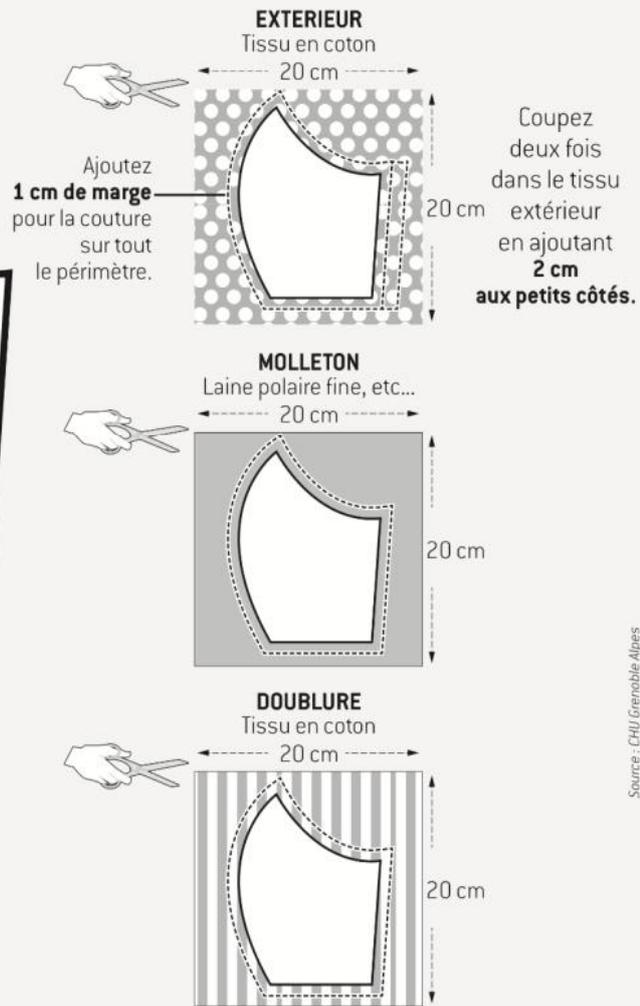


# Comment confectionner vous-même votre masque de protection

Paru dans le JSL  
du 08/04/2020

**L** Ce masque doit impérativement être lavé après utilisation 30° avec un détergent classique



## PATRON



**1** - Découpez le patron en fonction de la taille souhaitée Homme, femme /ado, 7 / 12 ans ou 3 à 6 ans.

## EXTERIEUR



**2** - Découpez quatre pièces dans le tissu en coton pour l'extérieur et la doublure.

## DOUBLURE



## MOLLETON



**3** - Découpez deux pièces de molleton selon le patron.

## ELASTIQUES



**4** - Découpez deux élastiques d'environ 30 cm pour le grand modèle (Pour les autres, adapter à la taille souhaitée).



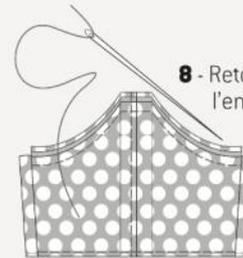
**5** - Assemblez les deux pièces de tissu extérieur "endroit contre endroit" (partie arrondie).



**6** - Procédez de même pour les pièces de tissu de la doublure.

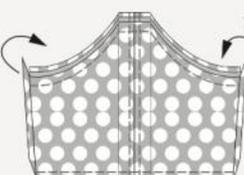


**7** - Assemblez les pièces de tissu extérieur avec la doublure en y insérant les deux pièces de molleton. Coudre uniquement en haut et en bas, ne pas coudre les petits côtés.



**8** - Retournez l'ensemble sur l'endroit.

**9** - Surpiquez la couture centrale (Partie verticale).  
**10** - Surpiquez le haut et le bas à quelques millimètres du bord..

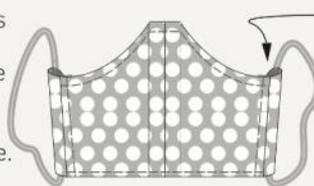


**11** - Repliez les petits côtés sur 2 fois 1 cm et repassez.



**12** - Piquez à quelques millimètres du pli pour créer une coulisse.

puis faites passer l'élastique dans la coulisse et nouez-le.



**13** - Faites glisser le noeud dans la coulisse pour plus de confort.



# Comment réaliser son masque

Un masque barrière à plis multicouche couvre le nez, la bouche et le menton et il ne doit pas comporter de 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 [Afnor.org](http://Afnor.org).

Paru dans le Parisien du 08/04/2020

## MATÉRIEL

Plusieurs couches de tissu en coton au maillage assez serré



Elastiques ou jeu de brides



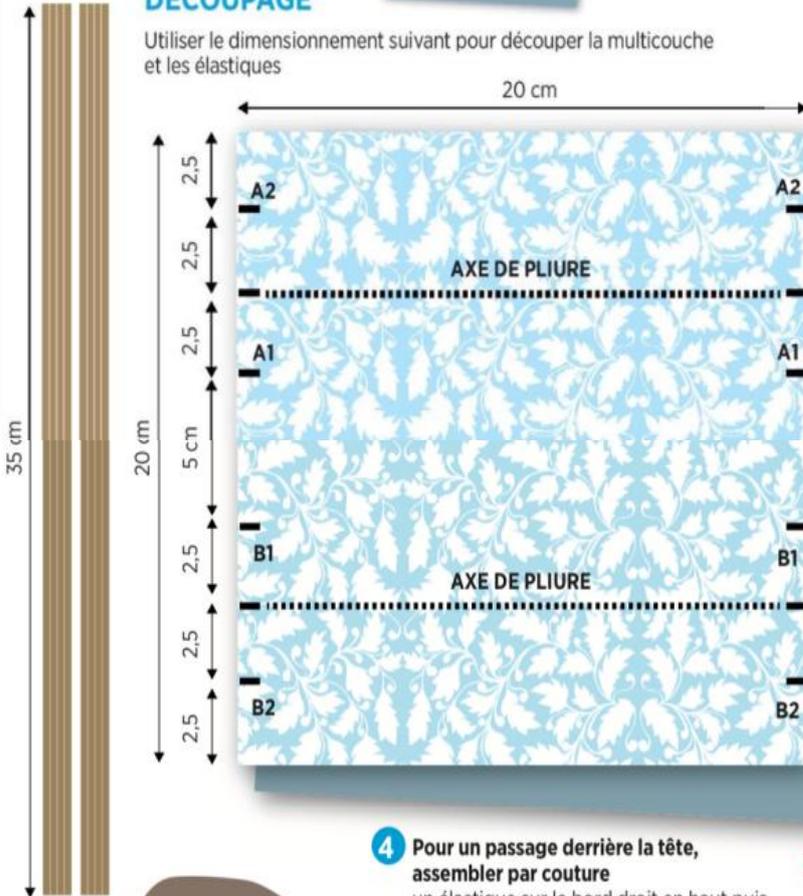
Ciseaux



Machine à coudre

## DÉCOUPAGE

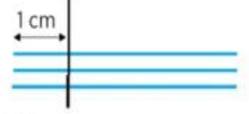
Utiliser le dimensionnement suivant pour découper la multicouche et les élastiques



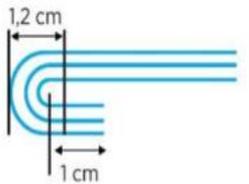
## COUDRE

Superposer vos couches de tissu.

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

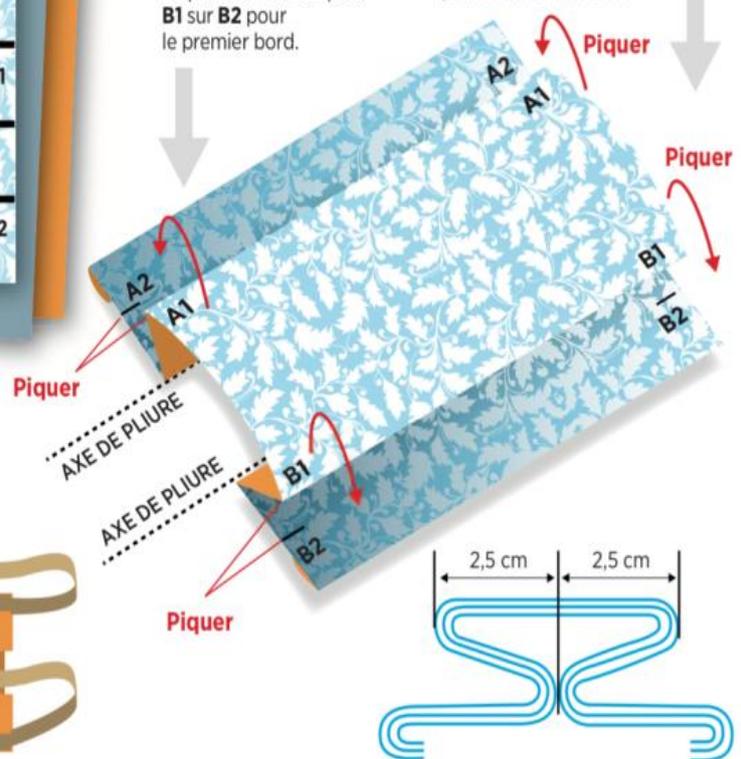


**2 Ourler** le haut et le bas du masque barrière en repliant un ourlet de 1,2 cm à l'intérieur.



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

Repetez l'opération pour le deuxième bord



**4 Pour un passage derrière la tête, 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 sur 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