Olivier Peyrat, directeur général de l'Afnor (Association française de normalisation) :

"Pour le faire, on s'est inspiré des meilleures pratiques, on s'est inspirés de tutoriels sur Internet et avec 150 experts nous avons cherché à faire mieux". Dans le détail, la plateforme mise en place par l'Afnor propose des "*fichiers téléchargeables gratuitement avec des patrons, des recommandations sur les matières qui se veulent aussi accessibles que possible*". La plateforme regorge également d'informations **sur les choses à éviter, comme la couture au milieu du masque par exemple, et de recommandations sur comment laver un masque.**

Le lavage doit avoir lieu après chaque utilisation, à 60 degrés, réglage coton, et au minimum pendant trente minutes. "*Les masques doivent être séchés complètement, voire sur-séchés*" moins de deux heures après le lavage, précise l'Afnor sur son site. Ainsi, il est préférable d'utiliser un sèche-linge. Concernant, le tissu "*il faut un critère de filtration et un critère de respirabilité. Si c'est trop filtrant vous risquez de ne pas pouvoir respirer. S'il est très respirant, il peut être moins efficace pour la filtration*", explique Olivier Peyrat.

Si vous voulez vous fabriquer un masque en tissu dans les normes, vous pouvez également vous référer au mode d'emploi réalisé par le CHU de Grenoble à destination de son personnel.

Rappelons que **pour être efficace, le masque doit être correctement utilisé : il doit être porté sur une peau nue, sans cheveux, ni barbe et bien recouvrir le nez et la bouche. Afin d'éviter tout risque de contamination, il est nécessaire de se laver les mains avant et après toute manipulation du masque. Sa face ne doit jamais être touchée: il vous faudra le saisir par les élastiques. Une fois installé sur le visage**, **n'y touchez plus**.

Enfin, porter un masque en tissu ne dispense nullement des mesures barrières actuellement en vigueur telles que la distanciation physique et le lavage régulier des mains.

Tuto - Fabriquer un masque en tissu

Fabriquer soi-même son masque de protection contre le coronavirus, c'est possible. Le CHU de Grenoble a d'ailleurs mis à disposition un tuto. Il ne manquait que le patron de l'Afnor pour vous lancer dans la couture, et voici comment fabriquer votre masque étape par étape.

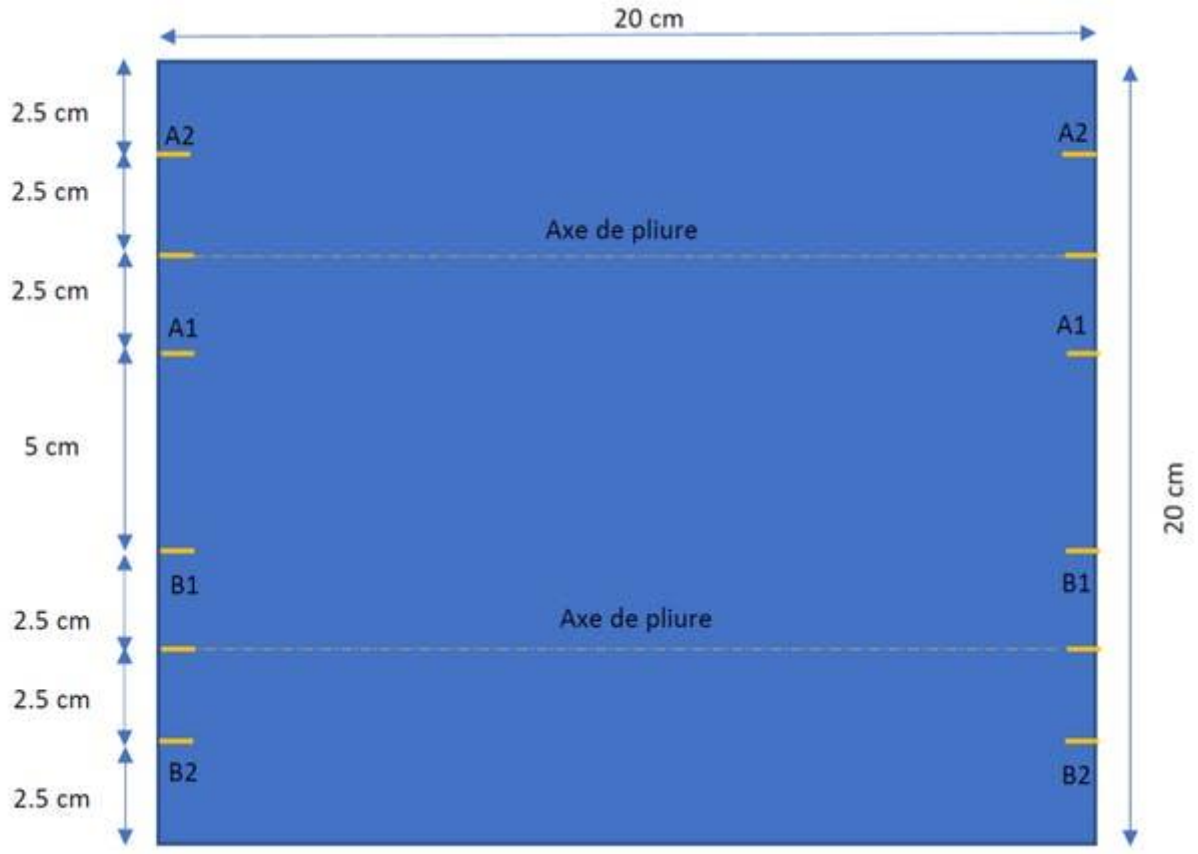
Une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), publiée le 1er avril, montre qu'*"il existe bien des personnes chez lesquelles une excrétion du virus au niveau de leur salive et de leurs fosses nasales"* est observée avant même *"qu'elles ne développent des symptômes – voire sans qu'elles n'en développent"*.

En clair, le coronavirus se transmet par vos postillons, même si vous ignorez en être porteur. Et si le gouvernement ne recommande toujours pas le port généralisé de masques (dont nous manquons cruellement), l'Inserm préconise bien cette "mesure adaptive" pour nous protéger les uns des autres.

L'Association française de normalisation (Afnor) a mis à disposition un patron pour fabriquer son masque en tissu.

Patron "Afnor" du masque barrière à plis en tissu

Le patron exprime les mesures en centimètres pour découper votre futur masque dans du tissu.



© *Afnor*

Réaliser le masque à plis en tissu

Il vous faut du tissu 100 % coton, une bande élastique souple (et des épingles si vous choisissez l'option 1, les élastiques derrière vos oreilles.

Découpez vos deux carrés de tissus de 20 cm x 20 cm.
Option 1 - Découpez en plus deux rectangles de 13 cm x 5 cm (ils serviront de passants à vos élastiques).
Option 2 - Vous pouvez aussi sauter cette étape si vous préférez coudre vos élastiques aux angles du masque pour les passer derrière la tête.

1. Cousez vos deux grands carrés, en haut et en bas, à l'envers du tissu.
2. Retroussez votre carré de tissu, pour voir l'endroit.
3. Une fois le tissu côté endroit, cousez de nouveau votre carré en haut et en bas, le long de vos premières coutures, pour les aplatir et les renforcer.
4. Formez les plis de votre masque, tous les 2,5 cm comme indiqué sur le patron. Fixez avec des épingles.
5. Option 1 - Si vous avez choisi de créer des passants pour vos élastiques, positionnez les petits rectangles, à l'envers du tissu, sur les bords de la face avant de votre masque. Cousez-les comme montré dans la vidéo ci-dessus. Puis, pliez-les de

l'autre côté du masque, rabattez 1 cm de bord et cousez.
Option 2 - Si vous préférez coudre vos élastiques aux coins du masque, sautez cette étape.

6. Option 1 - Utilisez une épingle à nourrice pour faire passer vos élastiques dans vos passants. Ajustez la taille de vos élastiques (25 cm environ) et nouez-les. Vous pourrez ainsi les retirer pour pouvoir laver votre masque à l'eau bouillante sans dégrader l'élasticité des attaches.
Option 2 - Cousez vos élastiques (35 cm) aux coins de votre masque.

Votre masque est prêt. Vous pouvez vous en équiper lors de vos sorties (n'oubliez pas non plus votre attestation de déplacement dérogatoire) ou si vous vivez confiné avec une personne à risque.

Masque Gigi pour adulte

Matériel

- *1 rectangle de tissu de 26 cm sur 21 en coton et polyester assez épais,*
- *1 rectangle de tissu plus fin de 26 cm sur 21,*
- *2 morceaux d'élastique plat de 5 mm de large et de 13 cm de long, • du fil, beaucoup de fil,*
- *des épingles.*

Réalisation

- *Mettre les deux rectangles de tissu endroit contre endroit.*
- *Les coudre sur une longueur.*
- *Repasser pour aplatir la couture.*
- *Faire du point de zig -zag serré et large tout autour du tissu.*
- *Remettre les tissus endroit contre endroit.*
- *Marquer au fer (température laine) le milieu du rectangle côté non cousu, dans le sens de la longueur.*
- *Marquer un trait, de chaque côté du milieu , à 7 cm de celui-ci.*
- *Coudre des bords jusqu'à cette marque.*

- *Mettre les tissus sur l'endroit et bien écraser les coutures (il y a une ouverture de 14 cm sur un bord long).*
- *Marquer au fer le milieu du rectangle dans le sens de la largeur en le pliant.*
- *Faire un pli dans le sens de la longueur vers le haut et un autre versle bas ainsi :*

Extérieur

Intérieur

Marquer les plis avec des épingles.
Glisser les élastiques entre les épaisseurs sur environ 5 mm, fixer avec une épingle chaque extrémité d'élastique.
Coudre tout autour en partant d'un côté de l'ouverture, s'arrêter à l'autre ouverture, puis revenir pour faire une surpiqûre. Repasser et mettre dans l'ouverture un mouchoir en papier.
Ça donne ça :

Masque Gigi pour enfant (à partir de 7 ans et jusqu'à 12)

Matériel

- *1 rectangle de tissu de 21 cm sur 16 en coton et polyester assez épais,*
- *1 rectangle de tissu plus fin de 21 cm sur 16,*
- *2 morceaux d'élastique plat de 5 mm de large et de 10 cm de long, • du fil, beaucoup de fil,*
- *des épingles.*

Réalisation

- *Mettre les deux rectangles de tissu endroit contre endroit.*
- *Les coudre sur une longueur.*
- *Repasser pour aplatir la couture.*
- *Faire du point de zig-zag serré et large tout autour du tissu.*
- *Remettre les tissus endroit contre endroit.*
- *Marquer au fer (température laine) le milieu du rectangle côté non cousu, dans le sens de la longueur.*
- *Marquer un trait, de chaque côté du milieu , à 5,5 cm de celui-ci.*
- *Coudre des bords jusqu'à cette marque.*
- *Mettre les tissus sur l'endroit et bien écraser les coutures (il y a une ouverture de 11 cm sur un bord long).*
- *Marquer au fer le milieu du rectangle dans le sens de la largeur en le pliant.*
- *Faire un pli dans le sens de la longueur vers le haut et vers un autre le bas ainsi :*

Extérieur

Intérieur

Marquer les plis avec des épingles.
Glisser les élastiques entre les épaisseurs sur environ 5 mm, fixer avec une épingle chaque extrémité d'élastique.
Coudre tout autour en partant d'un côté de l'ouverture, s'arrêter à l'autre ouverture, puis revenir pour faire une surpiqûre.
Repasser et mettre dans l'ouverture un mouchoir en papier.