

PETITE LECON DE MASQUE DE CONFINEMENT

Pandémie COVID-19

Pourquoi ce document a été créé ?

Devant la pénurie de masques officiellement annoncée, la stratégie de l'Etat Français est de limiter la fabrication de masques « fait main ». Le seul masque testé et validé à l'heure actuelle est celui du CHU de Lille, qui a été breveté afin d'éviter toute contrefaçon. Les couturières volontaires participant à leur projet vont vraisemblablement œuvrer sous clause de confidentialité et le procédé pour intégrer leur équipe bénévole semble extrêmement verrouillé.

Pendant ce temps, de nombreuses personnes pleines de bonne volonté tente par leur propre moyen de fabriquer des masques sans qu'aucune directive sanitaire ne soit donnée de manière claire. Il nous a semblé intéressant de pouvoir vous suggérer une information détaillée de ce que vous pouvez mettre en place si vous souhaitez que votre action de fabrication de masques soit profitable et non désastreuse sanitaire. Nous avons épluché et analysé l'actualité à ce sujet depuis 9 jours. Nous avons fait fonctionner nos réseaux afin de soumettre nos recherches et analyses à différentes professions (médecin généraliste, gynécologues, sage-femme, journaliste, fournisseur et consultant en matériel médical, hygiéniste ...).

Après étude des différents masques utilisés actuellement (CHU de Grenoble, Coutures et paillettes, modèle en feuille de Sopalin, serviettes en papier ou feuille SMS de stérilisation, etc.), notre choix c'est finalement arrêté sur le modèle de masque de la Belgique, car ils ont adopté une autre stratégie en rendant les résultats de leurs tests publics et donc accessibles à l'ensemble de leurs citoyens.

Ce type de masque est à destination de vous et de vos proches et ne sont pas à destination des professionnels de santé ou de leurs patients. Ce document n'a pas pour vocation de vous inciter à une production « massive », mais si vous faite le choix d'en fabriquer pour vous ou pour votre famille, parce que vous travaillez et que vous voulez protéger les autres, ou parce que vous présentez des symptômes et souhaitez protéger ceux qui vivent avec vous.

L'utilisation de ces masques préserve les stocks de masques certifiés pour les professionnels de santé et leurs patients, préservant ainsi ces ressources vitales pour eux dans ces temps de crise. Cette production de masques « fait main » pourra également s'avérer précieuse pour l'après-confinement, que nous verrons peut-être dans quelques semaines. En effet, à l'issue de la période de confinement, nous devons tous continuer à maintenir le maximum de précautions pour vaincre définitivement cette pandémie, et ces masques peuvent nous y aider, en complément des gestes barrières essentiels.

Attention cependant, ces masques ne sont pas certifiés et demandent une grande précaution d'usage et de manipulation !

Rappels sur le mode de transmission :

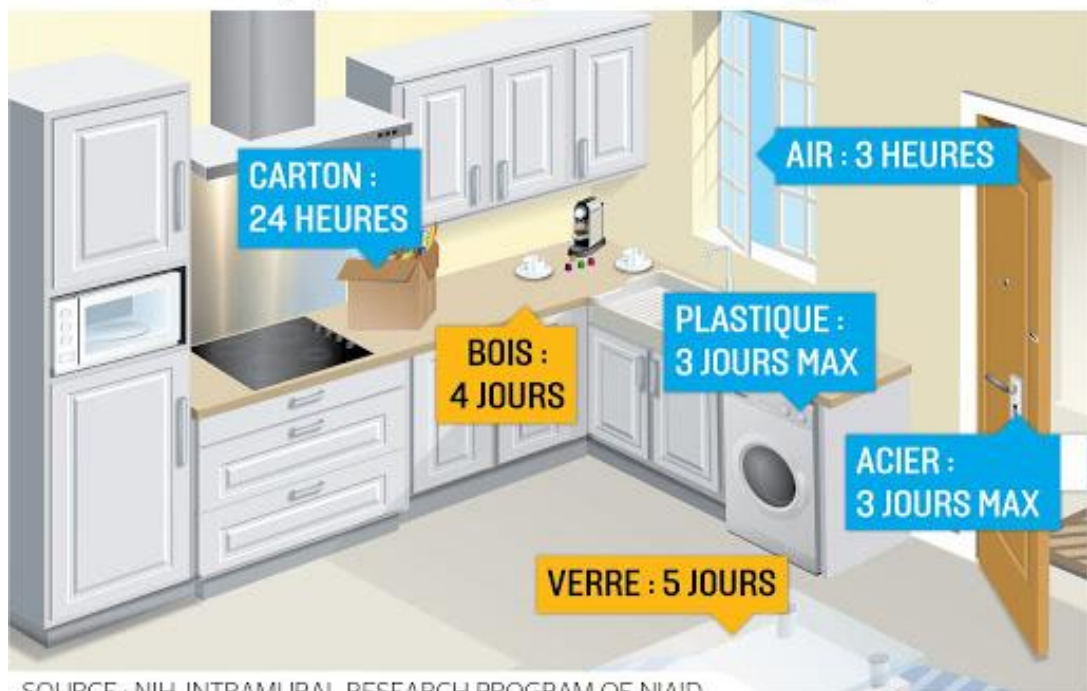
Le mode de transmission du coronavirus est sensiblement le même que celui de la grippe. Il se transmet d'être humain à être humain directement par les **gouttelettes** de salive et postillons émis en toussant et en éternuant, et potentiellement indirectement lors de contacts rapprochés avec des surfaces fraîchement contaminées comme les mains ou les poignées de portes suivis d'un **contact main-bouche**.

Coronavirus : une résistance variable selon les supports

Le Parisien

■ Nouvelle étude

■ Etude précédente



SOURCE : NIH, INTRAMURAL RESEARCH PROGRAM OF NIAID ET ÉTUDE PRÉCÉDENTE, JOURNAL OF HOSPITAL INFECTION

LP/INFOGRAPHIE.

Rappel des mesures de protection contre le COVID-19:

- Restez chez vous et sortez le moins possible au contact des autres. Aller chercher sa baguette tous les jours n'est pas une bonne idée !
- Se moucher dans un mouchoir jetable qui sera mis à la poubelle directement
- Tousser et éternuer dans son coude (comme on apprend à nos enfants à l'école)
- Se laver les mains (complètement !) le plus souvent possible ou effectuer une friction hydro-alcoolique. On se touche le visage environ 60x/ jour et pour certaines personnes jusqu'à 3000 x/jour sans s'en rendre compte !
- Eviter de se toucher le visage
- Respecter une distanciation sociale de 1.5 m

Les différents types de masques

Masques de protection FFP :

Ce sont des équipements de protection certifiés pour les professionnels. Il en existe plusieurs types, reconnaissables par la couleur des élastiques notamment : Jaune = FFP1, Blanche ou Bleue = FFP2 et Rouge = FFP3, le plus filtrant. Ces masques protègent l'utilisateur de toutes sources de contamination, virus, bactérie mais également fibres d'amiantes pour les masques FFP3.

Ce document ne présente pas comment fabriquer un masque de type FFP.

Masques à usage médical :

Ce sont des dispositifs médicaux certifiés. Les masques à usage médical sont en général composés de trois couches de matériaux, une couche filtrante en sandwich entre deux couches de matériaux non tissés (polypropylène, ...). Ils sont réservés aux soignants et à leurs patients diagnostiqués positivement au COVID19.

Ce document ne présente pas comment fabriquer un masque à usage médical.

Masques « fait maison »:

Les masques « fait maison » ne sont pas pour les soignants mais pourront avoir un rôle pour l'après confinement dans quelques semaines, pour la population générale non malade, ou pendant le confinement. Ils permettent **de préserver les stocks de masques conformes pour les soignants**. Ils sont définis comme « mieux que rien » par de nombreuses études : ils protègent moins que les masques FFP2 ou médicaux, mais ils protègent quand même, quand ils sont bien utilisés !

Ce document a pour objectif de vous présenter ces masques.

Modèle - celui de la Belgique testé et diffusé par les autorités belges

Le modèle proposé N'EST pas un masque FFP2 et n'est pas un masque médical !

Ce masque ne permet que de limiter la propagation des gouttelettes porteuses du virus par un malade avec ou sans symptômes (~70% contre 97% pour un masque chirurgical) et d'améliorer les gestes barrières en limitant le contact main/bouche. Il ne dispense pas du lavage de main complet au savon ou d'effectuer une friction hydro-alcoolique (abrégé par LMFHA dans le document). Il nécessite une réelle rigueur d'utilisation. **A défaut, il peut favoriser la contamination.**

Le modèle retenu est celui de la **Maison Victor**, modèle proposé par le SPF (service fédéral de santé belge).

Pour qui faire un masque ?

Ce masque est principalement à destination des familles pour éviter d'infecter les autres si vous êtes vous-même malade ou de toute personne devant sortir de chez elle. Tant que ce modèle (ou un autre) n'est pas validé par les autorités de santé, il semble difficile de le proposer à des professionnels pour des raisons évidentes de responsabilité.

Les risques en fabriquant un masque « maison »:

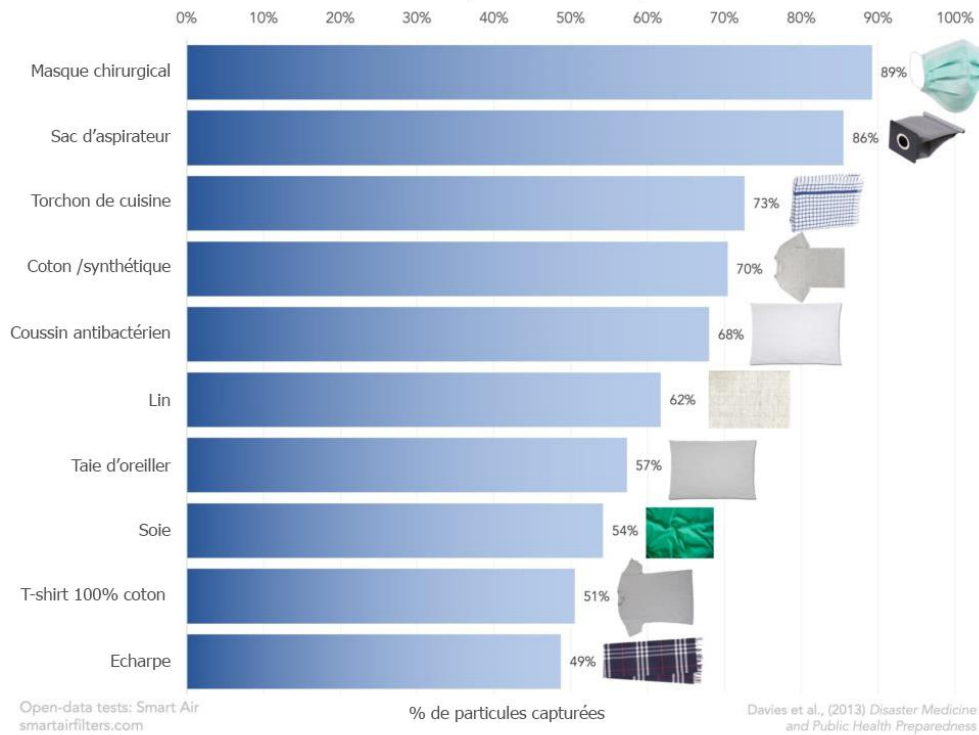
- Le masque en tissu capte l'humidité de la respiration. Cette dernière permet aux virus de rester en vie plus longtemps. En cas de mauvaise utilisation, cela favorise sa propagation en contaminant/humidifiant des surfaces (poche, tables, etc). Il est primordial d'observer les consignes du mode d'emploi : le port d'un masque est un acte professionnel qui normalement nécessite une formation adéquate.
- Un masque en tissu **n'est pas un** dispositif médical ni un équipement de protection certifié
- C'est bien pour **améliorer les gestes barrières** par diminution du contact main-bouche
- C'est bien pour **éviter de contaminer les autres** avec ses postillons
- C'est bien pour respecter la **distanciation sociale** : si l'on vous voit avec un masque, vous pouvez être certain qu'il y aura plus d'un mètre entre vous et les autres.

La Fabrication :

Matériaux :

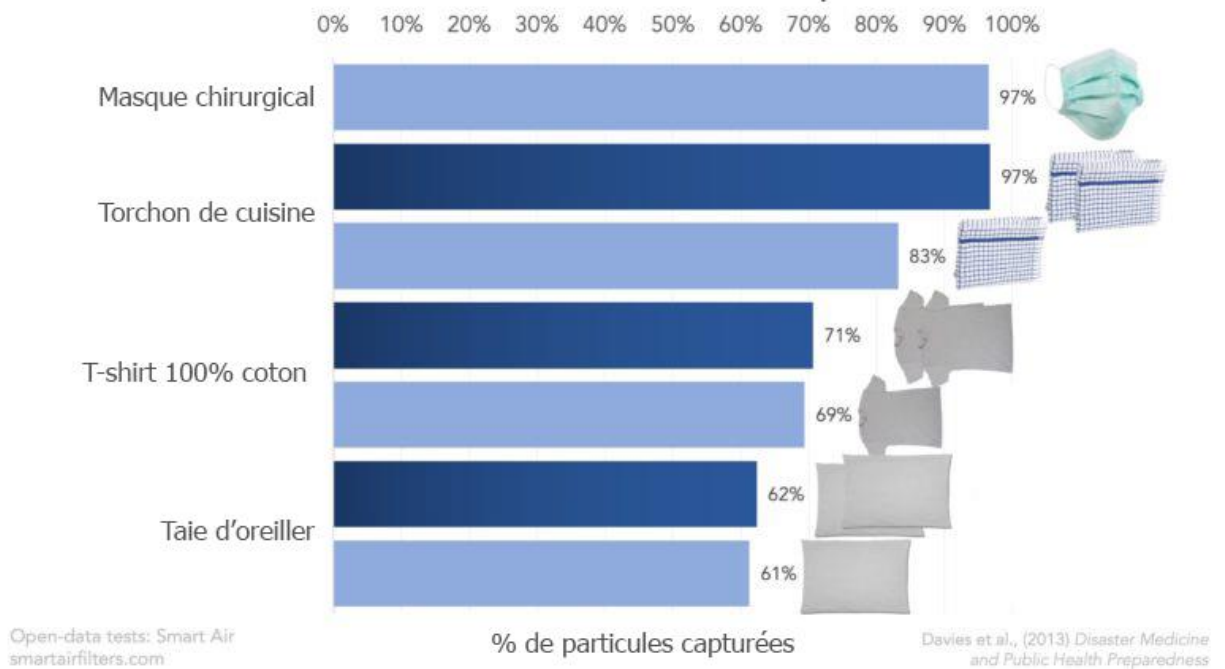
Utiliser de préférence des torchons. Ils offrent une meilleure protection que certains tissus en coton. (information du SPF – via www.rtb.be).

Efficiences des matériaux domestiques contre les particules de 0.02 micron



La double couche n'améliore l'efficacité du masque que dans le cas des torchons de cuisine. Ce n'est pas son épaisseur qui le rend plus performant. Attention, les résultats du test ci-après sont pour des micro particules.

Efficiences en doublant les couches contre les particules de 1 micron



Des couches de tissu très épaisses rendent la respiration plus difficile et sont désagréables à porter longtemps. Ils font transpirer ou vont vous démanger : vous toucherez davantage votre visage !



Il s'agit donc de trouver le bon compromis entre respirabilité et efficacité du filtrage. A tester selon les besoins de chacun.

Pour le filtre à intercaler, utiliser des lingettes dépolluantes (sans parfum !) ou du sac d'aspirateur.

Conception:

Les liens seront suffisamment longs pour que le masque puisse être attaché et détaché avec les mains à une distance sûre de la tête. Certaines couturières ayant testés la fabrication de ce modèle nous ont suggéré de rajouter 5 cm dans le bas du masque afin de bien maintenir l'insert jetable à l'intérieur.

Tuto masque modèle Belge

https://static-roularta.cdn1.be/static/lmv/sue/LMV_WB%20mondmasker_FR.pdf

https://faitesvotremasquebuccal.be/pdf/masquebuccal_20200318_v2.pdf

Ressources :

Tout savoir sur le juste port de masque :

http://antibioresistance.fr/resources/covid19/REPIAS-COVID-19_V3.pdf

Guide pour le modèle de masque buccal validé par le SPF et leur modèle de masque :

https://faitesvotremasquebuccal.be/pdf/masquebuccal_20200318_v2.pdf

COVID-19 : Recommandations au grand public

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/coronavirus-covid-19-eviter-la-propagation-du-virus>

Modèle de Couture et Paillettes, avec les détails techniques sur les tissus etc :

<https://coutureetpaillettes.com/mes-coutures/masques-tissus-prevention-coronavirus/>

Modèle de la maison Victor et ses pages dédiées (il vous faudra créer un compte)

https://static-roularta.cdn1.be/static/lmv/sue/LMV_WB%20mondmasker_FR.pdf

<https://www.lamaisonvictor.com/fr/confectionnez-un-masque-buccal-informations-officielles/>

<https://www.lamaisonvictor.com/fr/patron-masque-buccal-version-officielle/>

Modèle belge :

https://faitesvotremasquebuccal.be/pdf/masquebuccal_20200318_v2.pdf

Modèle CHU Grenoble :

<https://www.infirmiers.com/pdf/masque-tissu.pdf>

Le projet du CHU de Lille :

<http://des-masques-en-nord.fr/>

Guide de production locale de gel hydro-alcoolique de l'Organisation Mondiale de la Santé :

https://www.who.int/gpsc/5may/tools/system_change/guide_production_locale_produit_hydro_alcoolique.pdf?ua=1

Le glycérol n'est ni plus ni moins que de la glycérine, disponible pour les cosmétiques « maison » (magasins bio, etc).

Tuto sur le lavage complet des mains :

<https://www.debgroupe.com/fr/technique-de-lavage-mains>

C'est mieux que rien !

<https://www.quechoisir.org/actualite-coronavirus-les-masques-maison-mieux-que-rien-n77339/>

Agence régional de santé :

<https://www.ars.sante.fr/les-gestes-barrieres-eviter-de-se-toucher-le-visage>

Article Belgique :

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

**Bonne couture !
Et prenez soin de vous.**

Le groupe de citoyens de Vallet (et d'ailleurs !)

Avant de mettre un masque :

- Avant la première utilisation, effectuer une « décontamination » (le lavage du masque).
- Après un lavage de mains ou une friction hydro alcoolique (abrégié par **LMFHA** dans le document), appliquer le masque en le tenant par les élastiques. **Le masque doit couvrir depuis le haut du nez jusqu'à dessous le menton.** Il doit être ajusté hermétiquement au maximum contre la peau. Evitez les plis. Ne touchez jamais l'intérieur du masque.

Comment mettre mon masque



- Une fois disposé, il ne doit pas être manipulé, retiré ou abaissé sur le cou. Une fois utilisé, il ne doit être enlevé **qu'en se servant des élastiques ou liens.**
- Il doit être porté au maximum 3h.
- Ne pas le ranger directement dans la poche ou n'importe où ailleurs : cet endroit serait contaminé.
- Effectuer à nouveau un lavage de mains ou une friction hydro alcoolique après le retrait.

**ON NE LE MANIPULE QUE PAR LES ELASTIQUES ou LES LIENS
ET
UNE FOIS EN PLACE, ON N'Y TOUCHE PLUS !**

Procédure de décontamination et entretien après avoir porté le masque :

Il est primordial qu'après chaque utilisation le masque soit décontaminé en suivant la procédure.

- Le masque doit être décontaminé si possible dès le retrait. A défaut, il doit être disposé dans un sac hermétique (type zip) en attente, potentiellement avec les autres masques de la journée. Auquel cas évitez de toucher le masque, y compris les élastiques ou l'intérieur du sac lors de sa sortie. Le sac sera contaminé et sera jeté avec le filtre amovible.
- Evitez de toucher les masques quand vous les sortirez du sac pour les laver.
- Jeter le sac et les filtres amovibles, ils pourraient être contagieux.
- Une fois le masque en machine, **LMFHA** avant de toucher à la machine à laver.
- Un cycle en machine à 90°.
- **LMFHA.**
- Faire sécher au sèche-linge ou à l'air libre, dans un endroit sec, en dehors du passage.
- **LMFHA.**
- Ranger le ou les masques dans une boîte ou sac individuel.
- Vérifier l'état des élastiques et des coutures.
N'utilisez pas d'adoucissant ou d'assouplissant (en plus, c'est généralement bourré de parfums de synthèse)