



Tuto JE COUDS MON MASQUE

#JeCoudsMonMasque
#RestezChezVous



Avec l'appui
des documents fournis par
le CHU de Grenoble, Style Couture
vous propose ce tuto pour vous apprendre
à coudre un masque en tissu lavable à partir
d'une liste de matériel disponible près de chez vous,
dans l'un de nos nombreux points de vente en grandes
et moyennes surfaces, au rayon mercerie. Vous pouvez
également les réaliser à partir du matériel que vous avez
déjà chez vous, tissus (coton), accessoires...

Attention : ces masques ne sont pas des dispositifs médicaux, ni un EPI (Equipement de Protection Individuelle), ce sont des masques alternatifs, ils ne sont pas destinés au personnel soignant, mais au grand public et à des personnes saines, ne présentant pas de symptômes du coronavirus. Quelles que soient les matières de tissus empilées, ils ne protègent pas des virus, mais ils forment une barrière pour limiter les projections et éviter les contacts main/bouche (le masque doit couvrir le nez, la bouche et le menton). Portez-les durant vos déplacements de première nécessité. Ne pas porter ce masque dans le cas de contact direct avec des personnes malades, adoptez dans ce cas un masque spécifique.

Ils ne dispensent pas d'effectuer les gestes barrières. Respectez les gestes barrières.
#RestezChezVous

Ils ne doivent pas être portés plusieurs heures, pensez à les laver régulièrement à haute température avec des couleurs similaires et du détergent. Pour ces raisons, nous vous conseillons de faire plusieurs masques afin de pouvoir les changer régulièrement.

Pour plus d'informations, consultez la page internet « informations coronavirus » du Ministère de la Santé mise à jour régulièrement. Y sont mentionnées les informations essentielles :

1. Les gestes barrières à adopter :
 - * Lavez-vous très régulièrement les mains
 - * Toussiez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
 - * Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
 - * Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades
2. La distance sociale préconisée :
 - * restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres

Pour en savoir plus, consultez régulièrement la page :
www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Pour une bonne utilisation de votre masque, vous pouvez vous référer aux conseils de l'OMS « Quand et comment utiliser un masque » sur le site :
www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks

Découvrez également un autre tuto pour réaliser votre masque alternatif en tissu
selon AFNOR SPEC S76-001 :

www.style-couture.com/fr/tuto/je-couds-mon-masque-selon-lafnor-spec-s76-001/

1 aiguille
standard
pour
machine
à coudre

ou

1 aiguille
standard
pour
coudre à
la main



1 coupon
de tissu
en coton

2 élastiques souples
de 30 cm
de longueur



POUR
LE TISSU
EXTERIEUR
ET LA
DOUBLURE

Une épingle
de sûreté



Des épingles
ou des pinces
tissus



1 bobine de
fil et une
canette



1 paire
de
ciseaux

POUR LE MOLLETON

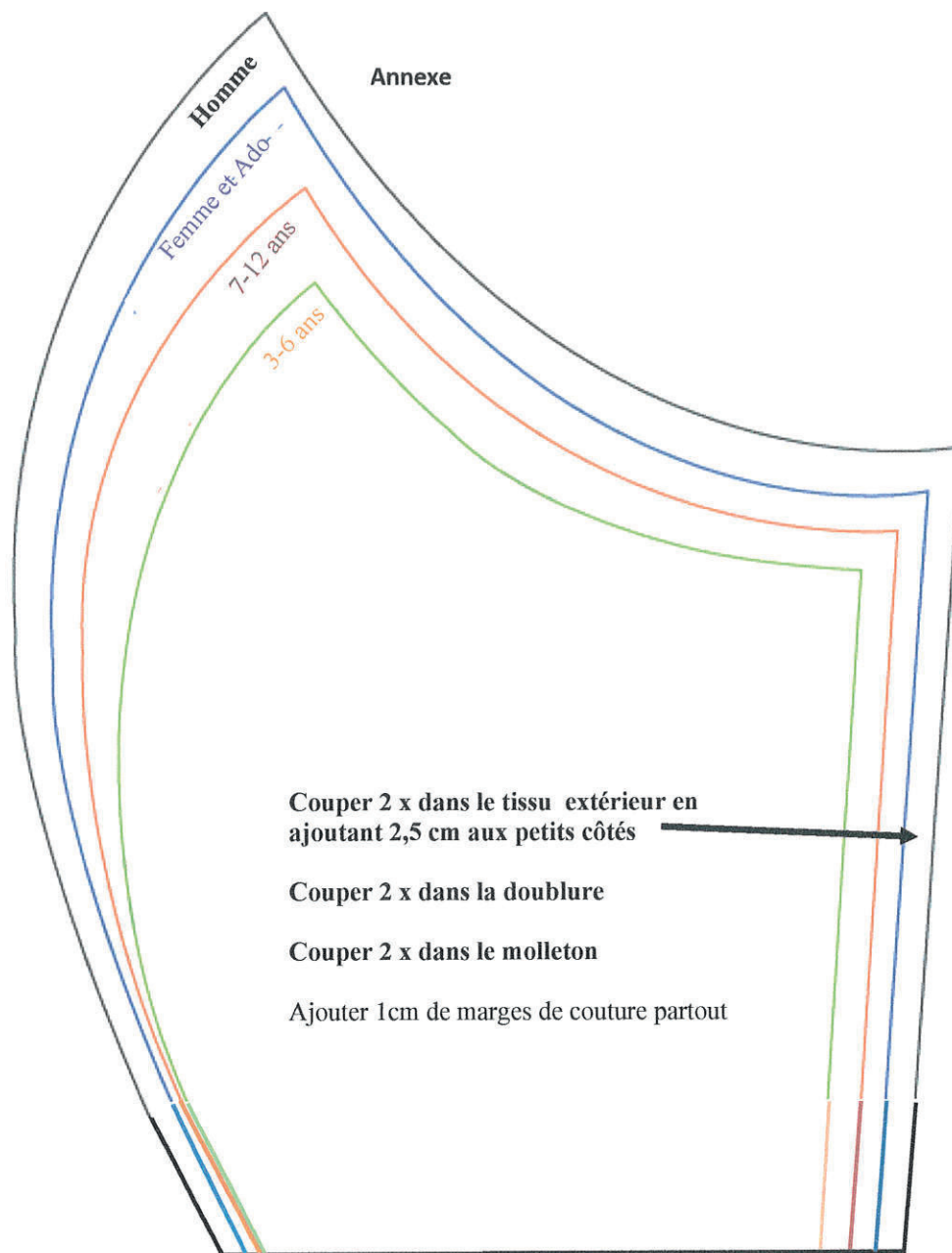
vous pouvez utiliser de la polaire fine, un vieux t-shirt ou sweat-shirt en coton pas trop épais. Le but est de multiplier les couches de tissu pour faire barrière. Le minimum est 1 couche de tissu extérieur, 1 couche de molleton et 1 couche de «doublure». Si un des tissus est trop fin nous vous conseillons de faire une couche supplémentaire.

Vous pouvez réaliser vos masques à partir du matériel que vous avez déjà chez vous (tissus, coton, accessoires, etc.) ou le matériel ci-dessus.



Le PATRONAGE

À imprimer en taille réelle



Couper 2 x dans le tissu extérieur en ajoutant 2,5 cm aux petits côtés

Couper 2 x dans la doublure

Couper 2 x dans le molleton

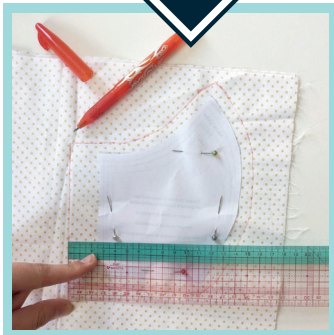
Ajouter 1cm de marges de couture partout

MESURER CE SEGMENT AVANT DE DÉCOUPER LE PATRON



5 CM

Les ÉTAPES DE RÉALISATION



#1 **Découpez le patron (annexe)**
Placez-le sur votre tissu et molleton pliés en 2 et préalablement lavés. Épinglez et rajoutez des marges de couture de 1cm tout autour, sauf sur le petit côté pour lequel la marge de couture est de 2,5cm comme indiqué sur le patron.



#2 **Découpez les pièces de tissus nécessaires (voir patron), nous obtenons 6 pièces :** 2 pièces du tissu extérieur, 2 pièces pour la doublure et 2 pièces pour le molleton.



#3 **Coupez 2 élastiques de 30 cm environ pour le grand modèle (adaptez la longueur à la taille souhaitée).**



#4 **Superposez les 2 pièces du tissu extérieur, endroit contre endroit, épinglez la partie arrondie puis faites une couture à 1cm. Coupez l'excédent de tissu de 0.5cm de largeur pour diminuer l'épaisseur. Répétez cette étape pour les 2 pièces de la doublure et du molleton.**



#5 **Ouvrez les coutures centrales au fer à repasser pour moins d'épaisseur.**



#6 **Superposez et épinglez les 3 pièces obtenues : vos 2 pièces de tissus (extérieur + doublure) endroit contre endroit, en insérant le molleton sur l'envers d'une des pièces. Coudre uniquement la partie en haut et en bas : ne pas coudre les petits côtés. Coupez l'excédent de tissu de 0.5cm de largeur pour diminuer l'épaisseur.**



#7 **Retournez l'ensemble sur l'endroit. Repliez les petits côtés (2 fois 1 cm) et repassez. Piquez à quelques millimètres du pli pour créer une coulisse.**



#8 **Insérez l'élastique, le nouer et faites glisser le nœud dans la coulisse pour le confort.**



#9 **Votre masque est terminé !**

I ♥ couture

Nous vous conseillons d'en faire plusieurs pour vous, mais aussi vos proches. Et n'oubliez pas que la meilleure barrière est de limiter votre contact en extérieur. Prenez soin de vous, et prenez soin des autres.

#RestezChezVous #JeCoudsMonMasque #StyleCouture #ILoveCouture #DIY #handmade