

Je couds mon masque artisanal en m'efforçant de respecter la conformité à la norme AFNOR

Il est plus rapide de faire plusieurs masques à la fois : couper un tas de rectangle, faire des mètres de lanières, etc

Principale chose à retenir de la norme : **PAS DE COUTURE DEVANT LA BOUCHE ET LE NEZ !**

CONSÉQUENCE : de nombreux modèles circulant sur internet, y compris par exemple un des premiers publiés, celui proposé au mois de mars par le CHU Grenoble pour ses infirmières (première version) sont donc maintenant explicitement **déconseillés**

Matériel

→ pour la préparation

- une feuille A4
- règle ou un feuille à grands carreaux
- crayon de papier ou craie
- paire de ciseaux à bricolage

→ pour la couture

- paire de ciseaux à tissu
- 4 épingles ou, encore mieux, 4 pinces à linge
- fil solide lavable à 60°C au moins
- si machine à coudre : une **aiguille 90** convient, ou aiguille "jeans"
- choix du tissu :
 - pour les lanières : coton
 - **pour le masque : coton au tissage très serré**

selon la norme, on peut utiliser : <ul style="list-style-type: none">✓ coton 150 g/m2✓ popeline de coton 120 fils	<i>vous pouvez récupérer :</i> <i>housse de couette, drap, nappe, rideau, robe, chemise,...</i>
voici quelques tissus qui ne conviennent pas : tissu non lavable à 60°C, tissu trop rigide, tissus à mailles trop écartées	<i>regardez sur internet les descriptifs détaillés de articles ou coupons que vous avez chez vous</i>

- SI VOUS NE VOULEZ PAS INCORPORER DE PINCE-NEZ À CE MASQUE, SAUTEZ LES PARAGRAPHES ÉCRITS DANS CE STYLE -

→ pour le pince-nez VOIR REMARQUE À LA FIN DU FASCICULE

- **boîte de conserve fine et lisse** (ou bien partie lisse d'une boîte de conserve ondulée ? non testé)
- gants de protection (travail du métal), lunettes de protection
- pince coupante, pince multiprise
- paire de ciseaux à bricolage (pour ne pas démolir les ciseaux à tissu)
- du fil de fer ou fil électrique épais (environ 30 cm)

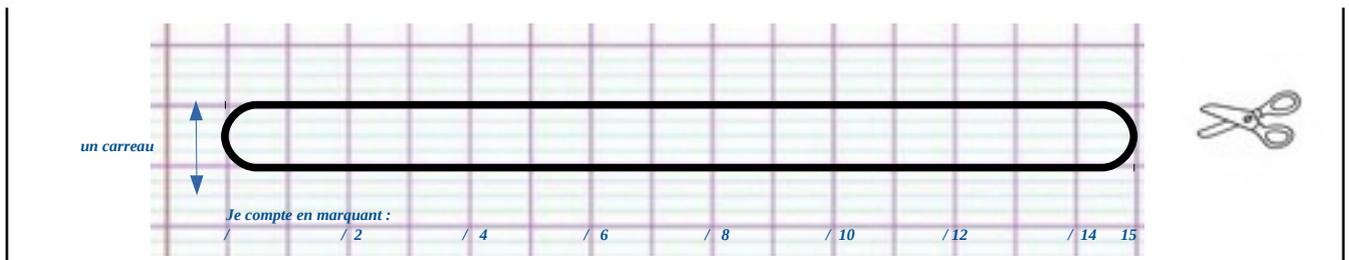
Méthode de fabrication pas-à-pas

- 1 - Je prépare le tissu :

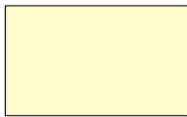
Je lave et repasse au moins une fois mon tissu avant de le travailler.

- 2 - Je prépare le patron du pince-nez :

- je trace : sur une feuille à grands carreaux, un rectangle long de 15 carreaux, large de 1 carreau, ou je trace un rectangle de 12 cm x 0,8 cm
- j'arrondis les deux extrémités
- je découpe.

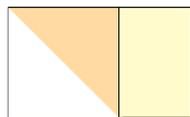


- 3 - Je prépare le patron du masque :

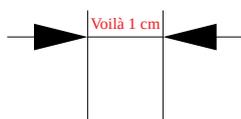
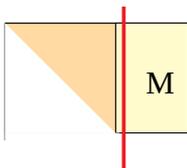


*astuce : le petit côté
d'une "feuille blanche" A4
mesure 21 cm*

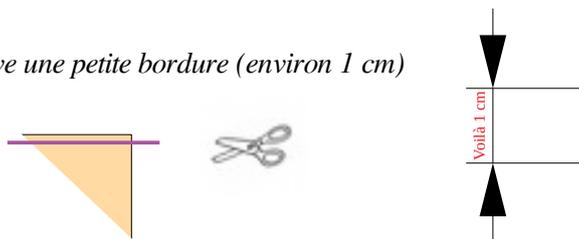
1 - je rabats un coin de la feuille A4



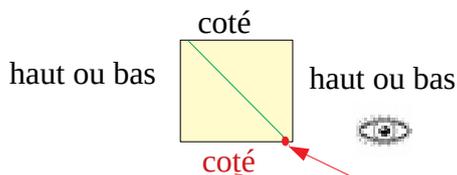
2 - je coupe un peu plus loin (à 1 cm environ)



3 - j'enlève une petite bordure (environ 1 cm)

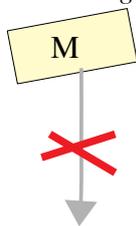


4 - je déplie : mon patron est terminé.

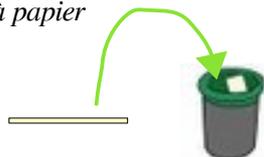


je vois le pli : les endroits où **le pli touche le bord** montrent les futurs côtés du masque

5 - je garde précieusement pour la suite l'autre gros morceau qui reste : morceau M



6 - je jette la petite bandelette dans la poubelle à papier



- 4 - Je prépare les bandes pour les lanières du masque, le fourreau du pince-nez et les attaches anti-chute des lunettes :

Je découpe des longues bandes mesurant environ 4 cm de large. Pour un masque, il me faut environ 226 cm. Ces bandes seront réparties de la manière suivante :

- 4x 45 cm minimum pour les lanières
- 2x environ 8 cm pour les anti-chute : cousues comme les lanières, mais laisser les 2 extrémités sans les terminer pour le moment ; si plusieurs tissus disponibles, prendre un tissu plutôt fin.
- environ 30 cm pour le fourreau : cousu à part = ne pas faire une lanière avec.

Les lanières terminées mesureront 1 cm de large¹ ①

1 toutes les remarques notées ① etc sont groupées à la fin du fascicule

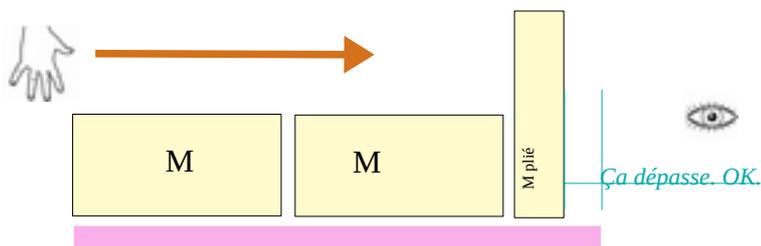
Pour mesurer la largeur des bandes, je peux prendre le morceau M et le plier dans le sens de la longueur.



Pour les mesures des longueurs :

« Environ 8 cm », ça représente quoi ?
C'est à peu près la largeur du morceau M.

« Au moins 45 cm », ça représente quoi ?
Je prends le morceau M et je le déplace le long de la bande.
La bande doit être plus longue que un peu plus de 2 fois la longueur
et une fois la moitié de la largeur



Je repasse les bandes.

Je plie dans le sens de la longueur pour obtenir 2 cm.

Je mets un morceau de 30 cm de long de côté, il servira pour le fourreau pour le pince-nez.

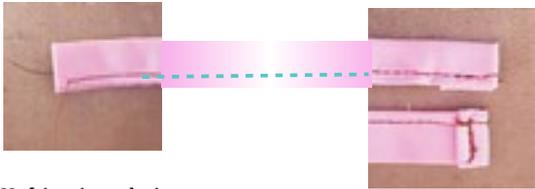
« Environ 30 cm », ça représente quoi ?
C'est à peu près la largeur d'une feuille A4

Je replie le reste encore une fois de chaque côté, vers l'intérieur, comme pour faire une bande de biais, je repasse :

j'obtiens une bande d'environ 1 cm de large.



À peu près 1 cm

<p>Je couds au point droit. <i>sur ma machine (ELNA air electronic SU qui date de ma grand-mère), cela va bien avec du point réglé en longueur 3 largeur 0</i></p> 	<p>pour les extrémités :</p>  <ul style="list-style-type: none">- une extrémité laissée en l'état : ne pas faire de noeud, ne pas plier le tissu- une extrémité finie : soit en repliant à la fin et cousant à la fin : ● soit en repliant vers l'intérieur avant la couture ce qui est plus joli : ●  <p>Ne faire ni noeud, ni finition d'un côté.</p> <p>Cela permettra d'avoir moins de couches à coudre à la fin.</p> <p>Finir d'un côté</p>
---	---

Je fais un tas avec tous les morceaux (cf liste des longueurs au début du paragraphe)

- 5 - Je découpe le tissu pour le masque :

3 couches = 3 morceaux .

Je n'utilise aucune épingle,
car il ne faut pas trouser le masque.



Les valeurs de coutures sont déjà comptées :
je pose mon patron sur le tissu,
je coupe le long du bord.



Je repère le haut et le bas :

pour cela, je replie un coin vers un bord.
Le bout qui dépasse est le haut ou le bas.



Je dessine un petit repère.



Je retourne le tissu pour choisir si mon petit repère me montre le haut où le bas du tissu.

Ici, je trouve que c'est plus joli en mettant les feuilles qui montent, donc à partir de maintenant, là où il y a la petite croix, c'est le bas.

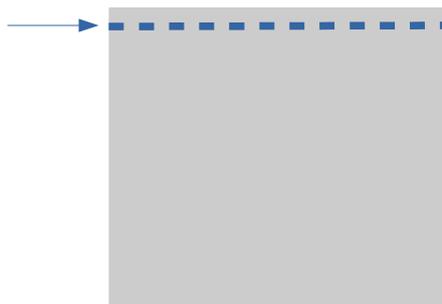
- 6 - J'accroche ensemble les 3 couches, en haut

je superpose et je couds au point droit pas trop serré à environ 1 cm du bord

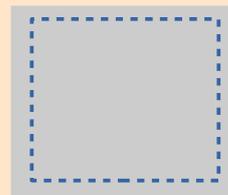
Sur ma machine, je garde toujours le même réglage



Je ne pique aucune épingle
dans le masque.



**Si je ne veux pas de pince-nez,
je fais tout de suite le tour :**



- 7 - Je surfile le bord du haut.

Pour être sûre que tous les tissus sont bien pris, je fais deux coutures, une sur chaque face.
Je ne fais aucun noeud, je ne fais que du point avant (zig-zag). 

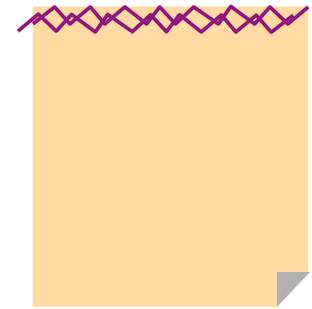
Sur ma machine, je règle sur zig-zag largeur 3 longueur 2

Ce qui donne :

1. Je surfile en haut



2. Je retourne et je fais l'autre côté.



Si je ne veux pas de pince-nez, je fais la même chose en bas, mais pas sur les côtés. Je peux ensuite aller au paragraphe 13.

- 8 - Je prépare le pince-nez²



Faire très très attention, se protéger :

- ◆ risque de coupure
- ◆ risque de copeau(x) qui vole(nt) dans les yeux ou se plante(nt) dans la peau



Je travaille sur un plan de travail lisse, et où je pourrai bien voir les éventuels copeaux.



Je prends ma boîte de conserve vide, lavée.



Je prends la pince coupante, je pince le bord, je tourne pour faire un trou.
Inutile de couper le bord s'il ne veut pas se couper.



Je prends l'autre pince, j'appuie pour dégaier une sorte de petite porte où je pourrai glisser mes ciseaux.





Je prends mes ciseaux à bricolage - j'évite d'utiliser ma paire de ciseaux à tissu pour couper autre chose que du tissu -et je découpe une bande.

J'aplatis la bande avec la pince.

Je colle le patron de pince-nez sur la bande avec deux points de colle à papier.

Je découpe en suivant le bord du papier.

J'enlève le papier et je mets le pince-nez de côté.

Je jette les déchets métalliques, je nettoie soigneusement le plan de travail pour bien enlever les copeaux.

- 9 - Je prépare le fourreau pour le pince-nez

Je reprends la bande que j'avais laissée de côté au paragraphe 4.

Je pose le pince-nez dedans en laissant un côté plus long que l'autre :



(1) : ça doit dépasser afin que l'on puisse régler la position du pince-nez à l'intérieur masque quand on l'installe.

J'appuie avec mon doigt et je dessine le contour.

J'ajoute un trait au bout du pince-nez du côté où j'avais laissé plus de place.

J'ajoute un trait presque à l'autre bout et un trait environ 2 cm plus loin.

Le pince-nez entrera
et sortira par là.



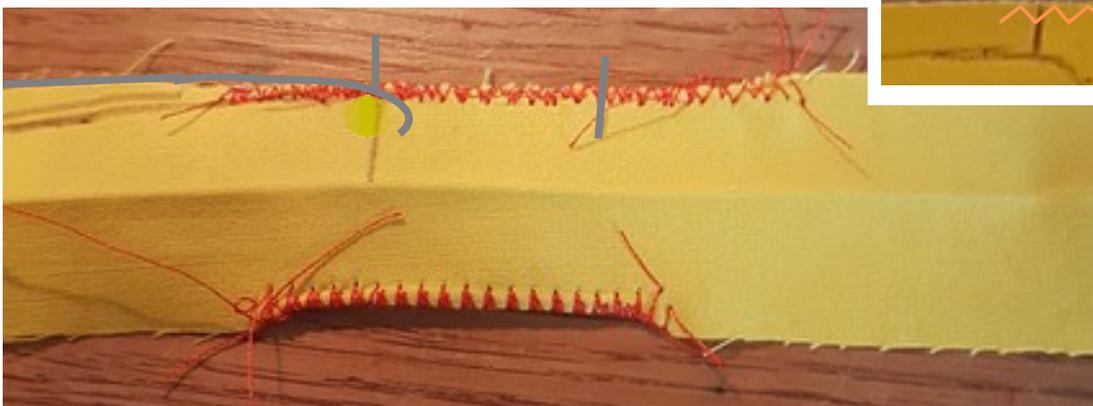
A

B

A et B : ici on bloquera
le pince-nez pour ne
pas qu'il se promène
dans le fourreau.

J'ouvre la bande et je commence par surfiler les deux côtés de l'ouverture en faisant plusieurs passages en zig-zag. Je dépasse un petit peu de chaque côté.

Ensuite je fais pareil de l'autre côté :



Maintenant je replie la bande. Je couds en zig-zag en contournant l'endroit où sera le fourreau. Je pars au milieu pour pouvoir affiner la largeur ailleurs (ça glissera mieux pour le rentrer dans le masque).

Voici le trajet à suivre :



Attention il faut s'arrêter là !

Je fais pareil de l'autre côté :



Attention il faut s'arrêter là !



Je découpe le long de la couture pour affiner des deux côtés.

Je replie le long côté pour faire une petite boucle (voir photo sur la page suivante), je couds en travers pour faire tenir la boucle.



Je n'oublie pas aussi les 2 petites coutures **A** et **B**.



Je range le pince-nez dans le fourreau.

- 10 - Je construis le petit outil qui va me permettre d'installer et sortir le fourreau et le pince-nez du masque

Je prends un morceau de fil de fer, je fais une boucle :

Je replie les bouts
pour ne pas
me piquer.



Je replie les bouts
pour ne pas
me piquer.



- 11 - Je prépare la couture des lanières du haut

Si je ne veux pas de pince-nez, je saute ce paragraphe et je vais directement au paragraphe 13.

Sur le dos du tissu, je pose la couture vers moi et je pose le fourreau. Je dois voir la couture droite et laisser 1 mm



Je laisse un tout petit peu de place

La photo est agrandie.

Voilà à peu près 1 mm.

Sans bouger le fourreau, je rabats vers moi les épaisseurs du dessous. Je tire le tissu en calant bien contre le fourreau mais sans le plier. Il doit pouvoir sortir et entrer.



Je pose les lanières

de chaque côté.



J'ouvre et je fixe
la lanière .
Toujours sans
épingler sur le
masque.



Je referme et je fais une finition solide :
plusieurs passages en zig-zag en descendant
un peu en dessous de la lanière.
(Pour l'instant je ne surfile pas le reste,
je ferai toutes les couches ensemble à la fin)



Je pose le fourreau sur le masque au niveau des lanières : je superpose de chaque côté le fourreau et les lanières.



Je replie. Je vérifie que le fourreau passe bien de chaque côté sans se plier.



Je fais une couture droite - - - - -



Je vérifie que le fourreau passe bien.



- 12 - Je couds les épaisseurs ensemble

Une couture droite
à environ 1 cm du bord.

Attention : je ne dois
pas coudre les trous pour
passer le fourreau...

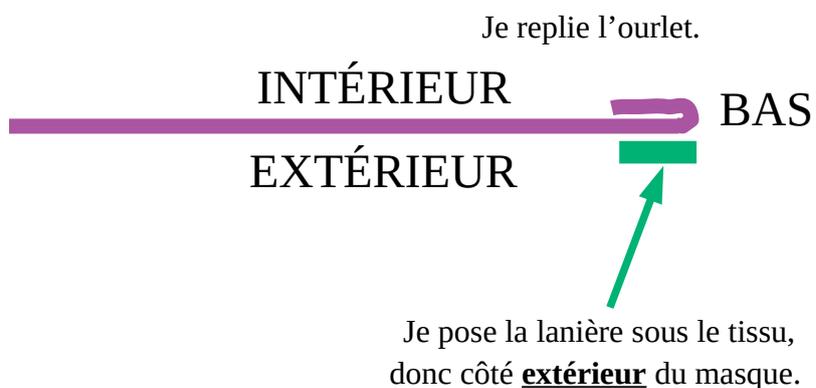


Je surfile le bas :
une couture en zig-zag
sur le bord, sur chaque
face, comme j'avais fait en haut.

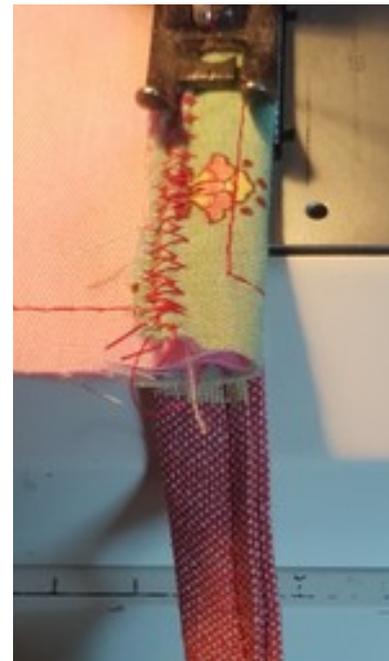
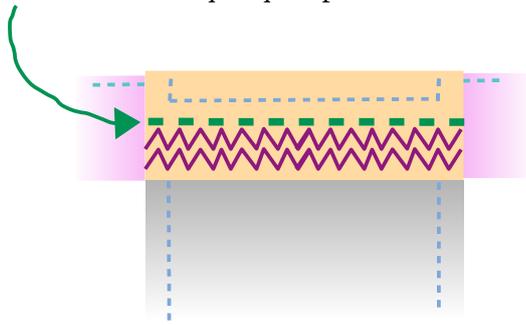


- 13 - Je prépare et je couds les lanières d'en bas et l'ourlet du bas

Si je ne veux pas de pince-nez, je fais le bas et le haut de cette manière :



Je fais une couture droite avec quelques points en avant / en arrière à chaque extrémité : - - -



Pas la peine de faire une autre finition là pour le moment.

Maintenant, les 4 lanières sont positionnées.

- 14 - Je plie et je finis le masque

Mes photos sont faites avec un masque qui comporte un pince-nez, mais le principe est le même.

Je replie, ici j'ai mis le haut sur le dessus.

Je fais une marque pour marquer le milieu.



Je plie.



Le creux du pli doit arriver au niveau de mon repère.

Je tiens au milieu et j'ouvre.

Ici j'ai utilisé une épingle.
Je n'ai pas piqué dans la surface du masque (regarder la position des trous par rapport à la couture).



Ça doit bien se toucher ici.



Je fais une couture droite entre la couture existante et le bord.

Attention de ne pas boucher le trou pour le passage du fourreau : la flèche grise montre la longueur à coudre.

Avec pince-nez

Sans pince-nez



Je fais une finition : zig-zag de chaque côté du masque, à l'extérieur et à l'intérieur.

Le masque est terminé !!

Attention au pliage du pince-nez :

éviter de faire une pointe, sauf si vous avez le nez comme ça (vue en coupe) :

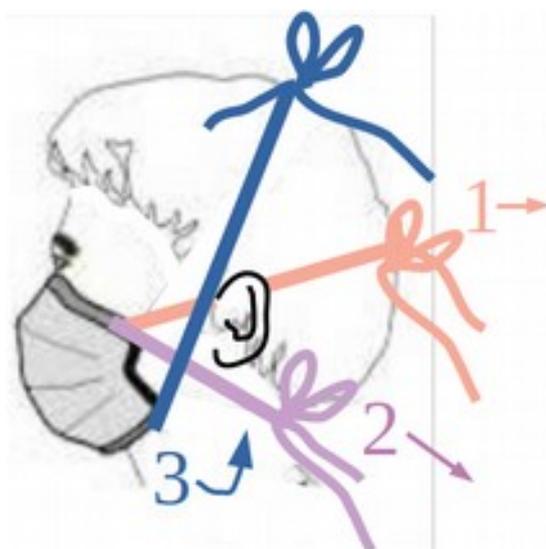


La forme approximative va plutôt ressembler à ceci :



Sur mes premiers masques, j'avais ajouté 2 lanières supplémentaires en haut (que j'attachais dans ma nuque), mais j'utilisais des pince-nez plus larges. Avec ce système pour l'instant ça va je n'ai plus besoin de ces deux lanières pour que le masque tienne bien.

Mon ancien système :



Et par-dessus,
j'attache encore
mes lunettes :



- 15 - Deux petits systèmes pour éviter que mes lunettes ne tombent

je prends mes deux petits morceaux de 10 cm de lanière [LONGUEUR À MODIFIER SELON VOTRE MANIÈRE DE PORTER LE MASQUE : IL FAUT FAIRE UN ESSAI]. Je les plie en 2 et je les couds assez près du masque (faire un essai pour la distance) : il ne faut pas que ce soit trop près des oreilles, sinon ça fait tout un tas de lanière qui se croisent risquent d'écarter trop les lunettes des oreilles, ce qui est inconfortable.

ATTENTION : ON ENFILERA LES LUNETTES EN DERNIER, POUR POUVOIR BIEN SERRER LES AUTRES LANIÈRES ET LES PLAQUER CONTRE LA TÊTE POUR NE PAS CRÉER DE FUITES D'AIR.

Les lanières n'ont pas du tout besoin d'être tendues, au contraire, elles ne servent qu'à éviter que mes lunettes ne tombent carrément par terre dans la journée. Il ne faut pas qu'elles influent sur la tenue de mon masque.

Je mets autour un élastique : élastique pour nattes africaines / appareil dentaire / bracelets que font les enfants ces dernières années / etc.. Cet élastique va éviter que les lunettes ne glissent à travers la lanière.

Bien entendu il faudra le changer ou le désinfecter comme tous les morceaux du masque.



Autre système possible pour les lunettes : système indépendant du masque

Je prépare les 2 lanières, les mêmes que pour le masque. Du côté que je n'avais pas terminé, je replie la lanière sur elle-même en laissant assez de place pour que la branche des lunettes puisse passer dans la boucle ainsi formée. Je couds plusieurs fois en avant / en arrière en zig-zag

Je glisse un petit élastique autour de cette boucle. Je glisse chaque branche dans une des boucles et je serre l'élastique contre la branche pour tout bloquer. Je peux ainsi attacher les lunettes derrière ma tête.



Concernant l'entretien et l'utilisation, voici ce que j'ai compris et retenu de la norme :

Hygiène lors de l'entretien :

L'AFNOR recommande un **lavage à 60°C minimum, puis un "séchage rapide à coeur"** - en ajoutant que si on sèche au sèche-linge, il faut en plus laver le filtre à la main à chaque fois et se laver les mains après - et prévoir en plus un "surséchage".

J'ai lu ailleurs que, selon l'INSERM, la cuisson à 63° pendant 4 min diminue par 10000 les risques de contamination.

Donc : comme je n'ai pas de sèche-linge, je fais sécher à l'air comme d'habitude, par contre je "cuis" mes masques et les fourreaux pour le pince-nez au four à 80°C pendant 30min en les mettant dans un plat en verre dès qu'ils semblent. Je désinfecte les pince-nez à la javel, ainsi que mon petit outil pour glisser le fourreau dans le masque. Je stocke les masques propres et montés dans des sachets pour congélateur neufs ou passés à la javel et séchés dehors.

Utilisation :

le principe est de prendre un masque propre, c'est-à-dire non contaminé, c'est-à-dire qu'il faut l'avoir stocké dans un endroit non contaminé et qu'il ne se soit pas fait contaminé quand on a pris un autre masque.

Il faut donc faire très attention, en se nettoyant plusieurs fois les mains quand on prend et qu'on enfile le masque, et ne le toucher que par les lanières, sauf au moment où l'on ajuste le pince-nez.

Pour l'enfiler, on le pose sur le visage et on ferme la paire de lanières du haut, par dessus les oreilles.

Ensuite on prend les lanières du bas, et on referme au-dessus de la tête (un peu comme un oeuf de Pâques mais un peu en arrière) en passant bien sous le menton.

Ensuite je mets mes lunettes et je les attache, et enfin je resserre les noeuds s'ils n'étaient pas assez serrés.

Contrôle qualité selon la norme : prendre un morceau de plastique alimentaire (pas sachet en plastique), le pendre devant le visage et inspirer. Il doit se plaquer contre le masque.

Mon petit contrôle personnel supplémentaire : je souffle et je n'arrive pas à produire de buée sur mes lunettes.

J'ai compris qu'il fallait imaginer que dès qu'on a le masque sur son visage, il faut penser que l'extérieur du masque est contaminé. **Si par mégarde on touche son masque déjà en place, il faut immédiatement se laver les mains ou les frictionner au gel hydro-alcoolique.**

Pour enlever le masque :

il faut imaginer que l'extérieur est recouvert de virus susceptible de se déposer n'importe où et qu'il ne faut ni se contaminer, ni contaminer l'extérieur.

Il faut d'abord se laver les mains et préparer un récipient propre et étanche. On se lave les mains, on met le masque dans le récipient en attendant le lavage, on nettoie l'extérieur du récipient, on se lave les mains.

Il faut changer très souvent de masque.

L'AFNOR préconise de le porter au grand maximum 4h et de le **changer dès qu'il est mouillé.**

D'après mes essais, ce masque tient environ une à une heure et demi sans devenir humide (je ne parle pas sauf pour demander mon pain). Cela signifie qu'il faut en prévoir une bonne quantité pour chaque personne, en comptant le temps nécessaire pour le lavage/séchage.... le concept « un masque par personne » me semble quelque peu en dessous du nécessaire ... je compterais plutôt 10 à 30 masques par personne si on ne peut pas faire 2 lessives par jour ...

remarque ① **concernant les lanières**

La norme propose de partir de "bandes de 2 cm de large" pour la confection maison. Mais quand on regarde ensuite la fabrication proposée, je pense qu'ils appellent "bande" quelque chose qui ressemble plutôt à ce que j'ai appris à appeler "biais", c'est-à-dire une bande déjà repliée sur les deux côtés (sauf que là il n'est pas utile de la découper dans le biais du tissu, puisqu'on ne va pas l'utiliser pour faire une bordure propre à une forme arrondie).

Il est possible de partir de bandes plus étroites, mais la réalisation sera plus compliquée. Je pense que cela n'a pas grande importance. J'ai essayé de proposer un patron accessible aux personnes inexpérimentées.

remarque ② **concernant le pince-nez**

La norme parle de la possibilité d'avoir un pince-nez sur le masque, sans expliquer comment le fabriquer à la maison. Je vous propose donc un masque qui contient un pince-nez contenu dans un fourreau.

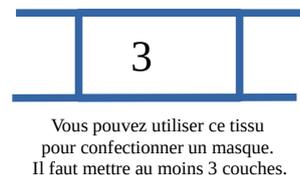
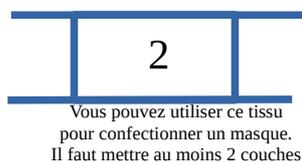
Ce pince-nez évite d'avoir de la buée sur les lunettes (testé en allant faire mes courses : OK). Justement, en parlant de lunettes, je vous propose aussi la couture de 2 lanières qui éviteront à vos lunettes de tomber en plein magasin...

Vous pouvez suivre très exactement ce patron sans faire le pince-nez : cela vous permettra d'en glisser un à l'endroit prévu quand vous en aurez un.

ce qui reste à éclaircir

Il semblerait que les masques contenant une place où l'on puisse glisser un morceau de filtre ne soient pas recommandés. Pourquoi ? Je ne ressens pas de différence en portant les masques où j'avais laissé une ouverture en bas du masque, qui permettait de glisser un filtre plus fin à l'intérieur.

Il faudrait que tous les vendeurs des tissus qu'on a dans les maisons revoient leurs catalogues a posteriori et indiquent sur chaque pièce vendue au cours des années précédentes (vêtement, nappe, rideau, coupon,...) et d'une manière simple si le tissu convient ou pas pour la couture d'un masque maison, et si oui, à raison de combien d'épaisseur. On pourrait imaginer un simple logo :



Patron et méthode réalisés après de nombreux essais pratiques de conception, puis décorticage de la norme AFNOR SPEC S76-001 du 27 mars 2020
Certains pictogrammes proviennent de : http://www.arasaac.org/ficha.php?id=5017&id_palabra=1302
Roselyne Sierra - ing AM & couturière amateur

version 3 du 23 avril 2020 – ce fascicule est téléchargeable à l'adresse suivante : <http://yy.ouvaton.org/mmm>