

## TUTO PAS à PAS

coudre un masque anti-projection avec un insert amovible  
Les marges de couture sont **comprises** et sont de **1 cm**

1. Découper 2 épaisseurs de chaque pièce :



*extérieur*



*intérieur*

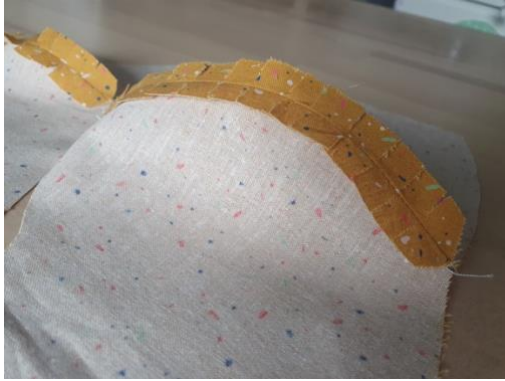
2. Positionner chaque pièce endroit contre endroit et coudre dans l'arrondi



3. Cranter les 3 pièces pour former des beaux arrondis



4. Aplatir et repasser les coutures



5. Dessiner les marges de coutures (1cm) sur la pièce extérieure. Faire un repère pour placer la boutonnière à environ 2 cm. Positionner la boutonnière en dehors de la marge de couture



6. Coudre la boutonnière. Une boutonnière par masque suffit



7. Faire un ourlet de 1cm ou surjeter : le bas de la pièce intérieure supérieure, et le haut de la pièce intérieure inférieure



8. Positionner les pièces intérieures (supérieure et inférieure) et extérieures, endroit contre endroit et coudre (sur la photo il manque la partie inférieure)



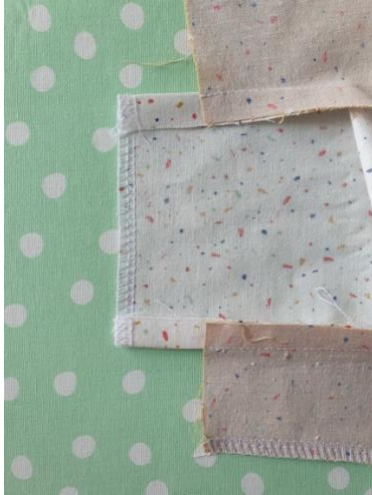
9. Dégarnir la couture de l'arrondi supérieur (pour faciliter le passage de la barrette plus tard).



10. Vous obtenez ceci. Surjeter (ou faire un point zig-zag) sur les deux côtés blancs



11. Repasser comme ceci :



*Replier le bord du tissu extérieur*



*Repérer les crans sur la pièce extérieure*



*Replier le bord du tissu extérieur sur le cran, et marquer le pli au fer*

12. Plier comme ceci :



*Replier la pièce du bas*



*Rabattre la pièce du haut par-dessus*



*Replier la pièce extérieure par-dessus les 2 autres.*

13. Coudre le rabat (blanc) de manière à prendre toutes les épaisseurs : tissu extérieur et intérieur. Vous venez de former les 2 coulisses.



14. Vous obtenez ceci : une ouverture pour insérer une 3<sup>ème</sup> épaisseur (mouchoir, serviette en papier, sopalin, lingettes dépolluantes...)



15. Dégarnissez les coutures sur les faces extérieures et intérieures qui se situent au niveau de l'emplacement de la barrette



16. Repasser proprement le haut de votre masque anti-projection, et dessiner l'emplacement de votre future barrette. Coudre sur le trait.



17. Glisser une barrette à l'intérieure de la coulisse (par la boutonnière)



18. Votre masque anti-projection vous permet de s'adapter à la forme de votre nez



19. Passer des élastiques dans les coulisses. Pour la longueur : elle doit vous permettre de passer l'élastique derrière vos oreilles sans vous faire mal.



*Faire un noeud*



*Cacher le nœud dans la coulisse*

Vous avez terminé votre masque anti-projection !



*Utiliser la barrette pour que le masque soit bien ajusté sur votre nez et ne vous gêne pas (buée sur les lunettes par exemple, si masque mal ajusté)*



*Le masque doit se positionner de la bosse du nez jusque dessous le menton.*

- un masque en tissu, ce n'est **pas** un dispositif médical
- un masque en tissu ne **remplace pas** un masque respiratoire (FFP1 FFP2 ou FFP3)
- un masque en tissu, c'est bien pour **améliorer les gestes barrières** : diminution du contact main-bouche
- un masque en tissu, c'est bien pour éviter de **contaminer** les autres avec ses postillons (pensons à autrui !). Nous pouvons tous être **asymptomatiques**.
  - un masque en tissu, c'est bien pour respecter la **distanciation sociale**
  - il est préférable de réaliser un masque en coton pour le **confort et la respirabilité**
  - il faut penser à pouvoir insérer une **3ème épaisseur** de tissu « filtre » (jetable ou non)
    - l'efficacité d'un filtre n'est pas lié à son épaisseur. Les lingettes dépoussiérantes électrostatiques sont une bonne alternative. Vous devez pouvoir **respirer facilement**
  - un masque en tissu ne vous dispensent pas de vous **laver les mains**
- avant de mettre votre masque, lavez-vous les mains, placez le masque par les élastiques, et ne **touchez plus** au masque une fois en place !
- lorsque vous rentrez de votre sortie : ne touchez à rien et **retirez** votre masque **par les élastiques** et placez-le **immédiatement** en machine (haute température), **lavez-vous** les mains, et ensuite rangez vos courses. Ne laissez surtout pas votre masque posé sur la table...

**La meilleure protection est de rester chez-soi !**