

Guide pour le modèle du masque buccal

www.faitesvotremasquebuccal.be



PLUS D'INFORMATIONS VIA

facebook.com/santebelgique

facebook.com/maakjemonmasker.be

[#ActionNationaledeCouture](#)

[#Faitesvotremasquebuccal](#)

Table des matières

À propos de ce modèle de masque buccal	3
Conseils et instructions pour porter votre masque	4
Quand ?	
Laver et ranger ?	
Comment mettre un masque ?	
Comment le retirer ?	
Matériel nécessaire	6
Préparation	7
Modèle à imprimer	8
Description de la couture	18
Foire aux questions	24



**Je te protège,
tu me protèges**



Gardez une distance de 1,5 m avec les autres, ne vous touchez pas le visage et lavez-vous les mains à l'eau et au savon. **Plus d'infos sur www.faitesvotremasquebuccal.be**

À propos de ce modèle

Approuvé

Ce modèle et la description de la couture dans le guide correspondant ont **été coordonnés avec le SPF Santé publique (en Belgique)** et ont **été approuvés par les virologues Marc Van Ranst et Steven Van Gucht**.

Plusieurs modèles qui n'ont pas été testés circulent et peuvent donc être moins ou pas sécurisés.

→ **Respectez scrupuleusement toutes les étapes et les mesures d'hygiène** lors de la fabrication de ce masque buccal.

→ **Lorsque vous le portez, veillez à respecter l'ensemble des mesures en vigueur** : gardez une distance de 1,5 m avec les autres et lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

Disponible en trois tailles

Ce modèle comprend la marge de couture et inclut les **tailles suivantes** : *large* (adultes), *small* (adolescents et personnes ayant un petit visage) et enfant.

Avec filtre optionnel

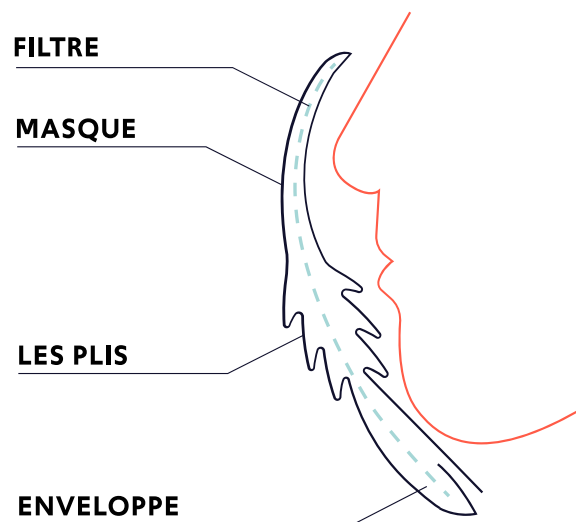
Même sans filtre, ce masque buccal offre une protection suffisante aux citoyens. L'enveloppe du filtre est prévue pour les prestataires de soins professionnels, qui peuvent renforcer le masque avec leurs propres matériaux filtrants. Assurez-vous que le filtre que vous utilisez (un filtre à café ou de l'essuie-tout par exemple) ne s'humidifie pas, qu'il est léger et qu'il vous permet de respirer suffisamment bien.

Réutilisable

Ce masque possède une coupe bien ajustée et une couche extérieure lavable en tissu afin de **pouvoir être réutilisé**.

Convient aussi aux débutants

Le modèle est rectangulaire. Les personnes qui ont **peu d'expérience en couture** peuvent également réaliser ce masque buccal. Le pliage des plis demande toutefois une certaine dextérité.



Conseils et instructions pour porter votre masque

Quand?

Portez un masque pour éviter une éventuelle propagation des gouttelettes et ainsi protéger les autres. Le masque réduit également la contamination des objets à proximité.



en cas de **contact rapproché** avec les autres



dans les **transports en commun**



au **supermarché**



lorsque vous **rendez visite à des personnes vulnérables** et si vous êtes un **patient à risque** (65+, etc.).

Laver et ranger?

Stérilisez votre masque tous les jours ou après 4 heures d'utilisation intensive (par exemple, si vous avez beaucoup parlé).



Lavez-le **pendant 30 minutes à 60 °C**, ou faites-le bouillir pendant 15 minutes dans une casserole utilisée exclusivement à cet effet.



Vous avez lavé votre masque à **moins de 60°**? Dans ce cas, **repassez-le à température élevée**. Rangez le masque **lavé et sec** dans un **sac refermable en plastique**.

Conseils

- Mettez et enlevez votre masque le moins possible. Mettez-le surtout lorsque vous quittez la maison.
- Si vous devez enlever votre masque pendant un court laps de temps (pour boire, par exemple), déposez-le sur une surface propre que vous pourrez facilement nettoyer ensuite ou rangez-le dans un sac perméable à l'air.
- Ne donnez pas de masque aux personnes qui ne peuvent pas le porter correctement :
 - les enfants âgés de moins de 12 ans ;
 - les personnes souffrant d'un handicap ou d'une affection.
- Ne rangez pas votre masque dans votre frigo ou dans votre congélateur : cela ne tue pas le virus, mais risque de contaminer les aliments.

Comment mettre un masque ?



Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de toucher le masque.



Mettez le masque au moyen des rubans aux extrémités.



Ne touchez pas l'intérieur du masque.



Veillez à ajuster le masque au mieux sur votre visage. Couvrez votre nez et votre bouche.

Comment le retirer ?



Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de retirer le masque.



Enlevez le masque au moyen des rubans aux extrémités.



Ne touchez ni votre visage ni l'intérieur du masque.



Lavez votre masque dès que vous rentrez chez vous. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.

Gardez une distance de 1,5 m avec les autres, ne vous touchez pas le visage et lavez-vous les mains à l'eau et au savon. **Plus d'infos sur www.faitesvotremasquebuccal.be**

Matériel nécessaire

Tissus



Pour l'extérieur (de la plus grande taille) :
un morceau de tissu mesurant au moins 20 cm sur 20,5 cm. Ce tissu doit être léger et bien respirer. Utilisez de préférence du coton.



Pour l'intérieur (de la plus grande taille) :
un morceau de tissu mesurant 20 cm sur 18,5 cm. Ce tissu doit être léger et bien respirer. Utilisez de préférence du coton.

Veillez à ce que les couleurs des deux morceaux de tissu soient bien différentes afin de vous assurer de toujours porter le masque dans le même sens (le même côté à l'extérieur et à l'intérieur).

Évitez les tissus qui s'étirent fortement, car le masque risque de ne pas conserver sa forme. Les tissus qui s'étirent fortement sont également plus difficiles à coudre avec une machine à coudre.

Si nécessaire, prélevez le tissu afin d'éviter que votre masque ne rétrécisse trop lors de sa première stérilisation (à chaud).

Rubans



4 rubans de 40 à 50 cm de long :
les rubans doivent être suffisamment longs pour pouvoir nouer et dénouer le masque facilement. Vous devez pouvoir retirer le masque en toute sécurité, avec les mains suffisamment éloignées de votre visage.

Filtre

Les masques offrent une protection suffisante, même sans filtre. L'enveloppe du filtre est prévue pour les prestataires de soins professionnels, afin qu'ils puissent renforcer le masque.

Sac refermable en plastique

Vos masques buccaux sont prêts ? Désinfectez-les !

Lavez votre masque/tissu à 60°. Lavez-vous les mains et rangez les masques dans un emballage scellé (un sac plastique refermable ou une enveloppe en papier). Assurez-vous qu'ils soient propres et complètement secs pour éviter la moisissure.

Préparation

Imprimez le modèle au format A4

Ce modèle est disponible en 3 tailles :

- *large* (pour les adultes)
- *small* (pour les adolescents ou les personnes ayant un petit visage)
- *enfant* (pour les enfants)

Pour la version large et small, il suffit de découper les cadres, de rassembler les numéros les uns contre les autres et de coller les pièces ensemble. **Imprimez toujours en taille réelle et sans mise à l'échelle !**

L'assemblage est terminé ? Voilà à quoi le modèle doit ressembler ! →

Verifier les dimensions

Utilisez l'**encadré test** pour vérifier que le PDF a été correctement imprimé.

encadré test
5cm sur 5 cm

Marge de couture

La marge de couture **est incluse** dans ce modèle !

Mesures d'hygiène



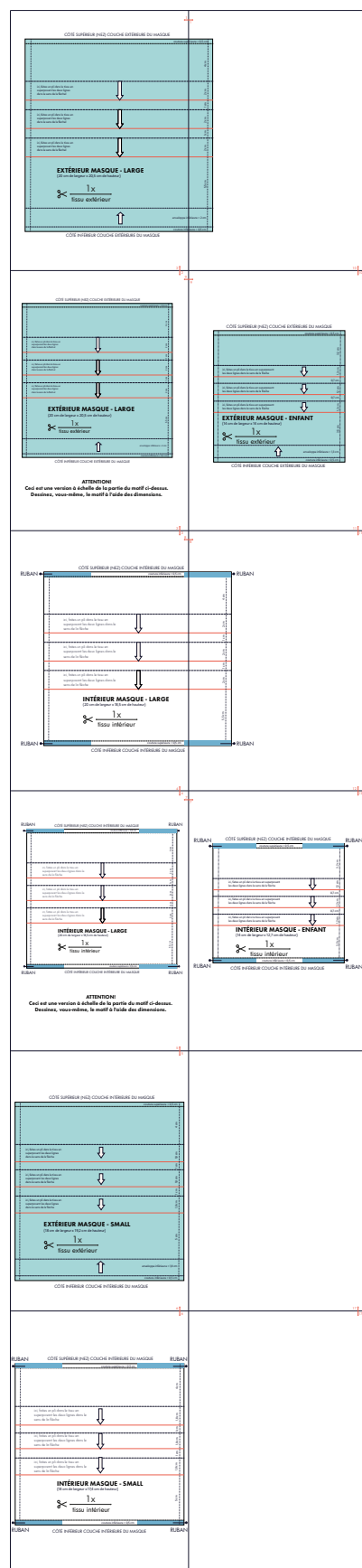
Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.



Veillez à porter un masque lorsque vous réalisez des masques buccaux.



Lavez les masques avant de les utiliser.



1
1

CÔTÉ SUPÉRIEUR (NEZ) COUCHE EXTÉRIEURE DU MASQUE

couture supérieure =

ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche




ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



EXTÉRIEUR MASQUE - LARGE

(20 cm de largeur x 20,5 cm de hauteur)

 1x
tissu extérieur



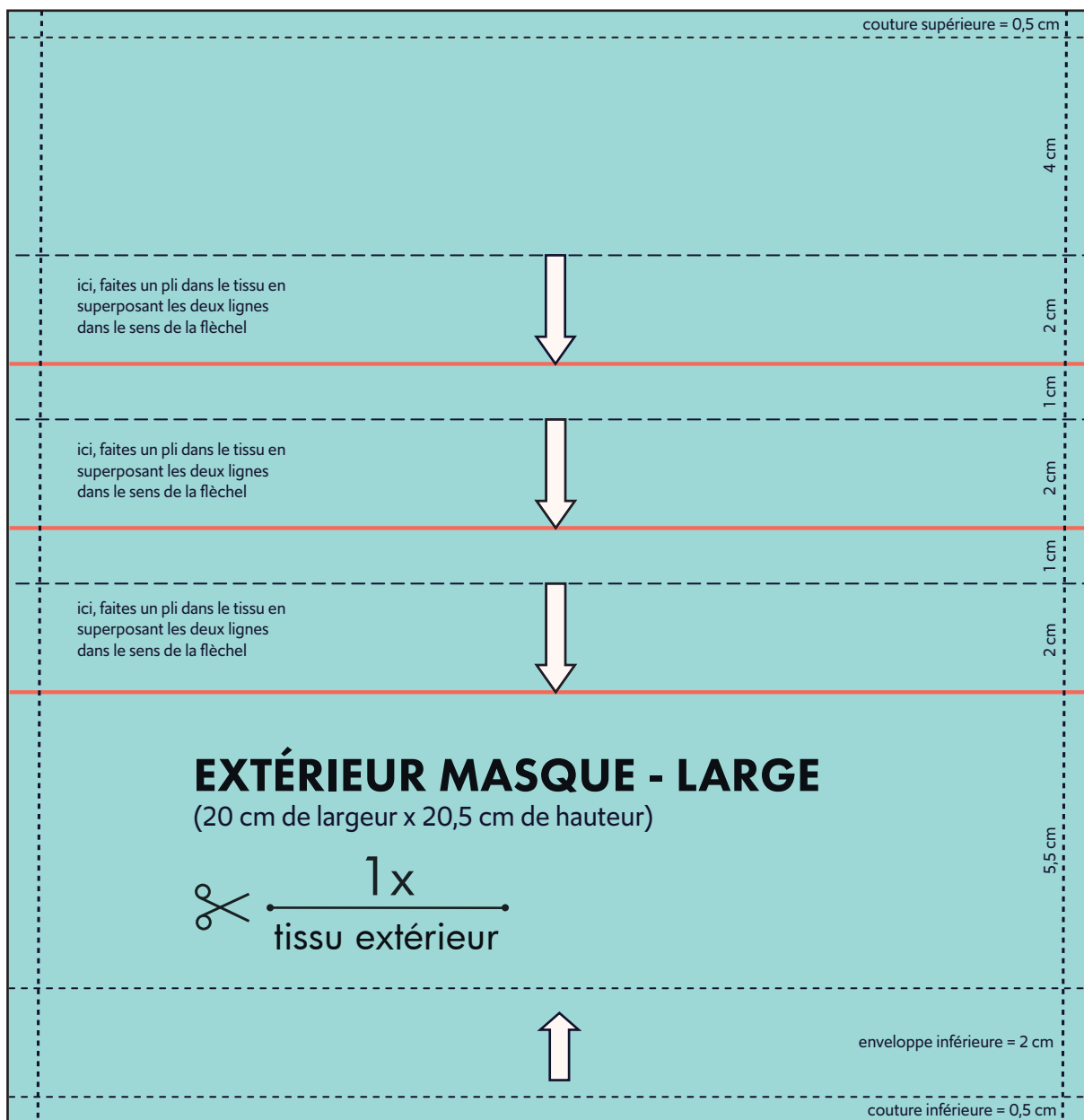
enveloppe inférieure

couture inférieure =

CÔTÉ INFÉRIEUR COUCHE EXTÉRIEURE DU MASQUE

2
2
9

CÔTÉ SUPÉRIEUR (NEZ) COUCHE EXTÉRIEURE DU MASQUE



CÔTÉ INFÉRIEUR COUCHE EXTÉRIEURE DU MASQUE

ATTENTION!

**Ceci est une version à échelle de la partie du motif ci-dessus.
Dessinez, vous-même, le motif à l'aide des dimensions.**

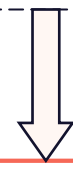
3
3
8
8

CÔTÉ SUPÉRIEUR (NEZ) COUCHE INTÉRIEURE DU MASQUE

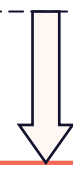
RUBAN

couture inférieure = 0,5 cm

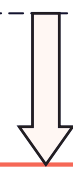
ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche




ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



INTÉRIEUR MASQUE - LARGE

(20 cm de largeur x 18,5 cm de hauteur)

 1x
tissu intérieur

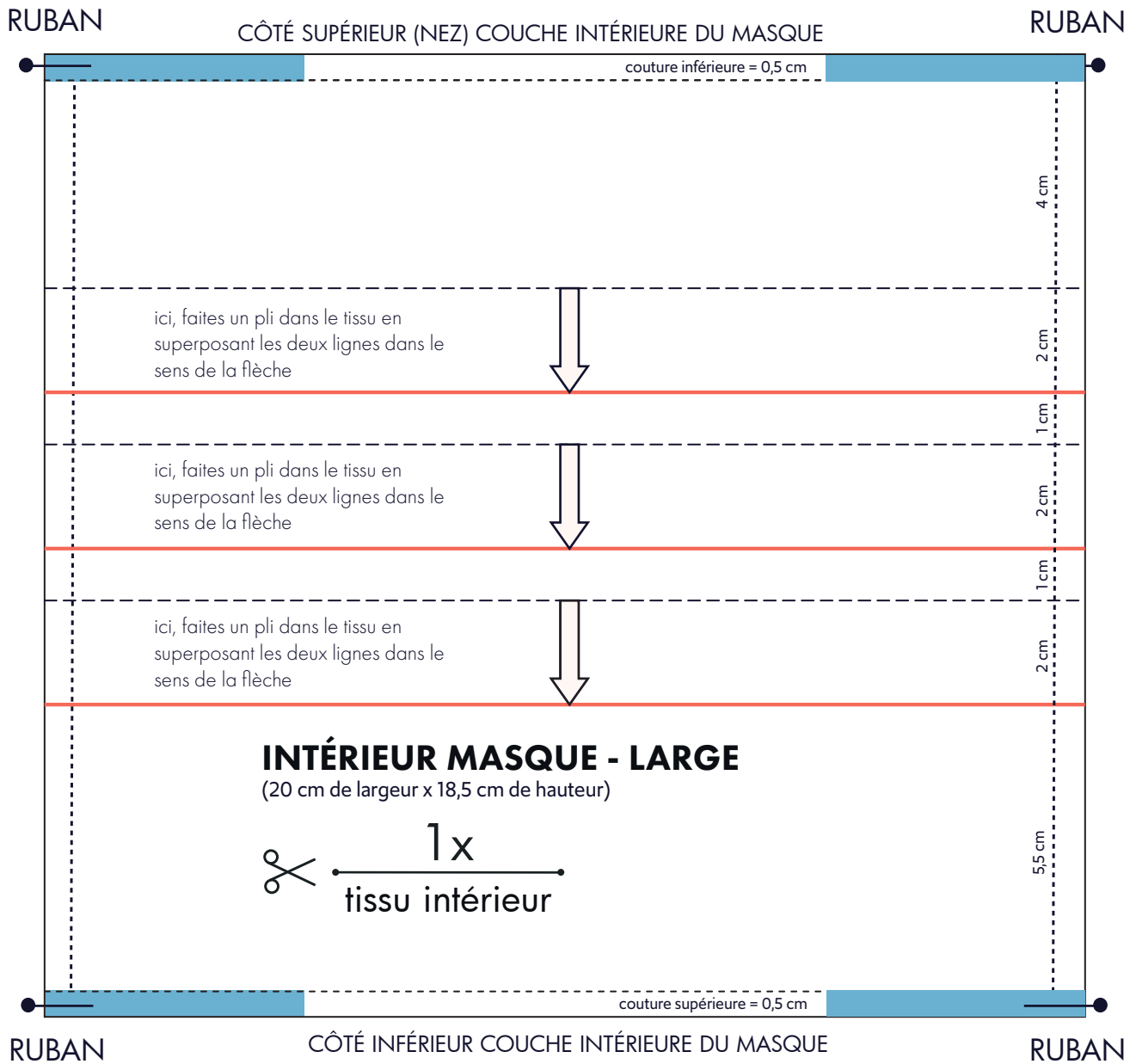
RUBAN

couture supérieure = 0,5 cm

CÔTÉ INFÉRIEUR COUCHE INTÉRIEURE DU MASQUE

4
4
7

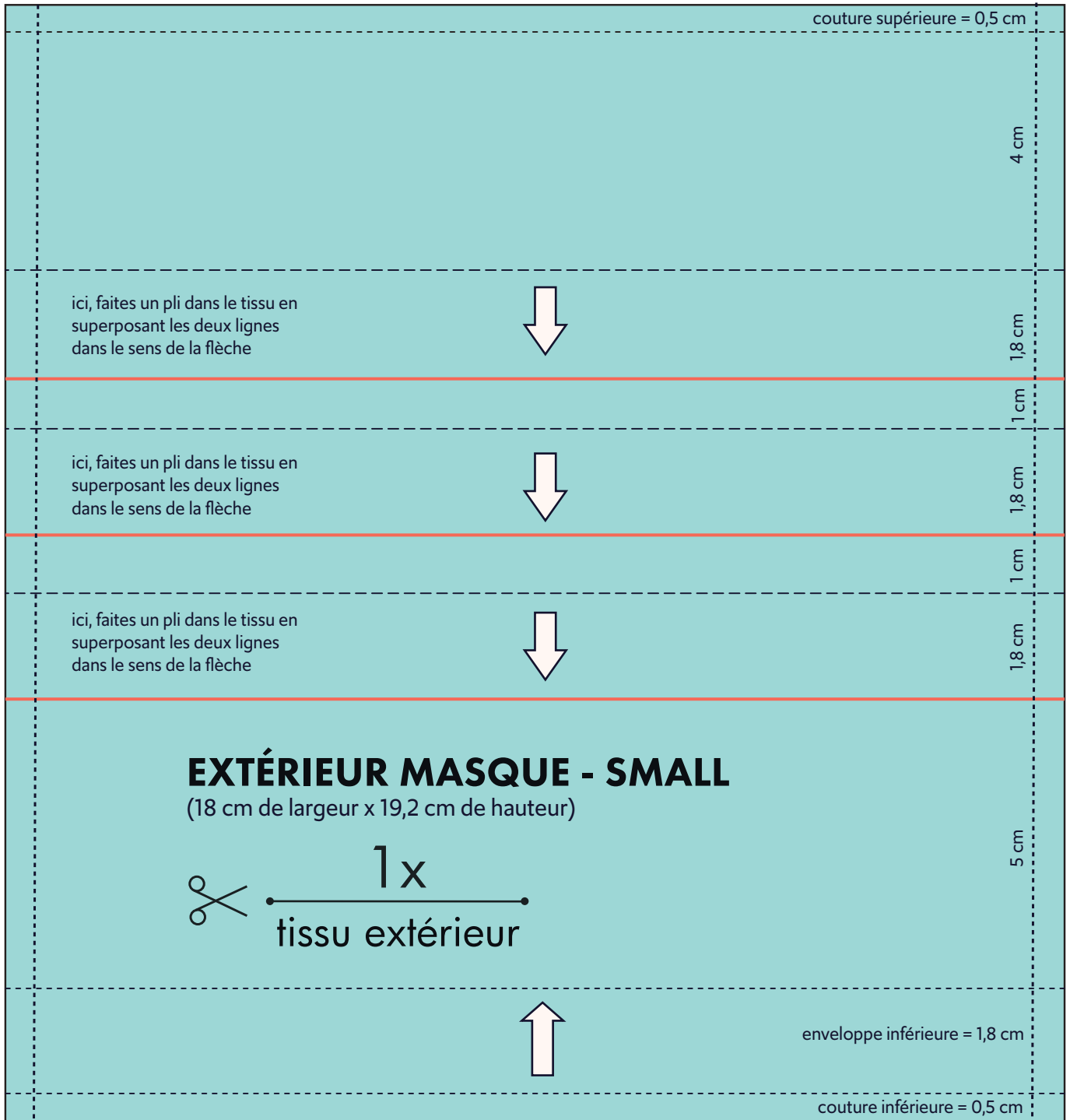
4
7
7



ATTENTION!
Ceci est une version à échelle de la partie du motif ci-dessus.
Dessinez, vous-même, le motif à l'aide des dimensions.

5
5

CÔTÉ SUPÉRIEUR (NEZ) COUCHE INTÉRIURE DU MASQUE



CÔTÉ INFÉRIEUR COUCHE INTÉRIURE DU MASQUE

RUBAN

CÔTÉ SUPÉRIEUR (NEZ) COUCHE INTÉRIEURE DU MASQUE

RUBAN

couture supérieure = 0,5 cm

4 cm

ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



1,8 cm

ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



1 cm

1,8 cm

ici, faites un pli dans le tissu en superposant les deux lignes dans le sens de la flèche



1 cm

1,8 cm

INTÉRIEUR MASQUE - SMALL

(18 cm de largeur x 17,4 cm de hauteur)



1x

tissu intérieur

5 cm

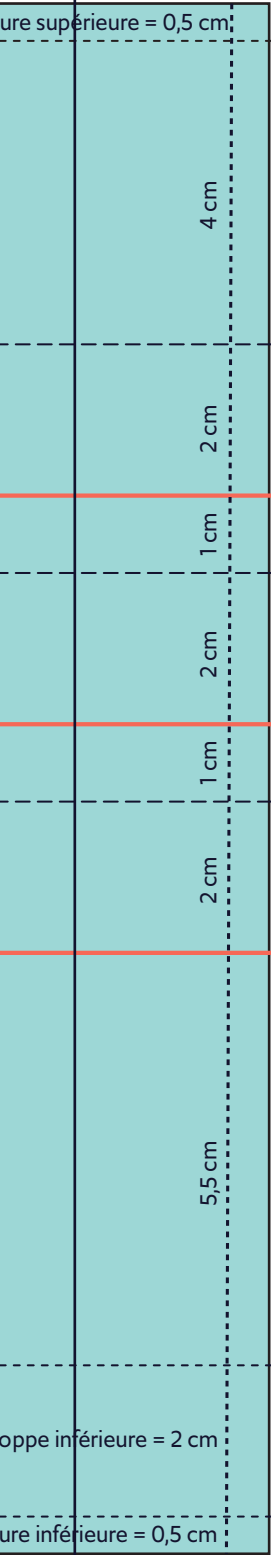
couture inférieure = 0,5 cm

RUBAN

CÔTÉ INFÉRIEUR COUCHE INTÉRIEURE DU MASQUE

RUBAN

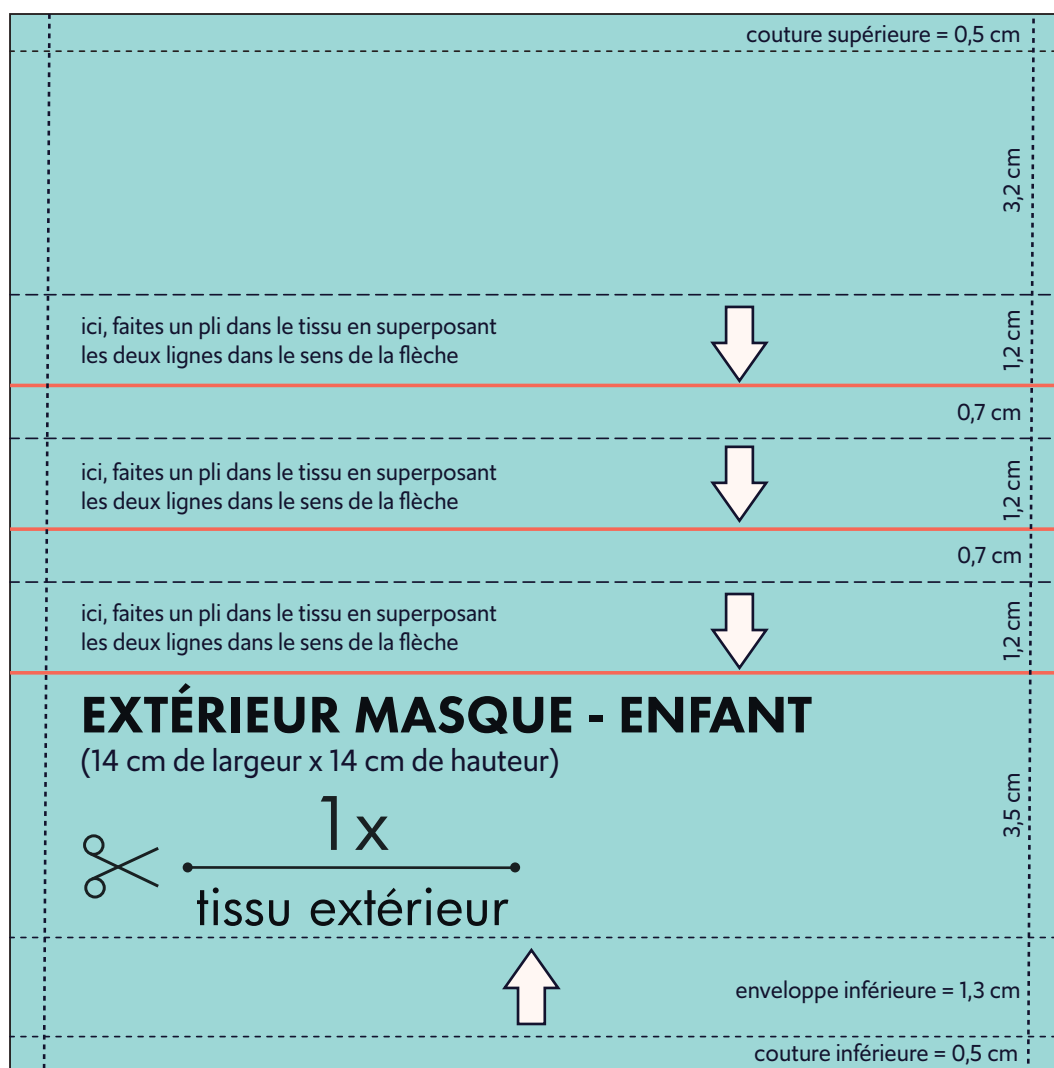
1
1



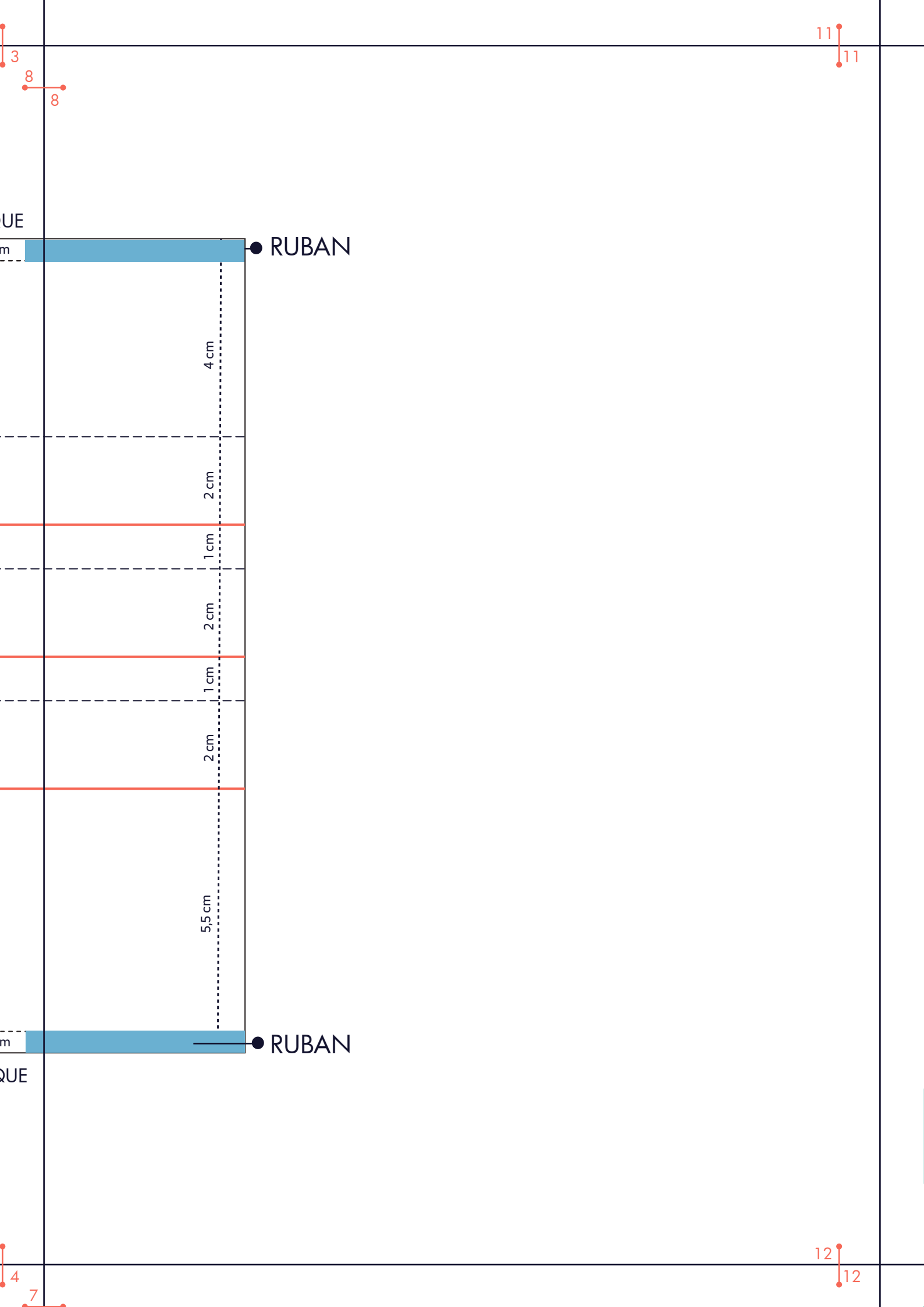
2
9

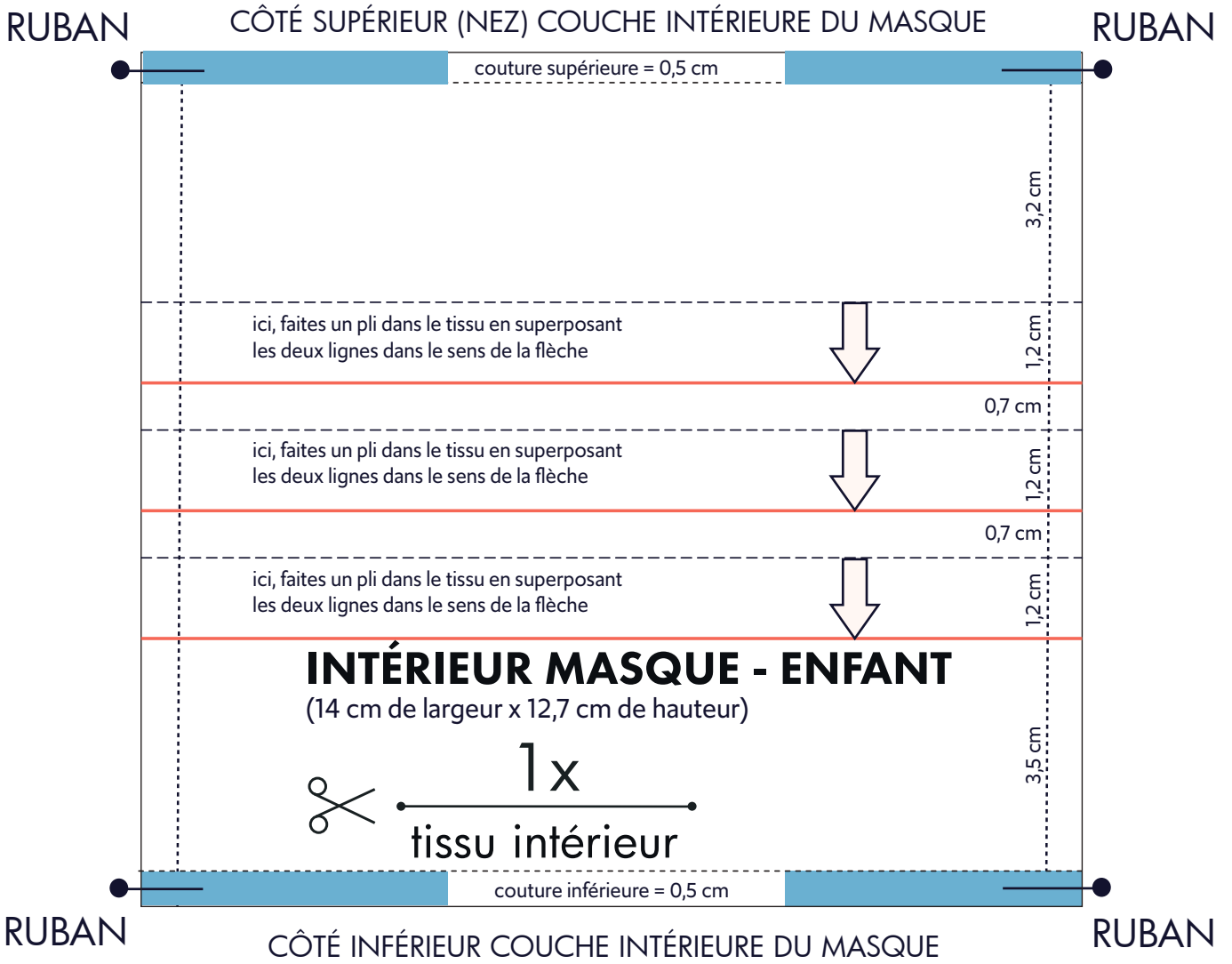
10
10

CÔTÉ SUPÉRIEUR (NEZ) COUCHE EXTÉRIEURE DU MASQUE



CÔTÉ INFÉRIEUR COUCHE EXTÉRIEURE DU MASQUE





Description de la couture

1. Couper le matériel

La marge de couture est incluse dans le modèle. Vous devez découper les rectangles avec précision et n'avez pas besoin d'ajouter la marge de couture. Coupez :



quatre rubans de 50 cm de long

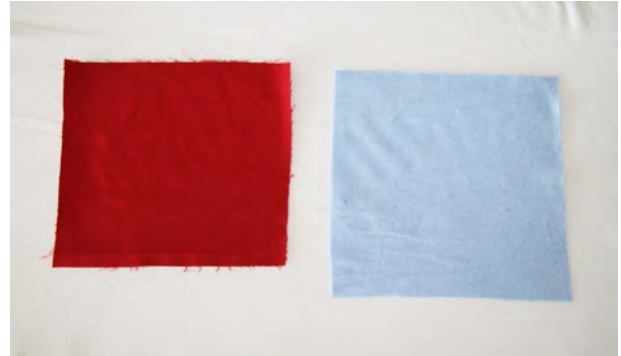


le tissu pour l'intérieur



le tissu pour l'extérieur

Marquez les lignes pour les plis en coupant (max. 2 mm) ou en faisant un trait de craie dans le bord du tissu. Cela vous permettra de voir où plier sans devoir mesurer.

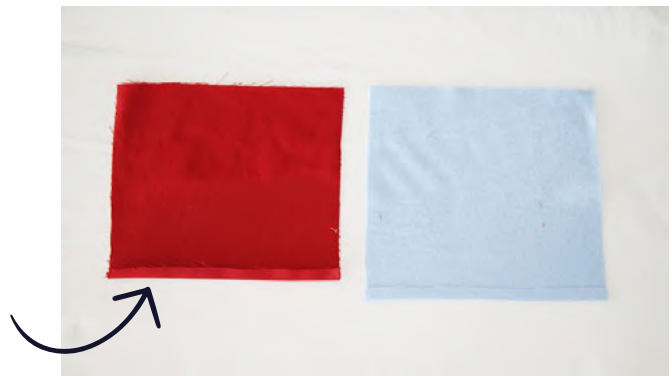


Si votre tissu est mou plutôt que rigide, faites l'enveloppe du tissu pour le côté extérieur un peu plus longue.

2. Plier les ourlets

Déposez les deux tissus sur votre table à repasser, avec le bon côté vers le bas.

Pliez un ourlet de 0,5 cm vers l'intérieur aussi bien sur le tissu extérieur (bleu) que sur le tissu intérieur (rouge) et repassez-le pour l'aplatir.



3. Coudre les ourlets

Après les avoir bien repassés, cousez les deux ourlets en utilisant un point droit de 3 mm.

Une aiguille standard et du fil synthétique conviennent pour cette étape.

Si vous n'avez pas de machine à coudre, cousez les ourlets à la main.

4. Coudre les tissus ensemble

lacez le tissu intérieur et le tissu extérieur (sur le bon côté) l'un sur l'autre, avec les ourlets vers le bas. Cousez les tissus l'un sur l'autre du côté où vous avez fait les ourlets, à une distance de 0,5 cm du bord.

Si vous n'avez pas de machine à coudre, cousez ce côté à la main.

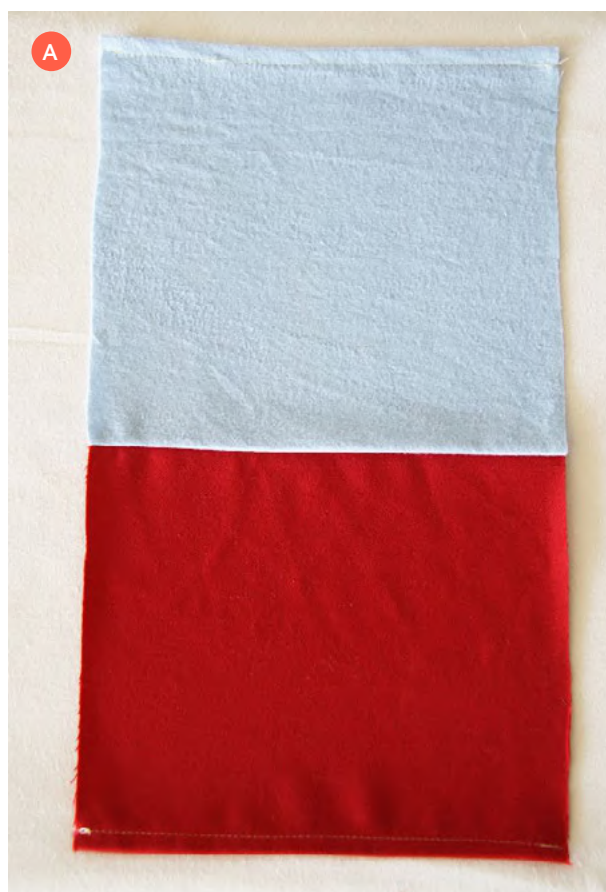


5. Créer les plis

Après les avoir cousus ensemble, placez le tissu intérieur (rouge) et le tissu extérieur (bleu) sur votre table à repasser, avec le bon côté vers le haut.

Commencez par le tissu du bas. Pliez votre premier pli à 2 cm sous la couture centrale vers le bas et réalisez les plis 2 et 3 de la même manière. Utilisez les marques que vous avez placées : pliez la marque la plus haute vers la 2e marque, la 3e marque vers la 4e marque et la 5e marque vers la 6e marque.

Ou regardez la vidéo dans laquelle nous travaillons à main levée, sans les marques (faitesvotremasquebuccal.be).



Repassez les plis afin de les aplatir.



Faites des plis identiques dans le tissu du haut, mais vous devez cette fois plier les plis vers le haut. Repassez également ces plis afin de les aplatir.



Si nécessaire, cousez les plis avec un point droit le long du bord. Ce n'est pas nécessaire, mais si vous le faites, vous pourrez ensuite assembler les couches plus facilement.

Si vous n'avez pas de machine à coudre, vous pouvez déjà fixer les plis en les cousant sur le côté.

6. Attacher les rubans

Placez les deux rubans du haut à gauche et à droite, juste en dessous de la couture centrale. Si nécessaire, placez une épingle pour les maintenir en place.



Placez les deux rubans du bas à 1 cm au-dessus du côté inférieur du tissu du bas. Si nécessaire, placez une épingle pour les maintenir en place.



Maintenant, pliez le tissu du haut et déposez-le sur le tissu du bas (avec le « mauvais » côté à l'extérieur). Vérifiez facilement cela grâce aux ourlets.



7. L'enveloppe

Vous remarquez que le tissu du haut est plus long que le tissu du bas. Pliez cette différence de tissu vers l'intérieur et repassez l'ensemble.



8. Coudre l'ensemble du masque

Cousez votre côté gauche et votre côté droit avec les rubans entre les deux avec un point droit.

Si vous n'avez pas de machine à coudre, cousez-les à la main. Faites des points supplémentaires à la hauteur des rubans.

Veillez à ne pas coudre les rubans dans la couture, sauf dans les coins.

Pour éviter que les couches ne bougent, vous pouvez les fixer l'une à l'autre.



Faites le tour (sauf pour le côté ouvert) avec un point zigzag ou un surjet si vous voulez éviter que le masque ne s'effiloche. Si vous n'avez pas de machine à coudre, vous pouvez également coudre cette finition supplémentaire ou cette fixation à la main.



9. Retourner et finaliser le masque

Retournez le masque à l'envers le long du côté ouvert (là où se trouvent l'ourlet et l'enveloppe).



10. Stérilisation & rangement

Stérilisez le masque en le lavant à 60 °C. Tant que l'eau est à 60° ou plus, les masques seront suffisamment bien désinfectés. Faire bouillir l'eau dans une casserole avec du détergent (savon ou poudre à lessiver) est donc une bonne solution. Vous pouvez également laver le masque dans la machine à laver. Dans ce cas, nous vous recommandons d'utiliser un filet de lavage afin de ne pas perdre les rubans.

Déposez les masques sur un étendoir à linge désinfecté pour les faire sécher. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Repassez-les à haute température et, lorsqu'ils sont complètement secs et refroidis, conservez-les en toute sécurité dans une enveloppe en papier ou dans un sac en plastique refermable.

FAQ

Le masque me protège-t-il du coronavirus ?

Les masques ne vous protègent pas vous, mais bien les personnes qui vous entourent (si vous êtes infecté(e) par le coronavirus, mais que vous l'ignorez). Le port du masque vient compléter les mesures existantes, que vous devez continuer à respecter scrupuleusement.

Quelles matières puis-je utiliser ?

Le coton convient parfaitement pour la fabrication de ces masques buccaux. Assurez-vous que les tissus ne sont pas trop épais et que vous pouvez respirer facilement à travers les masques. Ils seront ainsi plus confortables à porter. N'utilisez pas de tissus trop rigides ou irritants.

Où puis-je me procurer du tissu ?

Vous pouvez utiliser des t-shirts, des essuies de vaisselle ou des draps en coton pour fabriquer des masques buccaux. Si vous cherchez d'autres tissus, nous vous conseillons de les demander au sein de votre propre réseau. Le coton est la meilleure matière à utiliser.

Dois-je utiliser un filtre ?

Ces masques buccaux offrent une protection suffisante aux citoyens, même sans filtre. La possibilité d'utiliser un filtre est prévue pour les prestataires de soins professionnels, afin qu'ils puissent renforcer leurs masques avec leurs propres filtres.

Puis-je utiliser un filtre ?

Le masque ressemble à une mini taie d'oreiller : en bas se trouve une ouverture avec une enveloppe. Dans cette ouverture, vous pouvez glisser un filtre remplaçable qui est maintenu en place par l'enveloppe. De cette façon, le filtre reste bien en place lorsque vous portez le masque.

À cet effet, vous pouvez utiliser un filtre à café ou un morceau d'essuie-tout. Assurez-vous que le filtre n'est pas trop lourd et que vous pouvez bien respirer à travers le masque.

Quand faut-il remplacer le filtre ?

Il faut remplacer le filtre lorsqu'il devient humide. Si vous enlevez le masque pour le remettre plus tard, utilisez également un nouveau filtre (et lavez le masque).

Puis-je utiliser des élastiques au lieu des rubans ?

Les rubans vous permettent de garder une distance suffisante entre vos mains et votre visage. De plus, ils sont plus confortables à porter. Les élastiques peuvent commencer à faire mal au bout d'un certain temps. De plus, après le lavage, le virus ne disparaît pas à 100 % sur les élastiques.

Vous pouvez fabriquer vos propres rubans en coton à tricoter (vieux t-shirts, linge de lit élastique), en utilisant un « pied pour biais ».

Après combien de lavages dois-je jeter mon masque ?

Les masques sont en coton. Il s'agit d'un tissu durable qui peut résister à plusieurs lavages. Si vous sentez que le tissu s'use ou devient beaucoup plus fin, il vaut peut-être mieux utiliser un nouveau masque.

Je veux faire don de masques buccaux. Comment puis-je vous les faire parvenir ?

Vous pouvez trouver un point de collecte dans votre quartier via le lien www.faitesvotremasquebuccal.be/#donate. Si vous connaissez des personnes dans le besoin dans votre région, vous pouvez leur remettre vous-même les masques que vous avez faits. Veillez à respecter toutes les consignes de sécurité : lavez-vous les mains et gardez 1,5 m de distance.

Les enfants peuvent-ils à porter ce masque buccal ?

Le port du masque n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 12 ans. Ils ne sont pas encore en mesure de porter le masque correctement et de suivre scrupuleusement toutes les précautions.

#ActionNationaledeCouture

#Faitesvotremasquebuccal