

Sommaire :

1. Port du Masque
- 2-3. Les Masques en tissu
3. Le super site stop-postillons.fr
3. Académie de Médecine : communiqués sur les masques et les tests Covid-19

Port du masque

Après avoir longtemps hésité, des voix en France s'élèvent pour « *encourager le grand public* » à porter des masques pour limiter la propagation du Coronavirus. Que ce soient des masques chirurgicaux ou des masques dits « alternatifs », **le port du masque ne remplace pas les gestes barrières que sont (1) le lavage des mains (2) et le respect des mesures de confinement.**

Voici quelques explications.

1/ Le principe du masque est d'éviter d'envoyer ses postillons ou aérosols sur les autres (limite donc transmission du virus). Cette pratique est courante dans certains pays d'Asie.

2/ Les masques chirurgicaux ou les masques « alternatifs » ont un pouvoir filtrant faible (comparé aux FFP2) et sont moins aptes à protéger la personne qui le porte vis à vis des virus extérieurs. Cependant si on peut utiliser un masque même en tissu, ce sera toujours mieux que rien.

4/ Attention, un masque conventionnel ou artisanal peut devenir un risque de contagion potentiel si on le touche avec les doigts alors qu'il aurait reçu les postillons avec des virus sur sa face extérieure.

5/ Il existe des règles précises pour mettre et enlever un masque facial (cf plus loin)

6/ Un masque se change toutes les 3 ou 4 heures. Il faudrait au moins deux masques pour une même journée (de travail) **La durée de port des masques "faits maison" est inconnue.**

7/ la réutilisation dépendra du type de masque, elle ne peut s'envisager que s'il n'est pas sali (par des postillons, projections, ou maquillage) et que l'on considère qu'une contamination éventuelle par du coronavirus est minimale (vous n'avez pas rencontré un malade qui toussait face à vous par exemple). Pour certains masques qui s'humidifient rapidement il faut vérifier que cela ne les rend pas hors d'usage. **Pour une rotation des masques** il faut avoir plusieurs masques (personnels), les « décontaminer » avant de les réutiliser, tous les 3 ou 4 jours par exemple.

8/ les méthodes de « décontamination » doivent à la fois préserver son efficacité de filtration qui protège les autres et inactiver les particules virales potentiellement déposées sur le masque **1/ Le masque en papier filtrant type chirurgical peut être stocké durant 3 à 4 jours** dans un endroit sec et aéré, à l'intérieur d'une boîte en plastique désinfectée (détergents, désinfectants) eau de javel ou dans carton propre. Le Coronavirus responsable de COVID-19 pourrait survivre 24h sur le carton, 48h sur une surface en métal, 72h en plastique. **2/ Le masque en tissu sera lavé à 60° sur un cycle de 30 minutes en machine à laver** avec votre lessive habituelle.

Comment mettre, utiliser, enlever et éliminer un masque ?

1. Avant de mettre un masque, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.
2. Vérifier que le masque n'est ni déchiré ni troué, et en cas de réutilisation bien stocké ou lavé.
3. Orienter le masque dans le bon sens (bande métallique vers le haut), face colorée du masque vers l'extérieur ou bien repérer par une marque au stylo l'intérieur du masque lors de la première utilisation.
4. Placer le masque sur le visage au-dessus du nez. Pincer la bande métallique ou le bord dur du masque afin qu'il épouse la forme du nez. Nouez les attaches ou passer les élastiques derrière les oreilles.
5. Tirer le bas du masque pour recouvrir la bouche et le menton.
6. Ne pas porter les mains au visage, ni sur la face externe du masque.
7. Après usage, au retour chez vous, laver les mains, retirer le masque tout en éloignant le masque du visage et des vêtements afin d'éviter de toucher la partie externes du masque (éventuellement contaminées).
8. Jeter le masque dans sac immédiatement après usage et dans une poubelle fermée (cf gestion des déchets). Si vous devez le réutiliser suivre les consignes « recyclage des masques ».
9. Terminer en se lavant les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydro-alcoolique.

Les masques en tissu : une bonne ou (très) mauvaise idée ? Ne pas faire n'importe quoi !

Des masques « alternatifs »

<https://www.nouvelobs.com/coronavirus-de-wuhan/20200405.OBS27100/coronavirus-comment-fabriquer-son-propre-masque-de-protection.html>

Tuto avec serviette en papier, élastiques et agrafeuse. Dans cette vidéo réalisée par le Pr Garin, le principe n'est pas de filtrer l'air que l'on respire, mais d'empêcher la contamination dans l'air de particules de salives potentiellement contaminées par le virus.

Tuto avec machine à coudre. Dans cette vidéo diffusée par la Société française des Sciences de la Stérilisation (SF2S), la fabrication nécessite du coton résistant à l'ébullition, du fil (attache de sac en plastique ou fil de fer), du matériel de couture, un fer à repasser.

Des patrons sont également disponibles sur Internet :

Sur [I am Patterns](#), vous trouverez le patron de masque en tissu imaginé par le Centre hospitalier de Saint-Brieuc ainsi qu'une liste de tissus adaptés.

Le site [Le meilleur du DIY](#) relaie le tutoriel émis par le CHU de Grenoble.

Enfin le site [Coutures et Paillettes](#) propose des patrons et compare les différents types de masques.

Complément d'info sur la réutilisation

<https://www.mediacites.fr/veracites/national/2020/03/25/peut-on-reutiliser-un-masque-si-on-le-fait-chauffer-suffisamment/>

le Covid-19 ne résisterait pas à une température supérieure à 60 degrés. C'est en tous cas ce qu'indique [une note du Haut conseil de la santé publique](#) datée du 18 février 2020. Plus précisément, l'HCSP évoque uniquement pour le linge, un lavage en machine de 30 minutes à 60 degrés. [Le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies](#) conseille, lui, par précaution, un lavage à 90 degrés, mais seulement dans l'optique de faire disparaître le virus du textile.

Pour ce qui est d'appliquer cette méthode aux masques, c'est une autre affaire. La Société française d'Hygiène Hospitalière (SF2H) a même publié [un avis concernant les bonnes pratiques à respecter](#) pour utiliser les masques de protection. Il est notamment recommandé de respecter la durée maximale d'utilisation des masques (quatre heures pour les masques chirurgicaux et huit heures pour ceux de type FFP2) sans oublier de les détruire après utilisation. La SF2H recommande surtout de « ne pas réutiliser un masque dès lors qu'il a été manipulé et ôté du visage ». Impossible de les laver donc, même à la température préconisée pour le linge.

Il en va bien évidemment de même pour une stérilisation au micro-ondes.

Comment nettoyer un masque "fait-maison" ?

par [France Inter](#) publié le 9 avril 2020 à 16h36

Les initiatives personnelles pour fabriquer des masques en tissu, faits-maison, se multiplient aujourd'hui. Mais comment les entretenir ? Faut-il les laver, les repasser ? A quelle température ? Y a-t-il un risque que le masque en tissu devienne un "nid à microbes" ?

Michael Rochoy est médecin généraliste ; il a donné cette semaine, [au micro de Bruno Duvic dans le Grand Rendez-Vous](#), différents conseils pour entretenir son masque fait-maison :

Il faut que très rapidement, dès aujourd'hui, tout le monde dans l'espace public porte un masque pour qu'on puisse protéger tout le monde, quel que soit l'écran que vous allez utiliser. Si vous en portez un, c'est vraiment mieux que rien. Ça peut être aussi une écharpe, un foulard, un cache col... Ça fera vraiment mieux que rien.

Il précise : "Il y a des masques de plusieurs sortes :

- Si c'est un masque en papier, qui va être très temporaire, on le jette.
- Si c'est un masque réalisé avec des matières plastiques, une visière, on la nettoie.
- Si c'est un masque en tissu, on va pouvoir **le désinfecter**. On peut le mettre **au four pendant 30 minutes à 70 °C** (c'est quelque chose qui est validé par des études scientifiques) ou on peut **le laver en le mettant à 90 °C** si on peut, sinon 60 °C pendant 30 minutes à la machine à laver.

Le professeur Daniel Garin, professeur agrégé du Val de Grâce et ancien directeur de l'IRBA (Institut de recherche biomédical des armées) est plus nuancé : "Le problème que l'on a aujourd'hui, c'est qu'on n'a pas de base scientifique réelle sur ces éléments-là. Il y a des recommandations qui ont été faites : celle de 70°C a été faite par un groupe allemand. Il y a un groupe de travail justement sur ces réutilisations de masques qui s'est créé sur Grenoble

autour d'un chercheur hygiéniste avec l'ensemble des grandes discussions nationales, qui est en train d'étudier ces phénomènes-là. Les conseils restent valides pour moi : laver avec un coton à 60 °C, avec détergent bien sûr, est une meilleure option que le repassage simple, puisqu'on ne pourra pas garantir l'homogénéité de l'augmentation de température, ni la durée".

Repasser son masque, est-ce une bonne idée ?

Pas selon le Professeur Guérin : il faudrait pouvoir le faire pendant "60 mn à 30°C... donc, sauf à repasser vraiment très longtemps, ça ne va pas être suffisant si on ne repasse que pendant 2 à 3 minutes. **Il faut vraiment mettre son masque à laver**".

Y a-t-il un risque qu'un masque en tissu devienne un "nid à microbes" ?

Réponse d'Yves Buisson, président de la cellule de veille scientifique de l'Académie nationale de médecine : "**Il faudrait vraiment avoir un mésusage du masque très important.** Il faut le laver après chaque utilisation : on le porte pendant une heure ou deux, on va le laver et on en prend un autre (il faut en avoir plusieurs pour faire un roulement). Le lavage à 60 °C avec détergent va suffire pour éliminer le virus et les bactéries.

Les bactéries qui voyagent dans ce masque sont celles qu'on a éliminées avec nos postillons, nos expirations. Bien sûr, **elles vont proliférer si on garde le même masque trop longtemps** dans des conditions d'humidité et de température qui vont favoriser leur développement".

C'est une simple question de propreté qu'après chaque usage du masque, on le lave.

Michael Rochoy reprecise : "Par le passé, les gens avaient peur de porter un masque [et qu'il soit contaminé]... Là, **actuellement, les gens n'ont rien : on ne peut pas faire pire.**

Vous ne pouvez pas mal porter votre masque : ça doit être devant votre bouche, devant votre nez, donc, a priori, il n'y aura pas de problème pour ça.

Si vous sortez dans la rue avec cet écran anti-postillons, que quelqu'un vous voit avec ce masque, déjà naturellement cette personne va plutôt avoir tendance à s'éloigner et respecter une meilleure distanciation sociale. Quand bien même cette personne s'approche, si elle postillonne, si elle parle, et que le postillon arrive sur votre écran anti-postillon, que par la suite vous mésusez cet écran (vous le lavez mal, vous le touchez et après, vous portez la main à la bouche sans vous être lavé les mains), vous allez peut être vous contaminer, certes, mais si vous n'aviez pas d'écran anti-postillons, vous auriez été contaminé directement dans la rue".

Aller plus loin

Le médecin Michael Rochoy a créé très récemment le site web [stop-postillons](https://stop-postillons.fr/), où il revient sur les raisons d'utiliser un écran anti-postillon (ou EAP), et donne [quelques exemples de modèles pour les fabriquer](#).

Quelles sont les différences entre les masques FFP2, chirurgical, fait-maison ? Faut-il vraiment porter un masque si on respecte déjà la distanciation sociale ? Où peut-on trouver des masques aujourd'hui ? Pourquoi votre pharmacienne refuse de vous vendre des masques ? Pour toutes ces questions (et d'autres), écoutez/lisez [l'intégralité du Grand Rendez-vous consacré aux masques](#)

Si vous demandez pourquoi, en dix ans, la France a réduit considérablement son stock de masques de protection, [consultez notre enquête](#).

<https://stop-postillons.fr/>

Aller vite vous éduquer sur ce site avec des explications simples et très complètes données par quatre médecins de Lille

« Mon écran te protège. Ton écran me protège... »

Communiqués de l'Académie de Médecine

MASQUES : <http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2020/04/20.4.2-Communiqu%C3%A9-Masques-grand-public.pdf>

TESTES : <http://www.academie-medecine.fr/communiqu%C3%A9-de-lacademie-tests-covid-19-applications-collectives-et-individuelles/>