

# COMMENT RÉALISER SOI-MÊME UN MASQUE DE PROTECTION CONTRE LE COVID-19 ?

source : CHU Grenoble

Aide-sociale.fr  
DROITS - DÉMARCHES - CONSO

LAVEZ  
VOTRE MASQUE  
TOUS LES  
JOURS À 30°C

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA FABRICATION

- Environ 20 cm de chute de coton
- Du Molleton fin (également appelé "ouatine" ou "ouate de rembourrage") OU de la Polaire fine
- Feutre ou filtre
- 2 élastiques
- Une machine à coudre
- Un fer à repasser



20 cm de chute de coton



Molleton fin ou Polaire fine



Feutre ou filtre



2 élastiques

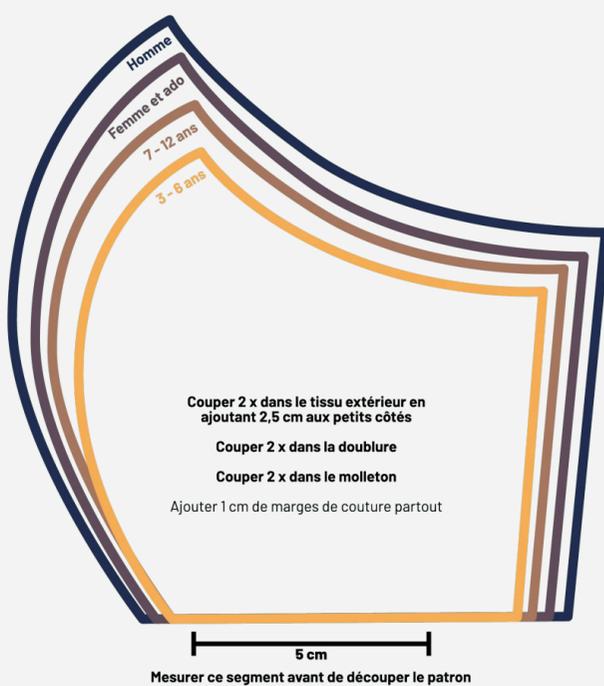


Une machine à coudre



Un fer à repasser

## DIFFÉRENTES ÉTAPES DE RÉALISATION



Couper 2 x dans le tissu extérieur en ajoutant 2,5 cm aux petits côtés  
Couper 2 x dans la doublure  
Couper 2 x dans le molleton  
Ajouter 1 cm de marges de couture partout

5 cm  
Mesurer ce segment avant de découper le patron

### étape 1 IMPRESSION ET DÉCOUPE

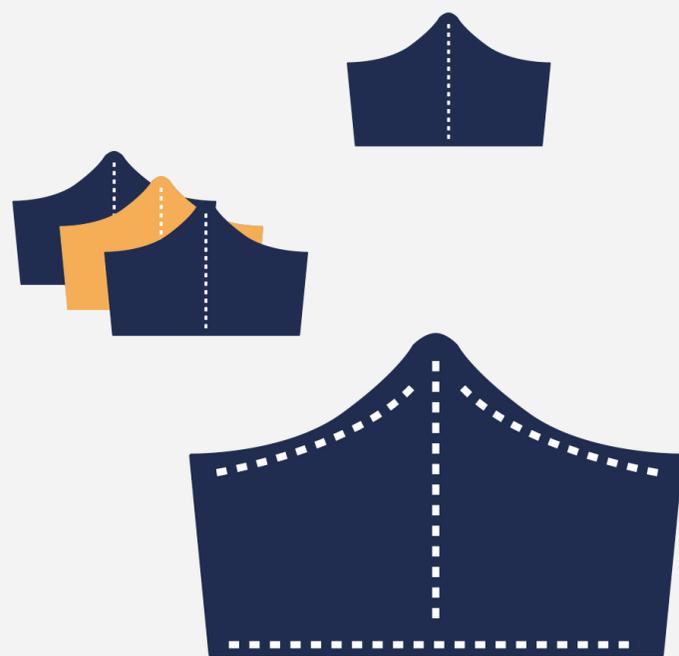
1 / Imprimer le patron

2 / Découpez le patron en fonction de la taille (homme, femme et ado, 7-12 ans, 3-6 ans)

3 / Procédez à la découpe de 4 pièces de coton nécessaires afin d'obtenir 4 pièces de tissus.

4 / Découpez ensuite le molleton (ou la polaire fine) afin d'obtenir 2 pièces.

5 / Coupez maintenant 2 élastiques de 30 cm que vous adapterez ensuite à la taille



### étape 2 ASSEMBLAGE ET INSERTION DES FILTRES

6 / Assemblez les 2 pièces de tissus extérieur "endroit contre endroit" partie arrondie.

7 / Procédez au même assemblage pour les pièces de tissus destinées à l'intérieur.

8 / Assemblez les deux pièces de tissus obtenues "endroit contre endroit" et insérez les deux pièces de molleton. (À noter : coudre uniquement en haut et en bas et pas sur les petits côtés)

8 bis / Pour une meilleure efficacité, insérez en plus votre feutre ou filtre

### étape 3 SURPIQUAGE ET FINITIONS

9 / Retournez l'ensemble sur l'endroit.

10 / Surpiquez la couture centrale (de manière verticale).

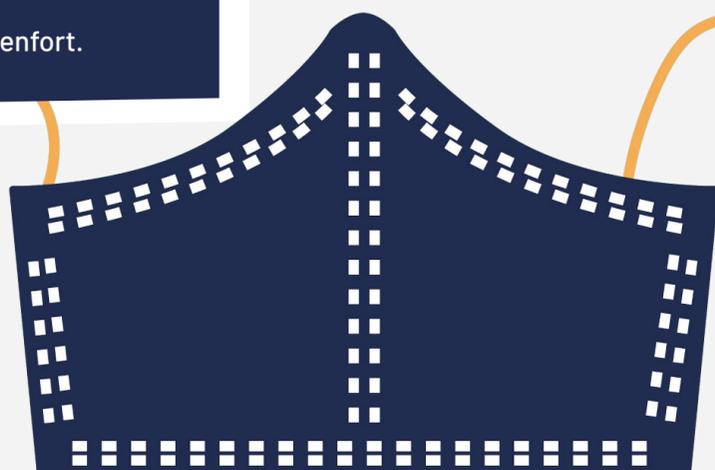
11 / Surpiquez le haut et le bas à quelques millimètres du bord.

12 / Repliez les petits côtés (2 fois un centimètre).

13 / Repassez la pièce obtenue.

14 / Piquez à quelques millimètres du pli pour créer une coulisse.

15 / Faites glisser le nœud dans la coulisse pour le renfort.



Aide-sociale.fr  
DROITS - DÉMARCHES - CONSO

Retrouvez notre article sur

<https://www.aide-sociale.fr/coronavirus-fabriquer-masque-protection/>