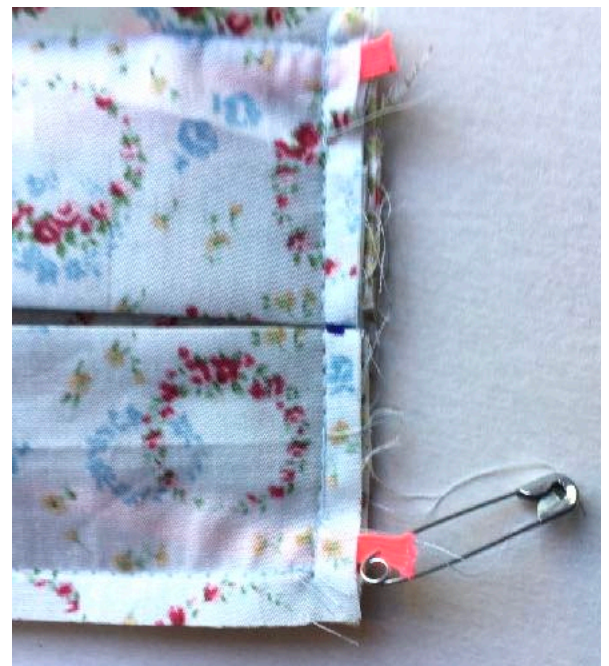
A l'aide d'une épingle de nourrice, glisser l'élastique entre les épaisseurs intérieure et extérieure, piquer solidement une extrémité de l'élastique.



Faire ressortir l'épingle de nourrice, à l'autre extrémité de la couture.

Piquer solidement.

Faire de même de l'autre côté du masque.



Cranter les angles (sans couper les coutures).



Retourner par l'ouverture.

Bien faire ressortir les angles en les repoussant délicatement par l'intérieur avec un objet type bout arrondi d'une aiguille à tricoter).



Fermer l'ouverture en surpiquant tout le long de la couture.



Bravo ! Vous avez terminé.

Lavez vos masques, offrez-les, portez-les !

Ajustements et variantes.

Pour les barbues: l'utilisation du masque est préconisée sur peau nue...

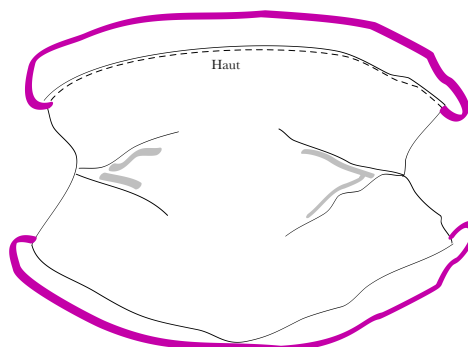
Pour les personnes très joufflues, prévoir des rectangles de 21 ou 22 cm de longueur au lieu de 20 cm.

Pour les enfants, (jusqu'à 8/10 ans) diminuer légèrement la longueur et la largeur du patron. Au lieu d'un rectangle de 20 x 19 cm; prévoir 18 x 17 cm.

En fonction de l'élasticité de l'élastique dont vous disposez, ajoutez ou retirez 1 cm à la longueur de l'élastique. Faites des essais en ayant présent à l'esprit le fait que le masque doit être **ajusté ET confortable**.

Faire passer les élastiques derrière la tête ?

Prévoir 2 fois 30 cm d'élastique et les fixer ainsi:



Languette pince-nez

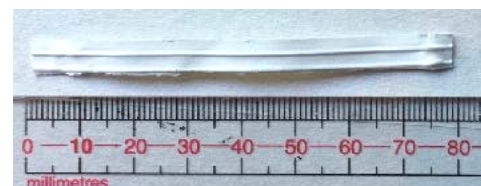
Personnellement, et cela n'engage que moi, j'ai souhaité ajouter au niveau du nez, un «pince-nez»
Si vous souhaitez faire de même, voici comment procéder.

Au préalable: lorsque l'on réalise la couture du haut du masque, décentrer l'ouverture laissée dans la couture pour retourner le masque:



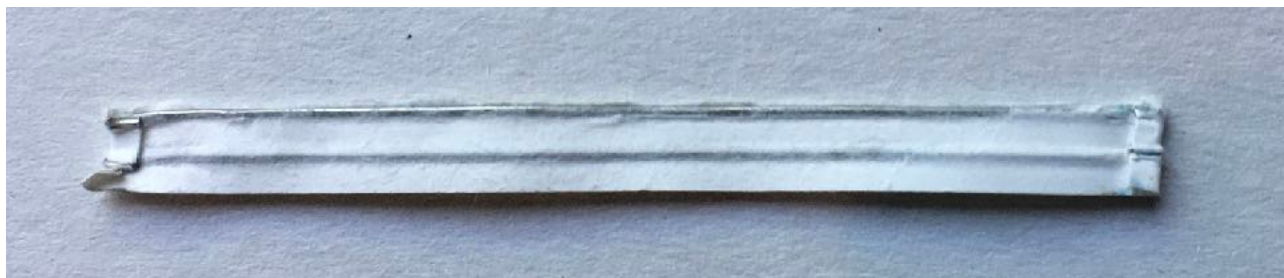
Couper dans une languette de fermeture pour les sachets de thé en vrac ou dans une languette de fermeture de sachets de pain de mie ou brioche... une longueur de 8 cm.

NB: vérifier la résistance à l'eau de cette languette (les deux fils métalliques doivent être enrobés de plastique et non de papier. Les masques seront lavés, souvent, à chaud).



Les liens twists pour sachets de congélation ne résistent pas aux lavages.

Replier les bords de la languette, sur eux-mêmes à l'aide d'une pince.
Sur le masque, tracer un rectangle de 8 x 1 cm, centré, le long de la couture supérieure.



Tracer de part et d'autre du milieu du bord supérieur du masque, sur l'endroit du tissu extérieur, un rectangle de 8 x 1 cm.



Piquer une largeur et la longueur du rectangle

Glisser la languette dans le rectangle, bord repliés de celle-ci contre l'envers du tissu extérieur ; piquer l'autre largeur du rectangle.

Surpiquer le bord supérieur du masque et ainsi, fermer l'ouverture.

