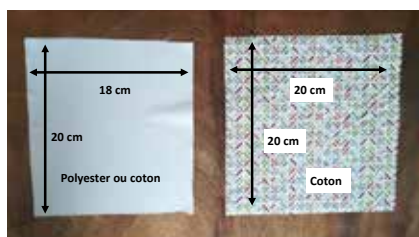




## Tutoriel pour réaliser un masque selon le modèle du SPF santé

En respectant les consignes et en nous entraïdant,  
nous vaincrons ensemble le Covid-19



3 : Marquer les repères de pli à 3cm, 5cm, 6.5cm, 8.5cm, 10cm et 12cm au crayon  
(à partir du centre et sur les 4 bords horizontaux)



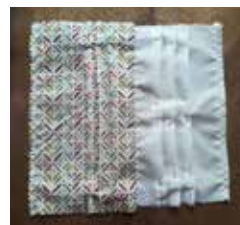
1 : Superposer et épingle les tissus (belle face contre belle face) coudre au point droit à un 1cm du bord  
(en option pour le fil de fer amovible, un deuxième trait de point droit à 0.5 cm du bord)



2 : Faire un ourlet simple à l'extérieur (un à gauche et un à droite) de chaque « battant »



4 : A partir du centre, ramener chaque trait sur le suivant, épingler, plier en deux et marquer les plis au fer à repasser (côté coton).



5 : Replier le dépassant et épingler chaque bout de deux élastiques de 20 cm (ou 4 rubans de 40 cm) aux 4 coins du masque (à laisser à l'intérieur du masque retourné).



7 : (en option) Découper 30cm de fil de fer, recourber les bouts et le plier en 2. Insérer le fil de fer dans la coulisse.



6 : Coudre les deux côtés à 1cm du bord

(si option fil de fer, à partir de la couture d'assemblage pour laisser la coulisse libre).

Retirer les épingles et repasser au fer (sur le coton).



8 : Retourner le masque, un petit coup de fer, et voilà voilà...



#### Précisions d'usage :

Ce modèle est basé sur celui proposé par le SPF Santé Publique.

Il n'est qu'un pis -aller en ces temps de disette, il ne protège que partiellement et doit être combiné avec toutes les autres précautions d'usages (se laver les mains, ne pas toucher l'intérieur du masque, etc). C'est juste « mieux que rien ».

Il a une forme de « taie d'oreiller » pour y insérer un filtre (lingettes dépolluantes antistatiques 100% polyester (genre Swiffer) , mouchoir, papier cuisson, filtre en polyester, filtre d'aspirateur, ...).

Si vous insérez un fil de fer dans le masque pour mieux épouser la forme du nez, il faut l'enlever avant chaque lavage afin d'éviter d'endommager la machine.

Ne repassez au fer que sur le côté coton.

Note concernant le choix de la matière à utiliser :

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