

# Confectionnez vous-même

## Couture

**Vous êtes très nombreux à nous l'avoir réclamé. Votre journal publie le patron du masque diffusé par le CHU de Grenoble (Isère) dès les premiers jours du confinement. À vos machines à coudre et, surtout, n'oubliez pas les gestes barrières !**

Géraldine Messina  
geraldine.messina@centrefrance.com

**F**ace à la pénurie de masques disponibles pour le personnel soignant, le CHU de Grenoble (Isère) est le premier à avoir réagi en diffusant le patron d'un masque en tissu que chacun peut réaliser.

Très rapidement, et partout en France, des couturières – à l'appel de professionnels de santé mais aussi d'entreprises ou de services soucieux de protéger leurs salariés en contact direct et prolongé avec le public – se sont mises à leur machine à coudre. C'est leur participation à la solidarité nationale et à « l'effort de guerre », puisque « nous sommes en guerre contre le coronavirus », a dit le président de la République.

### Avec les Couturières solidaires du Loiret

Les Couturières solidaires du Loiret, créé par deux couturières d'Orléans, sont mobilisées depuis une semaine. Au moins deux cents masques ont déjà été confectionnés et elles poursuivent leur action, également en distribuant des kits. Mais les matières premières, dont du tissu (et plus particulièrement du polycoton composé de 65 % de polyester et de 35 % de coton), du tissu intissé, de fils, d'aiguilles, de biais de 3 centimètres de large minimum, de rubans, de l'élastique, restent nécessaires.

D'autres initiatives fleurissent à travers le département, comme partout en France, à l'image d'Anne-Cécile Sabatier, à Volvic dans le Puy-de-Dôme, avec laquelle nous avons photographié, étape par étape, la confection d'un masque (*voir ci-contre*). La tension autour du besoin de masques se fait moins forte dans certaines structures (*lire page suivante*) mais les demandes continuent d'affluer pour d'autres, en attendant les dotations promises par le gouvernement, et ce « même si les masques en tissu ne sont pas des dispositifs médicaux ».

Alors à vos machines à coudre mais n'oubliez pas que contre le coronavirus, la meilleure parade c'est de rester chez soi ! ■

➔ **Couturières solidaires du Loiret.**  
Pour les soutenir, rendez-vous sur leur Facebook du même nom ou contactez par mail à [contact@ateliermapausecouture.fr](mailto:contact@ateliermapausecouture.fr)

Si vous souhaitez apporter votre aide en cousant vous aussi des masques ou en donnant des matières premières, rapprochez-vous de la chambre de métiers du Loiret ([info-covid19@cma-loiret.fr](mailto:info-covid19@cma-loiret.fr)) ou des Couturières solidaires du Loiret (compte facebook du même nom ou par mail à [contact@ateliermapausecouture.fr](mailto:contact@ateliermapausecouture.fr)).



## Un masque en tissu réalisé pas à pas avec Anne-Cécile Sabatier

### Le matériel dont vous avez besoin

Pour réaliser ce masque vous avez besoin de :

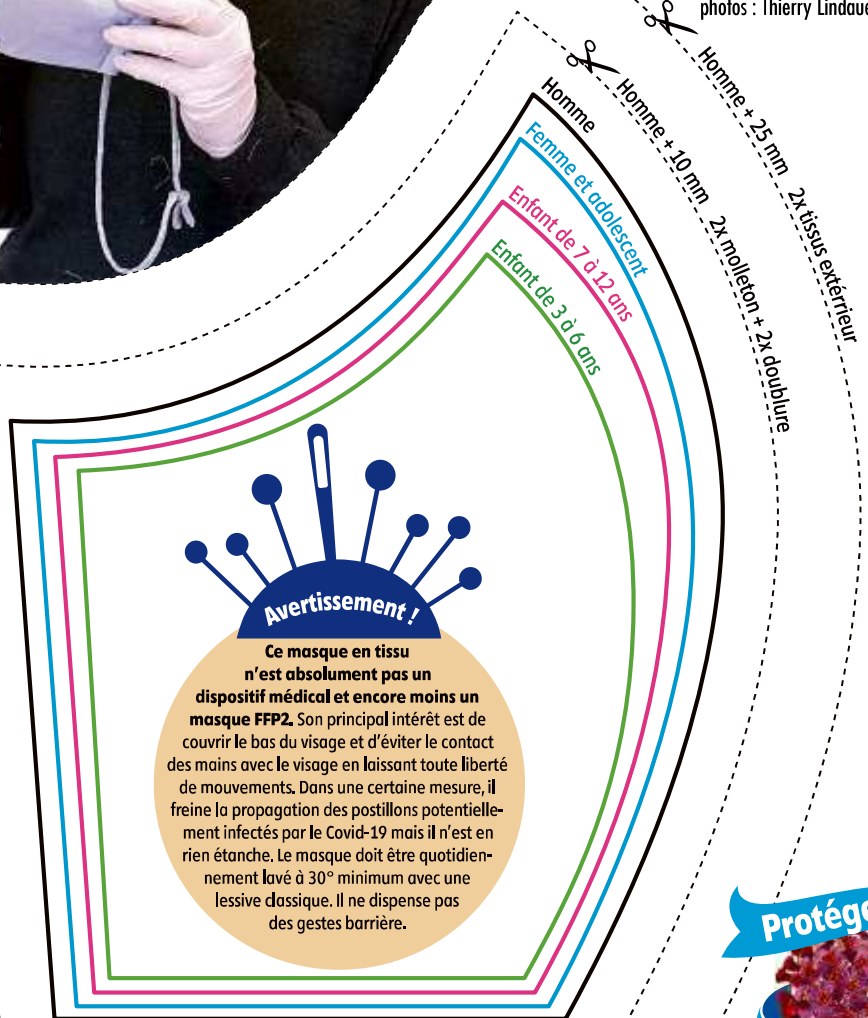
- Chutes de tissu de coton d'environ 20 cm pour l'extérieur et la doublure.
- De molleton fin, de polaire fine (celle des plaids est parfaite), ou de feutrine. À défaut d'un tissu de coton un peu plus épais que celui utilisé pour l'extérieur et la doublure du masque.

- D'élastique ou à défaut de ruban jersey.

- D'une épingle à nourrice ou d'un passe-lacet pour introduire élastique ou ruban dans les coulisses.
- De fil, d'épingle, d'une aiguille, ou d'une machine à coudre.



Reportage de Géraldine Messina,  
photos : Thierry Lindauer



### Avertissement !

**Ce masque en tissu n'est absolument pas un dispositif médical et encore moins un masque FFP2.** Son principal intérêt est de couvrir le bas du visage et d'éviter le contact des mains avec le visage en laissant toute liberté de mouvements. Dans une certaine mesure, il freine la propagation des postillons potentiellement infectés par le Covid-19 mais il n'est en rien étanche. Le masque doit être quotidiennement lavé à 30° minimum avec une lessive classique. Il ne dispense pas des gestes barrières.

Protégeons

nous

En toutes circonstances  
adoptez les gestes barrière

# un masque réutilisable



### 1. Découper le tissu et le molleton selon le patron

Il y a deux pièces pour l'extérieur et deux pièces pour la doublure en tissu de coton et deux pièces pour l'intérieur en molleton, polaire, feutrine, ou à défaut en coton un peu épais.



**2. Coudre chacune de ces pièces, deux par deux** du côté arrondi, en dégarnissant la couture du milieu de l'excédent de tissu pour qu'il n'y ait pas de sur-épaisseur et ouvrir la couture au fer à repasser. Vous avez désormais trois pièces : 2 de tissu, une de molleton.



**3. Coudre les 3 pièces ensemble en haut et en bas** Les pièces de tissu extérieur et doublure doivent être posées une sur l'autre, endroit contre endroit, et posées sur le molleton.



**4. Retourner l'ensemble sur l'endroit.**  
Le molleton se trouve désormais à l'intérieur.



**5. Faire un ziz zag sur les côtés**  
rabattre chaque côté sur 1 ou 2 cm pour former une coulisse et coudre.

**6. Découper des liens de soixante centimètres ou un élastique**  
insérer dans les coulisses avec une épingle à nourrice. Faites un nœud.

**C'est prêt !**



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades