



# MASQUE EN TISSU ?

## POURQUOI ? COMMENT ?

### Tout d'abord, quelques éléments importants. Un masque en tissu :

- **n'est pas** un masque médical
- ne doit **jamais remplacer** les autres **mesures de protection**
  - ne remplace pas le lavage des mains
  - ne remplace pas la distanciation physique
- limite la **contamination de l'environnement** par les gouttelettes émises lors de la toux, la parole; c'est bien pour **éviter de contaminer les autres** (protéger les autres)
- **limite l'exposition aux gouttelettes** des autres lorsque la distanciation n'est pas possible/suffisante (se protéger soi-même)

### Mais attention, pour avoir des effets protecteurs, il faut bien le porter (voir plus loin également) :

- il doit couvrir le nez et la bouche (et le menton) (donc pas dans le cou!!!)
- il doit être suffisamment serré sur le visage
- il ne doit pas être touché une fois en place
- si vous touchez ou déplacez votre masque, lavez-vous les mains **avant** et **après**
- il doit être changé s'il est souillé ou humide



La respirabilité sera influencée, d'une part, par l'épaisseur totale du masque, mais aussi par le(s) type(s) de tissus utilisé(s).

En 2008, l'Institut de santé publique et de l'environnement (RIVM) des Pays-Bas a réalisé une étude comparant différents types de masques<sup>5</sup>. En 2013, après la grippe AH1N1, l'Université de Cambridge a réalisé une étude comparant l'efficacité de différents tissus<sup>6</sup>. En France, la Direction générale de l'armement a réalisé des tests (respirabilité et filtration) sur un grand nombre de combinaisons de matériaux afin d'orienter le choix pour la confection des masques<sup>7,8</sup>.

Les résultats de ces études démontrent qu'il existe deux formes généralement recommandables : en bec de canard ou à plis. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) déconseille les coutures sagittales dans le doute d'une perte d'efficacité de la filtration<sup>9</sup>. **Plusieurs tutoriels** sont disponibles, dont en France par l'AFNOR<sup>10</sup> et en Belgique par le Service public fédéral de santé publique<sup>11</sup> (excellente référence).



Masque à plis



Masque en bec de canard

Actuellement, Santé Canada<sup>1</sup> et d'autres instances internationales (CDC<sup>2</sup>, ECDC<sup>3</sup>) informent que le port de masques non médicaux ne doit pas remplacer les autres mesures, mais qu'il peut faire partie d'une stratégie globale visant à réduire la transmission du virus dans la communauté. Ces recommandations se réfèrent notamment à des études relatives à l'efficacité des masques en tissu<sup>4</sup>. Le but de porter chacun un masque dans les lieux publics, où la distanciation est plus difficile, est de réduire le risque de transmission par les gens porteurs du virus sans être malades (asymptomatiques). En effet, il faut rappeler qu'en période de COVID-19, les personnes avec des symptômes respiratoires devraient rester à la maison (quarantaine) et consulter leur médecin ou l'urgence selon leur état.

Il existe en ligne plusieurs modèles de masque identifiables en ligne. Tous les masques en tissus ne sont pas comparables, tant en termes d'efficacité de filtration que de respirabilité. L'efficacité filtrante n'est pas liée à l'épaisseur du masque, mais plutôt au choix des tissus.

Pour ce qui est du tissu, l'utilisation du coton est à privilégier, et ce, pour plusieurs raisons :

- le coton est un textile facilement disponible, naturel et dont l'efficacité est très bonne
- il sera plus agréable à porter
- il est plus facile d'entretien (laveuse/sècheuse/fer à repasser vapeur)
- il est recommandé par le CDC d'Atlanta<sup>2</sup>

Il faut un tissu suffisamment serré (pas de dentelle ni de broderie). Il faut éviter les tissus imperméables/enduits qui gênent la respiration. En fonction des matériaux choisis, 2 à 3 couches sont recommandées. Plusieurs tutoriels proposent un modèle à deux couches, avec une troisième couche de filtre interne. Pour la couche de filtre interne, plusieurs possibilités existent : couche de tissu synthétique (viscose, polyester,) ou un filtre non tissu (préférentiellement une lingette électrostatique de type Swiffer, ou en alternative, un filtre à café ou un essuie-tout).

Le choix entre l'utilisation d'élastiques ou de cordons va être influencé par la fréquence d'utilisation du masque et de son lavage. En effet, les élastiques s'usent plus rapidement à la laveuse/sécheuse et peuvent perdre de leur élasticité et, donc, altérer le bon positionnement du masque sur le visage. Les élastiques ne peuvent pas non plus être désinfectés au fer à repasser vapeur.

N'oubliez jamais que si le masque est désagréable à porter, qu'il vous empêche de respirer adéquatement ou qu'il vous donne trop chaud, le risque est grand que vous le manipulez sans même vous en rendre compte, ce qui augmente le risque de transmission du virus.

Outre les sites officiels, quelques sites Web discutent des masques lavables. En voici quelques-uns

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

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

<https://smartairfilters.com/en/blog/diy-homemade-mask-protect-virus-coronavirus/>

<https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/>

*Veillez noter que certains sites sont en anglais seulement*

## MARCHE À SUIVRE

### Si vous êtes malade : consultez un médecin

Portez votre masque lorsque vous devez vous rendre dans un lieu public où la distanciation physique (2 m) risque de ne pas être possible (épiceries, commerces de détail, transports, etc.)

Avant de quitter la maison, ajoutez le filtre dans votre masque si celui-ci est muni d'une fente pour filtre central. Pour ce faire :

#### - Lavez vos mains

(eau savonneuse pendant 20-30 secondes OU solution hydroalcoolique)



- Prenez un filtre propre OU votre filtre précédent si celui-ci est encore utilisable
- Si vous vous déplacez en voiture, mettez votre masque avant d'en sortir et d'entrer dans un lieu public. Attachez-le bien et recouvrez votre nez et en dessous du menton
- Une fois en place, ne touchez pas à votre masque. Si vous devez manipuler votre masque, il est recommandé de vous laver les mains AVANT et immédiatement APRÈS l'avoir touché.



**NE PAS  
TOUCHER  
VOTRE  
MASQUE**

### Au retour à la maison :

- **Lavez vos mains** puis retirez votre masque
  - Si vous avez des élastiques derrière les oreilles : manipulez votre masque par les élastiques uniquement
  - Si le masque s'attache avec des cordons, défaites le cordon du BAS en premier puis, attrapez les cordons du haut pour dénouer la boucle et retirez le masque de votre visage uniquement en manipulant les cordons
- **Lavez vos mains** et retirez le filtre sans le contaminer (procédez en manipulant la face interne du masque). Entreposez votre filtre de façon sécuritaire (bac en plastique propre non fermé ou sac en papier) ou suspendez-le (type corde-à-linge) en évitant les sacs de plastique qui vont garder l'humidité. Un filtre peut être utilisé pendant 4 h.
- Vous pouvez maintenant laver votre masque à la machine avec votre détergent usuel. On devrait compléter le lavage par un séchage à haute température : sécheuse ou un fer à repasser chaud en mode vapeur (coton) pendant 4 minutes de chaque côté du masque
- La technique du fer vapeur chaud pendant 4 minutes de chaque côté peut aussi désinfecter adéquatement votre masque (si 100 % coton, non applicable pour les masques en polyester) si une réutilisation rapide est nécessaire

### Références

- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/instruments-medicaux/activites/annonces/covid19-avis-masques-faits-maison.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf>
- <https://www.preprints.org/manuscript/202004.0203/v1>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2440799/pdf/pone.0002618.pdf>
- <https://www.cambridge.org/core/journals/disaster-medicine-and-public-health-preparedness/article/testing-the-efficacy-of-homemade-masks-would-they-protect-in-an-influenza-pandemic/0921A05A69A9419C862FA2F35F819D55>
- <https://euramaterials.eu/masques-anti-projections-les-resultats-des-tests-de-caracterisation-matiere-de-la-dga/>
- <https://euramaterials.eu/wp-content/uploads/2020/04/base-de-donnees-matieres-resultats-dga-maj-10042020.pdf>
- [https://www.ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/8b84af4a1602bb9fe55d9ab6728982fa.pdf](https://www.ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/8b84af4a1602bb9fe55d9ab6728982fa.pdf)
- <https://masques-barrieres.afnor.org/home/telechargement>
- [https://faitesvotremasquebuccal.be/pdf/masquebuccal\\_20200318\\_v2.pdf](https://faitesvotremasquebuccal.be/pdf/masquebuccal_20200318_v2.pdf)