

## Instructions de couture pour un masque de protection temporaire

Porter un masque de protection temporaire et faire preuve de solidarité.

Pour minimiser le risque de contaminer autrui

! Ne protège pas contre l'infection !



---

## *L'idée :*

---

# *Le gouvernement fédéral recommande désormais « instamment » de porter des masques.*

Porter un masque de protection temporaire et faire preuve de solidarité.

Coudre et porter un masque de protection temporaire et contribuer ainsi à limiter la diffusion du Coronavirus.

Les masques faits soi-même sont certes une solution de fortune mais nous devrions laisser les masques médicaux aux héros du système de santé. Avec des masques faits soi-même, nous pouvons malgré tout contribuer à limiter la diffusion du Coronavirus. Un masque de protection temporaire fait soi-même peut au moins servir de protection anti-gouttelettes car nous ne pouvons pas être absolument sûrs de ne pas être des porteurs asymptomatiques du virus. Avec ce masque, nous protégeons donc autrui. Les gouttelettes projetées lorsque l'on éternue, que l'on tousse, que l'on parle et que l'on respire peuvent être stoppées prématurément. De plus, le masque peut empêcher que l'on se frotte trop souvent le visage et que l'on se transmette à soi-même des virus possibles par le contact des mains. Un effet secondaire vraiment positif est certainement qu'en portant un masque, je signale que « j'ai pris conscience de la gravité de la situation », démontrant ainsi ma solidarité à l'égard des groupes à risque.

Il existe entretemps de nombreuses initiatives pour coudre des masques temporaires et en faire don. Vous avez certainement près de chez vous quelqu'un à qui vous pouvez venir en aide.

Mais en tant qu'individu aussi, vous avez la possibilité de faire une bonne action avec votre masque fait maison.

Vous pouvez par exemple distribuer vos masques aux voisins ou aux amis qui ne peuvent pas se confectionner eux-mêmes des masques. Le mieux est de les mettre dans la boîte aux lettres avec un petit mot, donc d'éviter absolument tout contact.

Il existe beaucoup d'instructions de couture sur l'Internet. Mais la fondation a conçu un masque très confortable à porter et facile à coudre. Bonne couture, et soyez fiers de faire un don et de porter secours.

### REMARQUE IMPORTANTE :

À l'heure actuelle, des avis très partagés circulent sur les effets du port des masques de protection temporaire dans l'espace public. Certains experts en nient l'efficacité tandis que d'autres le préconise. Bien entendu, les masques faits soi-même n'offrent pas la même protection que les masques professionnels. Ils ont cependant un effet positif en tant que protection contre l'auto-transmission, ce que démontre au moins [cette étude](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/>).

De plus, les masques faits soi-même ont un avantage décisif : ils permettent de laisser les masques de protection au personnel médical qui en a un besoin urgent en ce moment.

Si vous souhaitez approfondir le sujet, nous vous recommandons ici quelques articles supplémentaires :

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-maskenpflicht-virologe-101.html>

<https://www.tagesschau.de/inland/corona-deutschland-mundschutz-101.html>

<https://taz.de/Baumwollmasken-machen-Sinn/!5670920/>

---

## C'est parti :

---



Ce qu'il vous faut :

### Matériel :

Jersey 100 % coton (lavable à haute température)  
20 cm x 20 cm (2x)

Tissu en coton 60 cm x 5 cm

Élastique 41 cm

Bande de reliure à agrafe métallique

Fil à coudre

### Outillage :

Patron (voir modèle)

Machine à coudre

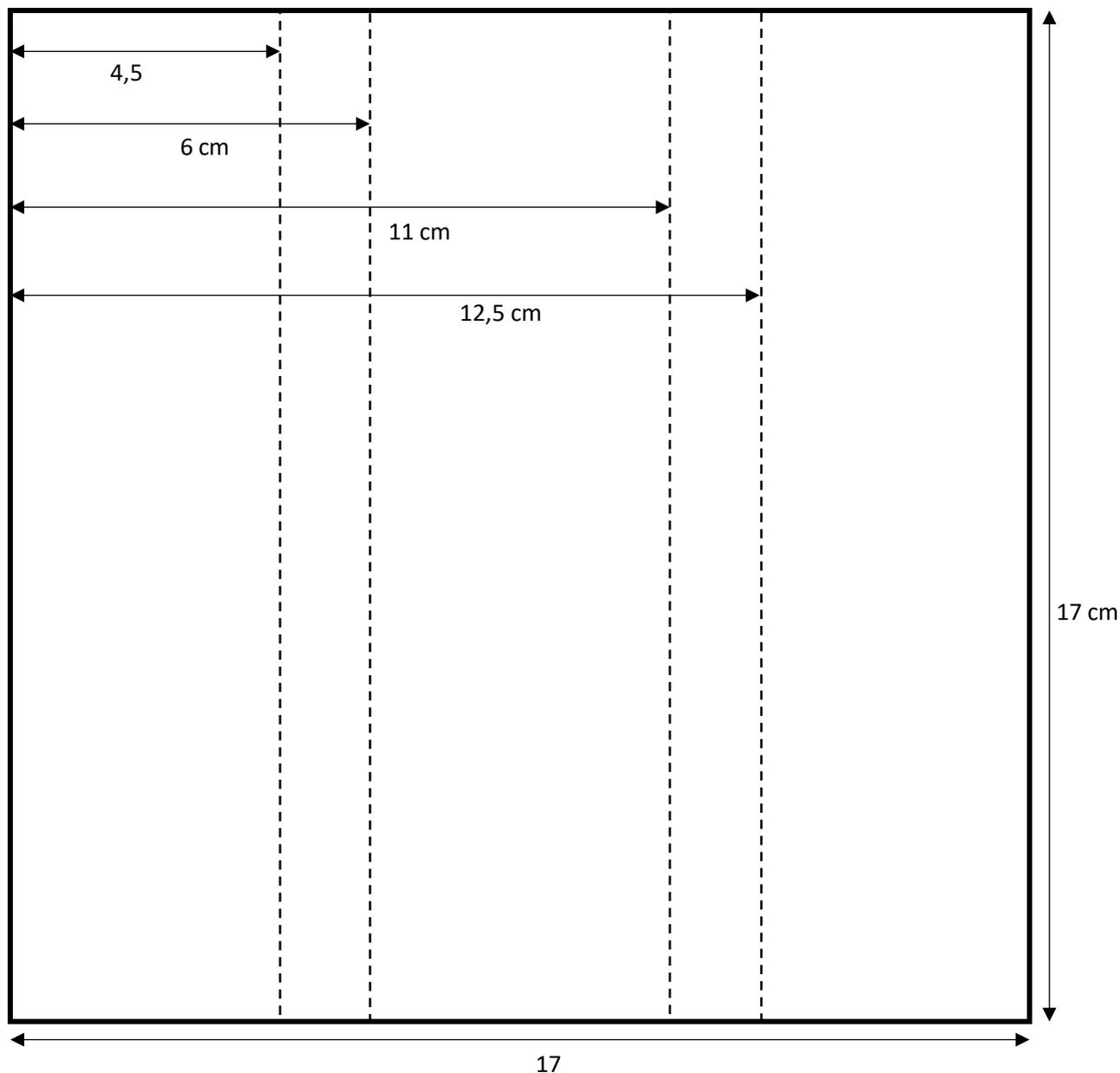
Ciseaux

Épingles

Fer à repasser

Règle

## Le patron :



Soit vous imprimez cette page soit vous la dessinez à l'aide des dimensions.

Lors de l'impression, vous devriez vérifier que la taille originale a bien été respectée. Il vous suffit de remesurer.



Découper deux carrés (17 cm x 17 cm) à l'aide du patron dans le tissu de Jersey.



Posez le tissu envers sur envers et lissez (les beaux côtés du tissu sont tous les deux tournés vers l'extérieur).

Puis plier le long des lignes en pointillé sur le patron. (Ces lignes sont des indications approximatives et ne doivent pas être suivies à la lettre.)



Repasser les plis et les fixer avec des épingles. La pièce devrait maintenant avoir une hauteur approximative de 10 cm, de petits écarts sont insignifiants.



Découper dans la bande en coton deux bandes de 17 cm de long et épingler sur le devant du masque en haut et en bas.



Surpiquer les bandes à largeur du pied de biche (1 cm de marge de couture).



Enlever délicatement la tige métallique d'une bande de reliure.



Placer la tige au centre de la bande de coton supérieure et retourner le tissu de la bande.



Retourner le tout, plier le tissu en coton puis épingler sur le bord de la couture.



Surpiquer d'en haut (côté du tissu extérieur) les bandes de coton épinglées retournées.



Pour les côtés, découper deux bandes de coton afin que les bandes dépassent de 3 cm la hauteur du masque.



Replier uniformément le surplus et repasser. Épingler bord à bord endroit sur endroit sur le devant.



Coudre les bandes de coton latérales.



Retourner les parties latérales...



...et fixer avec des pinces de chaque côté une élastique longue de 20,5 cm.



Coudre une dernière fois et le masque de protection temporaire est terminé !



---

**Terminé !**

---

## FELICITATIONS ET MERCI DE VOTRE ENGAGEMENT.

Vous pouvez aussi créer votre propre petit mot à distribuer aux amis et aux connaissances.



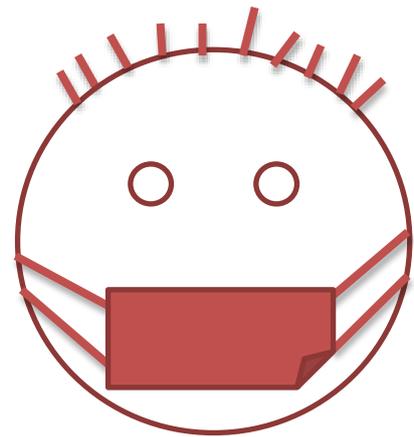
Voici NieLSS.

NieLSS porte un masque de protection temporaire fait soi-même.

NieLSS protège ainsi autrui d'une possible transmission du virus.

NieLSS est futé et solidaire.

Fais comme NieLSS !



Cher/Chère .....

Je t'ai confectionné un masque de protection temporaire.

Tu peux ainsi signaler « J'ai pris conscience de la gravité de la situation » et démontrer ta solidarité à l'égard des groupes à risque.

Montre l'exemple et porte le masque en public.

Prends soin de toi et à bientôt.

Cordialement

Informations sur l'action à : <https://www.lotto-sport-stiftung.de/aktuelles/behelfsmaske-tragen-und-solidaritaet-bekennen/>