

Conseils de fabrication et d'utilisation des masques en tissu

Macq Géraldine, médecin généraliste, pour la cellule d'appui scientifique et universitaire - 12 avril 2020

Préambule

Le port d'un masque chirurgical ou en tissu permet une diminution de la transmission du virus par les gouttelettes au sein d'une communauté. Il évite que des personnes infectées de la COVID-19 mais a- ou pauci-symptomatiques infectent d'autres personnes (fréquent avec cette maladie).

Le masque en tissu n'a bien-sûr pas la même efficacité que le masque chirurgical ou FFP2. De plus les études sont encore insuffisantes pour confirmer de manière ferme leur supériorité par rapport à l'absence de masque (1). Cependant, face à une contagion et une létalité inédites et à condition qu'il soit bien utilisé, le masque en tissu vise à appliquer le principe de précaution (7). Le masque en tissu est donc une mesure complémentaire parmi les mesures préventives déjà recommandées qui sont (1) :

- Rester à la maison si nous sommes malades
- La distanciation spatiale
- Le lavage attentif des mains
- Tousser et éternuer dans le pli du coude
- Eviter de se toucher le visage, le nez, la bouche et les yeux
- Effectuer du télétravail si la distanciation sociale est impossible
- Consulter son médecin par télé-consultation
- Le testing et le confinement des malades et des contacts proches en fonction des recommandations en vigueur

Attention, le port du masque pourrait donner un faux sentiment de sécurité et aggraver la transmission si nous ne gardons pas en tête ces derniers points !

Type de tissu (2)

Le coton (un coton au tissage serré comme le popelin par exemple) est le meilleur choix pour la confection car:

- Plus facile à laver à haute température (60° minimum) et donc s'abime moins à la longue.
- Plus facile à trouver sur le marché
- La respiration est plus aisée

 Evitez :

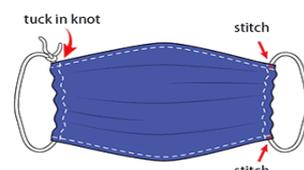
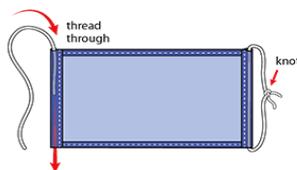
- les tissus trop aérés (*dentelle, broderies anglaise, double gaze de coton*).
- les tissus enduits (*plastifié ou odicoat*)
- les tissus imperméables (pas évident pour respirer)
- les tissus cireux, épais ou non respirant
- les tissus synthétiques qui ne se lavent pas au-delà de 30-40°C et qui peuvent être irritant sur la peau.

Patron pour faire le masque (3)

Le masque est composé de 2 couches de tissus + 1 filtre à mettre entre les 2 couches.

Ressource utile : [cliquez ici](#).

La mise en place d'élastiques sur les côtés au lieu de cordelettes peut sembler plus facile d'utilisation. (*cfr image ci-contre*).



Type de filtres (2)

Le filtre permet au masque en tissu d'être utilisé 8 heures. Mais, ce dernier doit être changé toutes les 4 heures. Il doit aussi combler, si possible, l'ensemble du masque.

Les matières à utiliser :

- Lingettes dépoussiérantes antistatiques 100% polyester => ce qui se rapproche le plus des masques chirurgicaux
- Sac d'aspirateur
- Filtre à café
- Papier essuie-tout, à plier en 2 épaisseurs

Quand utiliser le masque ? (1) (4) (5)

L'utilisation du masque est uniquement nécessaire lorsque la distanciation spatiale devient difficile:

- La personne malade à la maison lorsqu'il y a d'autres personnes dans la même pièce pour un soin.
- Lorsque nous allons faire nos courses, à la pharmacie ou si nous sommes amenés à nous rendre chez le médecin
- Dans les transports publics

Il n'est donc pas nécessaire de le mettre à la maison ou dans son jardin si nous sommes seuls ou avec les membres de notre famille vivant sous le même toit !

Les masques peuvent être gardés 8 heures avant d'être lavés (Pas forcément 8 heures consécutives).

Ne pas utiliser de masque pour les enfants de moins de 2 ans, des personnes qui ont des difficultés à respirer ou ne savent pas enlever le masque seules.

Stérilisez le masque en le lavant à minimum 60°C pendant au moins 30 minutes ou en le faisant bouillir dans une casserole durant 5 minutes s'il est humide ou après les 8 heures. Le séchage doit se faire dans un délai inférieur à 2 heures après le lavage.

Pour éviter toute contamination lors de la manipulation (toujours par les élastiques), placez le masque dans un sac en tissu pouvant supporter une haute température avant de le mettre à la machine ou manipulez-le avec des gants. Si vous n'avez pas de gants, dans tous les cas, le lavage des mains après manipulation reste une mesure efficace.

Bien isoler le masque du reste du linge et le mettre dans un bac fermé qui lui est destiné. Il ne faut pas le mélanger avec les autres vêtements qui se lavent à 40°C.



Attention :

-
- Ne plus utiliser le masque s'il est humide ou si vous avez éternué / toussé dedans ! Le laver si c'est le cas. Pour cette raison, en prévoir plusieurs pour une journée.
 - Le masque ne peut pas être placé sur le front lorsque nous attendons de le réutiliser.
 - Le port du masque ne dispense pas des mesures préventives énoncées au début.
 - Si vous êtes malade, il ne faut pas sortir de chez soi durant la période donnée par le médecin.
 - Les masques chirurgicaux et FFP2 sont réservés aux soignants en priorité
 - Comme conseillé par les autorités, le confinement reste toujours important.
 - Les recommandations actuelles seront soumises à révision en fonction de l'évolution du contexte et des connaissances.
-

Utilisation du masque tissu

Placement du masque (5) (6)

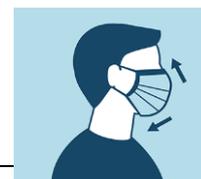
Séquence à respecter :

-
1. Bien se laver les mains à l'eau et au savon AVANT de prendre le masque.
 2. Ne pas toucher l'intérieur du masque
 3. Le prendre uniquement par les élastiques sur les extrémités
 4. Mettre les élastiques derrière les oreilles
 5. Venir serrer en pinçant le dessus du nez (*Image 1*)
 6. Le masque doit couvrir l'ensemble du nez jusqu'au menton (*Image 2*)
 7. Se laver les mains après l'avoir mis
-

Image 1



Image 2



Ne pas toucher le masque (ne pas toucher les yeux, le nez et la bouche si nous voulons nous gratter ou le replacer par exemple) ou le retirer si nous souhaitons discuter.

Retrait du masque

1. Le retrait du masque se fait uniquement lorsque l'on est rentré chez soi ou quand le soignant est parti de la pièce.
2. L'enlever par les élastiques derrière les oreilles
3. Le placer sur un crochet ou toujours sur le même meuble, sans toucher la partie en tissu du masque.
4. Se laver les mains après retrait



Attention :

- Ne pas toucher le masque jusqu'à la prochaine utilisation
- Chaque membre de la famille doit avoir son endroit à lui dans la maison où le masque sera placé en attendant la prochaine utilisation. Il faut éviter que tous les masques soit placés au même endroit.
- Le masque peut être placé au niveau cou lors de promenade seul. Lors de la réutilisation du masque, toujours bien se laver les mains et suivre à nouveau la procédure du placement.

Références

- (1) ECDC Technical Report, **Using face masks in the community. Reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or pre-symptomatic people through the use of face masks**. European centre for disease prevention and control (CDC), 8 avril 2020.
- (2) Bérangère, **La place des masques en tissu dans la prévention du coronavirus COVID-19**. 31 mars 2020. Disponible sur : <https://coutureetpaillettes.com/mes-coutures/masques-tissus-prevention-coronavirus/?fbclid=IwAR12GTXSR1beySaCKez8RPV9PsiU4waMT5z8bedZbtxJk2YuktAAWOLffPs> (consulté le 8/04/2020)
- (3) Dricot L, **Coudre son masque anti-coronavirus : le SPF recommande l'utilisation d'essuies de cuisine et de sacs d'aspirateurs (tuto)**. 18 mars 2020. Disponible sur : https://www.rtf.be/tendance/bien-etre/sante/detail_coudre-son-masque-anti-coronavirus-le-spf-recommande-l-utilisation-d-essuies-de-cuisine-et-de-sacs-d-aspirateurs-tuto?id=10461084 (consulté le 8/04/2020)
- (4) US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), **Strategies for Optimizing the Supply of Facemasks**. 17 mars 2020. Disponible sur : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/face-masks.html> (consulté le 8/04/2020)
- (5) US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), **Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19**. 4 avril 2020. Disponible sur : <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus> (consulté le 8/04/2020)
- (6) AFNOR SPEC S76-001, **Masques barrières. Guide d'exigences minimales, de méthodes d'essais, de confection et d'usage**. 27 mars 2020
- (7) Greenhalgh T, Schmid MB, Czypionka T, Bassler D, Gruer L. **Face masks for the public during the covid-19 crisis**. 9 avr 2020. Disponible sur : <https://www.bmj.com/content/369/bmj.m1435>