

Bonjour à toutes et tous, voici un pas à pas que j'espère ultra simplifié pour vous aider. N'oubliez pas ces trois mots d'ordre : lentement, tranquillement, doucement et gardez le sourire, vous allez y arriver !

## PREPARATION

1 - télécharger et imprimer le gabarit de votre choix ( homme, femme, 7-12 ans, 3-6 ans)

2- découper et poser les deux formes sur du carton, un vieux set de table en plastique, une fiche cartonnée ou un bout de pochette plastique ce que vous voulez d'un peu rigide.

3-tracer les contours puis découpez vos gabarits

YOUPI ! belle étape de franchi !

## MATERIEL



Pour coudre, voici le nécessaire :

Une machine à coudre, (ou à la main si vous maîtrisez aussi et que vous n'avez pas de machine)

Du fil à coudre peu importe lequel

Une paire de ciseaux

Des épingles ou des pinces en plastique qui les remplacent, ou rien si vous savez vous en passez

De l'élastique plat ou tout type que vous ayez sous la main

Du tissu type coton à maille serrées (on oublie la gaze de coton, le linge, l'étamine etc. on veut quelque chose de plus épais : vieille chemise, serviette de table, torchons ou autre)

Du molleton type polaire fine ( vieille veste polaire pas trop épaisse, alèse de lit mais sans film plastifié imperméable, vieux tour de cou polaire, vieux pyjama d'enfant en velours ou tout autre chose en pilou pilou, molleton, polaire...

Idéalement en plus votre fer à repasser et une jeannette ou une table à repasser ou une serviette sur une surface dure résistant à la chaleur

SUPER ! vous êtes prêt(e)

## DECOUPE

Il va nous falloir au total 6 morceaux de tissu pour réaliser le masque

Pour cela

- 1- découper 2 fois le petit gabarit dans le tissu coton. Si vous voulez faire joli, alors faites attention à découper 2 pièces en miroir, car nous devons les assembler face à motifs (=endroit) contre face à motifs (=endroit). Mais au pire ce n'est pas grave si vous vous êtes trompées, tant pis pour l'esthétique ne jetez pas vos morceaux.
- 2- Découper 2 fois le grand gabarit dans le tissu coton. Si vous voulez faire joli, alors faites attention à découper 2 pièces en miroir, car nous devons les assembler face à motifs (=endroit) contre face à motifs (=endroit). Mais au pire ce n'est pas grave si vous vous êtes trompées, tant pis pour l'esthétique ne jetez pas vos morceaux.
- 3- Découper 2 fois le petit gabarit dans le tissu molleton. A priori il n'y aura pas de motifs et puis ce sera à l'intérieur donc on ne se prend pas la tête. On coupe, basta

GENIAL : on a tout ce qu'il faut

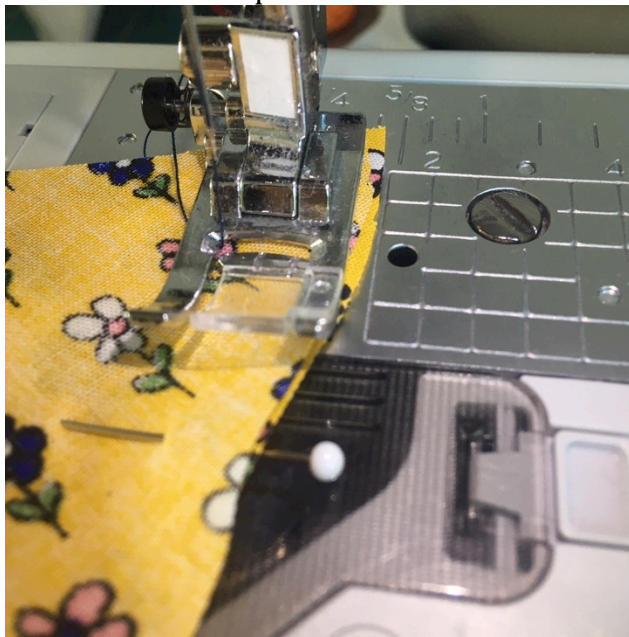


## ASSEMBLAGE ET COUTURE PARTIE 1

- 1- Poser les 2 petites pièces de coton face contre face ( endroit contre endroit). Si vous le voulez pour vous aider, tracer la ligne de couture parallèle au bord arrondi à environ 7mm du bord. Ceci n'est pas obligatoire
- 2- Epingler ou pincer perpendiculairement selon votre matériel sur le grand côté courbe qui constituera le pli au niveau du nez
- 3- Faites de même pour les 2 grandes pièces de coton
- 4- Faites encore pareil pour les 2 pièces de molleton.



- 5- Coudre (Piquer) à la machine au point droit chaque arrondi ( soit 3 coutures : l'arrondi de la petite pièce de coton, de la grande pièce de coton, et celui du molleton) . Plusieurs astuces : lever votre pied de bichet et positionner votre tissu. Pour cela prendre un repère en alignant le bord du pied de biche contre le bord du tissu. L'arrière de votre pied de biche doit être au bord du tissu.



Faites d'abord quelques points en marche arrière ( 2 cm environ sans sortir du tissu) avant d'avancer en marche avant. Regardez bien là où vous voulez aller ( comme pour conduire ou faire du vélo) et pas l'aiguille ( pas vos roues ou votre pare-brise). Allez **DOUCEMENT** c'est mieux que vite et devoir tout défaire. Arrêtez-vous le plus près du bord du tissu sans dépasser, mieux vaut un peu avant de quelques millimètres que

dépasser. Faites une petite marche-arrière et avancer de nouveau au ras du tissu. Soulevez votre pied de biche, retirez votre pièce de tissu et coupez les fils le plus près possible du tissu ( pour tous les fils qui dépassent ça évite de s’emmêler ensuite. N’OUBLIEZ PAS DE RETIRER VOS EPINGLES ET PINCES AU FUR ET A MESURE QUE LE PIED DE BICHE AVANCE EN VOUS ARRETANT POUR EVITER TOUT ACCIDENT. NE COUSEZ PAS SUR LES EPINGLES C’EST TOUJOURS RISQUE POUR VOS YEUX



Vous obtenez maintenant 3 pièces de tissu avec chacune une couture centrale

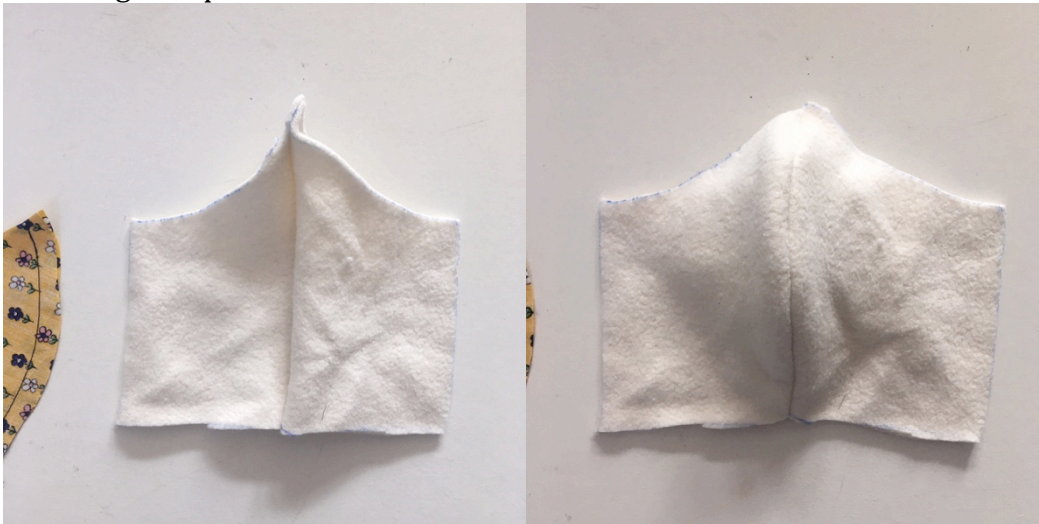


FORMIDABLE !



## ASSEMBLAGE ET COUTURE PARTIE 2

- 1- Retourner sur l'endroit la pièce de molleton, en « préformant » le pli du nez avec vos doigts en poussant et lissant à l'intérieur de la couture.



- 2- Faites pareil pour la petite pièce de coton
- 3- Poser cette petite pièce de coton retournée sur la pièce de molleton retournée en veillant à bien superposer toutes les lignes de couture au centre. Veiller aussi à « ouvrir » la couture de la pièce de molleton pour avoir une marge de chaque côté de la couture et éviter une surépaisseur. (Pour les couturières averties bien sur, ouvrir toutes les marges de couture, cranter, dégrossir etc donnerait un rendu plus fini, mais tout dépend si vous avez besoin d'un masque rapidement ou non, à vous de juger, en tous les cas pour les débutantes, pas d'inquiétude on zappe sans soucis). Fixer avec une épingle parallèle ou une pince ou rien si vous êtes sûre de vous.



- 4- Retourner la grande pièce de coton, en « préformant » le plus du nez, mais cette fois sur l'envers.



- 5- Poser cette grande pièce de coton, partie envers vers vous (partie avec les marges de couture visible), au dessus de la petite pièce de coton, elle même au dessus de la pièce de molleton en veillant à bien superposer les lignes de couture au centre.



- 6- Si vous aviez mis une épingle ôtez là et replacer là parallèlement en prenant les 3 épaisseurs cette fois, souvenez vous de garder la couture du molleton ouverte et ne vous prenez pas la tête pour les coutures du coton, laissez les se tourner du côté qu'elles préfèrent.



- 7- Bien aligner les trois bords du haut et épinglez ou pincez perpendiculairement





- 8- Piquer à la machine au point droit en positionnant bien l'arrière de votre pied de biche au ras des trois épaisseurs et pas au bord de grande la pièce de coton car elle dépasse des deux autres et c'est normal.



Allez doucement, commencer par une marche arrière, enlever vos épingles au fur et à mesure



Arrêtez vous sur la couture centrale, faites une petite marche arrière d'un ou deux cm et repartez en avant en vous arrêtant à nouveau sur la couture centrale. Soulevez votre pied de biche mais LAISSER l'aiguille piquée dans le tissu. Faites pivoter votre tissu pour poursuivre confortablement, rabaisser le pied de biche et repartez en avant pour un ou deux cm, faites une petite marche arrière et continuer en avant. (Le but de ces marches arriere est de renforcer la couture à cet endroit).



Arrêtez vous à quelques millimètres au bord des trois couches de tissus et pas à la toute fin de la grande pièce de coton (souvenez-vous elle dépasse). Faites marche-arrière, soulevez votre pied de biche, retirez votre tissu et coupez les fils qui dépassent

BINGO !

### ASSEMBLAGE ET COUTURE PARTIE 3

- 1- vous allez maintenant faire la même chose en bas, sur le long côté parallèle à celui que nous venons de coudre. Prenez le temps de bien positionner vos tissus, d'épingler etc.



Mieux vaut bien préparer que tout rater et devoir recommencer à ce stade. Vous n'êtes pas obligé de faire des renforts en marche arrière près de la couture centrale cette fois-ci.





ON Y EST PRESQUE !

#### ASSEMBLAGE ET COUTURE PARTIE 4

- 2- Une fois la couture effectuée et les fils coupés, dégrossir les petits coins qui dépassent en haut au milieu.



- 3- Puis retourner maintenant comme une chaussette en tenant dans vos doigts la grande pièce de coton dont les côtés dépassent. C'est elle que vous venez retourner sur les deux autres parties pour que le molleton se retrouve caché au milieu, en sandwich.



- 4- Préformer avec vos doigts la couture centrale qui viendra sur le nez, pousser avec un crayon ou quelque chose qui ne coupe pas l'angle du nez, repasser ou utiliser vos mains pour bien aplatir les coutures et éviter qu'elle roule et que ça se positionne mal.



- 5- Retourner l'ensemble pour avoir sur la table la grande pièce de coton avec les petits cotés qui débordent et vers vous la pièce de coton



- 6- Faire un repli (plier sur lui même sur 0,5 cm environ) un de petits côtés de l'extérieur vers l'intérieur. Replier une deuxième fois sur 1cm ou un peu plus de la même façon. Vous venez de faire un ourlet qui va nous servir de coulisse pour passer l'élastique.





7- Marquer bien les plis au fer et épinglez si vous le souhaitez



8- Coudre l'ourlet ainsi formé du côté qui est vers le centre du masque en piquant le plus près du bord possible. En effet il faut garder la place dans l'ourlet pour passer l'élastique. Vous pouvez prendre comme repère le petit trait de votre pied de biche à 1 ou 2mm si celui-ci est transparent. Sinon vous pouvez tracer pour vous aider à piquer droit.

9- Faire de même pour l'autre petit côté



**SOULAGEMENT** vous avez fini de coudre !!!!!

Il ne vous reste plus qu'à passer l'élastique dans la coulisse avec une épingle à nourrice, à le nouer et idéalement à cacher le nœud dans la coulisse en le faisant tourner. Faire ça de l'autre côté aussi.

(30 cm pour chaque côté pour le modèle H, et pour le reste adapter en prenant ce que vous avez sous la main, ado, femme, enfant ;) )



DANSE DE LA JOIE VOUS AVEZ TERMINE ! VOUS AVEZ UN MASQUE ! VOUS POUVEZ ETRE FIER(E) DE VOUS



PS : j'ai fais au mieux pour tout détailler, histoire que ça aide même les plus débutantes, que chacun se sente libre de mieux faire s'il en a les capacités bien entendu. Il est aussi possible de rationaliser les étapes dans un autre ordre pour plus de productivité, mais pareil c'est plutôt réservé aux confirmé(e)s.

**RAPPEL : CE MASQUE N'EST PAS UN EQUIPEMENT MEDICAL, IL N'EST PAS CONFORME AUX NORMES, C'EST UN PALIATIF. FAIS EN DONC BON USAGE ET SUIVEZ AVANT TOUTE AUTRE CHOSE LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS DU GOUVERNEMENT ET DE VOTRE PREFECTURE AINSI QUE DE VOTRE MEDECIN TRAITANT SI VOUS LE DONNEZ A QUELQU'UN RAPPELEZ A CE QUELQU'UN DE LE LAVER AVEC DU DESINFECTANT POUR LE LINGE AVANT DE LE PORTER, VOUS NE VOULEZ CONTAMINER PERSONNE.**