

# FAIRE SOI-MÊME ET POUR LES AUTRES UN MASQUE DE PROTECTION

Gers Solidaire, le Département du Gers et l'ensemble des partenaires, vous invitent par ce tuto à devenir un(e) couturier(e) solidaire ! Pour vous, vos proches, mais aussi pour toutes les gersoises et gersois ! Nous pouvons assurer la réception et la livraison à l'aide de la réserve civique ...

**A vos aiguilles !**

## Etapes de fabrication :

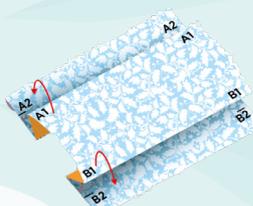
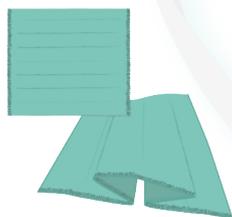
1- Couper vos deux carrés de tissu coton. Superposez-les envers contre envers. Coudre au point droit à 1 cm du bord les 4 cotés.

2- Faire les marquages sur le tissu du devant à 2,5 cm comme le préconise AFNOR (voir patron en dessous).

3- Coudre les ourlets du haut et du bas du masque.

4- Surfiler au point zig-zag les côtés droit et gauche.

5- Replier votre tissu comme indiqué sur le patron du masque, de telle façon que A1 recouvre A2 et que B1 superpose B2, épingler et coudre les deux côtés.



6- Faire les ourlets sur les rebords.

7- Positionner les élastiques et les coudre.

8- Laver le masque et respecter les consignes pour le porter.



## Recommandations AFNOR pour le choix du tissu

- Utiliser des étoffes serrées (120 fils)
- Assembler en deux ou trois couches (mêmes étoffes ou différentes étoffes)
- Utiliser des étoffes permettant à l'air de passer pendant la respiration
- Utiliser des étoffes suffisamment souples pour s'appliquer autour du visage pour assurer l'étanchéité
- Utiliser des étoffes pas trop chaudes
- Utiliser des étoffes lisses, non irritantes
- Ne pas utiliser des étoffes bloquant le passage de l'air pendant la respiration
- Ne pas utiliser des étoffes trop raides qui ne favoriseraient pas l'étanchéité
- Ne pas utiliser des étoffes chaudes qui rendraient le porter difficile
- Ne pas utiliser des étoffes irritantes qui rendraient le porter difficile
- Ne pas faire de coutures verticales, le long du nez, de la bouche et du menton



# COUTURIER(E) SOLIDAIRE !



# Comment réaliser son masque



Un masque barrière à plis multicouches couvre le nez, la bouche et le menton et il ne doit pas comporter des soupape(s) inspiratoire(s) et/ou expiratoire(s). Notre choix s'est porté sur le masque qui nous paraît le plus simple à réaliser. Pour un complément d'informations, reportez-vous au site : [www.afnor.org](http://www.afnor.org).

## MATÉRIEL

Plusieurs couches de tissu en coton au maillage assez serré

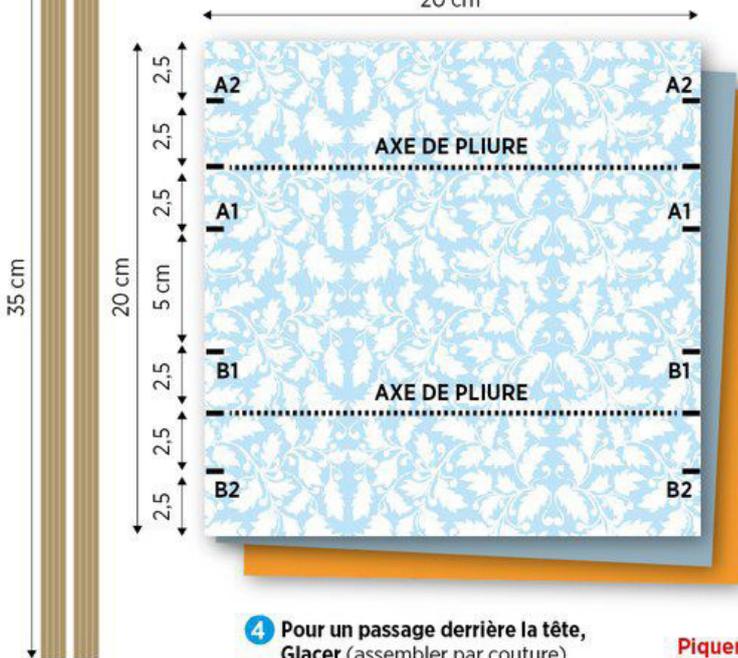
Elastiques (jeu de brides)

Ciseau

Machine à coudre

## DÉCOUPAGE

Utiliser le dimensionnement suivant pour découper la multicouche et les élastiques



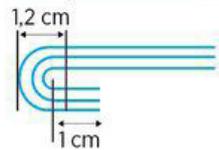
## COUDRE

Superposer vos couches de tissu.

1 **Coudre** (piqueuse plate, point droit ou zigzag) le tour de l'ensemble à 1 cm des bords.

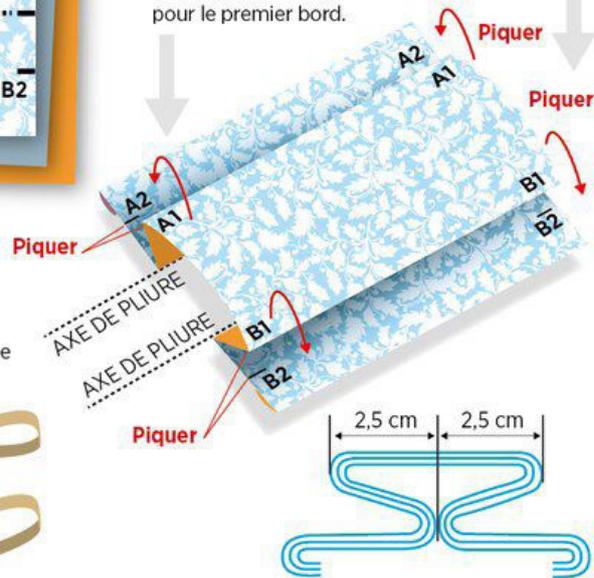


2 **Ourler** le haut et le bas du masque barrière en repliant un ourlet de 1,2 cm à l'intérieur.



3 **Coudre** (piqueuse plate, point droit) les plis en pliant A1 sur A2 puis B1 sur B2 pour le premier bord.

Répéter l'opération pour le deuxième bord



4 **Pour un passage derrière la tête, Glacer** (assembler par couture) un élastique sur le bord droit en haut puis sur le bord gauche en haut (élastique vers l'intérieur) puis glacer l'autre élastique le bord droit en bas puis sur le bord gauche en bas (élastique vers l'intérieur).



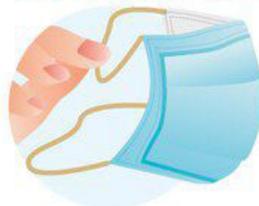
## Comment bien le porter

Les étapes à suivre pour bien l'utiliser

### Se laver les mains



### Ne toucher que les extrémités des rubans



### Bien positionner le masque



Le haut du masque sur la bosse du nez

Le bas du masque sous le menton



Après avoir bien positionné votre masque, ne le touchez plus

Source : Afnor Source : Le Parisien

Le masque barrière n'exonère aucunement l'utilisateur de l'application systématique des gestes barrières, qui sont essentiels, ainsi que des règles de distanciation sociale visant à lutter contre les infections virales.