

# IMPORTANT

**Opération : #DIYJeCoudsMonMasque**

Avec l'appui des documents fournis par le CHU de Grenoble, les conseils des médecins infectiologues que nous avons contactés, nous avons décidé de réaliser ce #DIYJeCoudsMonMasque pour vous apprendre à coudre un masque en tissu lavable. Ces masques ne sont pas des dispositifs médicaux, mais forment une première barrière pour éviter les projections de gouttelettes et évitent les contacts main/bouche, portez-les durant vos déplacements de première nécessité. Ils ne doivent pas être portés plusieurs heures, pensez à les laver après chaque utilisation à haute température (au minimum 30° avec du détergent ou lessive).

**Couturières, couturiers, à vos machines !**

Si vous avez le temps, l'énergie et la capacité, fabriquez d'autres masques et distribuez-les aux personnes les plus fragiles, les équipes Make My Lemonade sont derrière leurs machines !

Prenez soin de vous et de vos proches, on vous check le coude et on se retrouve très vite ok ?

Nos gestes sauvent des vies, le personnel médical nous demande de coopérer, alors écoutons-les : #RestezChezVous

Soutien et un immense MERCI à tout le personnel médical et paramédical actuellement en première ligne.

Pour plus d'informations, une page officielle est alimentée quotidiennement par le ministère de la Santé [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

L'Organisation mondiale de la santé recommande d'adopter une série de gestes barrières, tels que l'application scrupuleuse des règles d'hygiène de base :

-Se laver les mains très régulièrement (avec une solution hydroalcoolique ou du savon et de l'eau),

-Éternuer ou tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs jetables, aérer les pièces et évitez tout contact étroit avec des personnes.

-Nettoyez les surfaces inertes régulièrement (ex : poignées de portes, téléphones) où le virus peut survivre plusieurs jours.

Un numéro vert est ouvert 24 heures sur 24, sept jours sur sept pour les questions d'ordre non médical : 0 800 130 000. L'appel au 15 ne doit être utilisé qu'en cas d'urgence vitale.

# IMPORTANT

## Opération : #DIYJeCoudsMonMasque

**Nous vous conseillons de récupérer du tissu dans vos chutes.**

**Vous devrez changer de masque à chaque sortie et ne pas porter le masque plus de quelques heures. Après chaque porté, lavez votre masque au minimum à 30° avec du détergent. Pour ces raisons, nous vous demandons de faire plusieurs masques afin de pouvoir les changer régulièrement.**

**Pour le tissu extérieur et la doublure:**

**-vous pouvez utiliser le même tissu mais attention, il doit impérativement avoir été lavé au préalable afin d'enlever tout apprêt.**

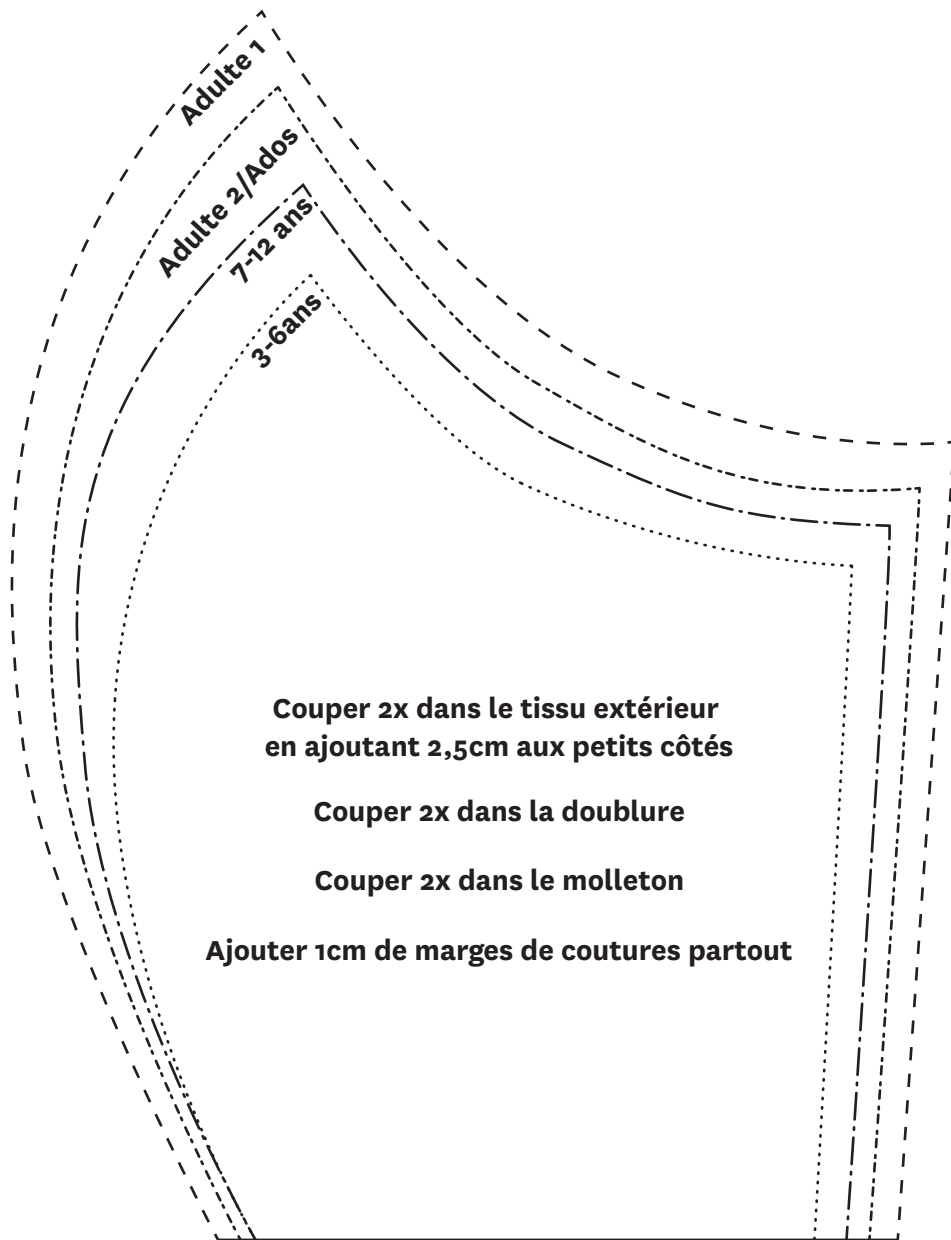
**-Le coton et le lin sont les matières à privilégier car elles sont facilement désinfectées lors d'un passage à la machine avec du détergent.**

**Pour le molleton :**

**-vous pouvez utiliser un vieux t-shirt ou sweat-shirt pas trop épais.**

**Le but est de multiplier les couches de tissu pour faire barrière. Le minimum est 1 couche de tissu extérieur, 1 couche de molleton et 1 couche de «doublure». Si un des tissus est trop fin (comme sur ce tutoriel où le tissu bleu ciel est un voile de coton) nous vous conseillons de faire une couche supplémentaire.**

# Do it for yourself

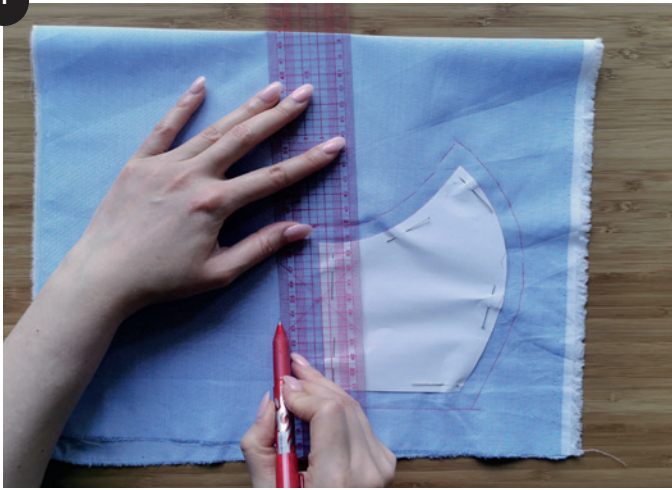


5cm

Mesurer ce segment  
avant de découper le patron



1



2



3



4



5



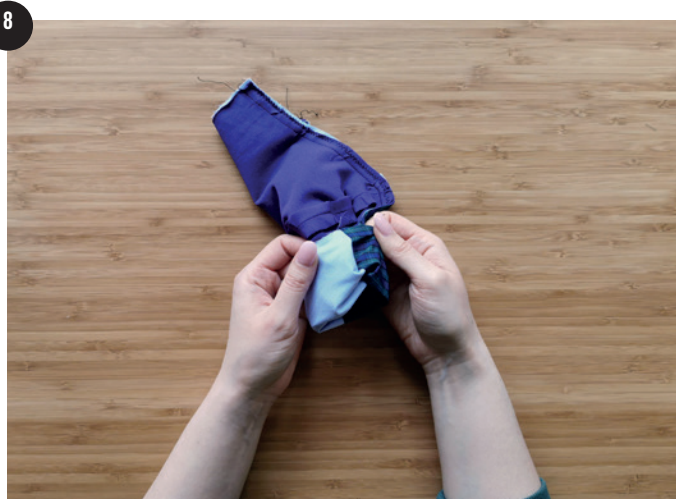
6



7



8

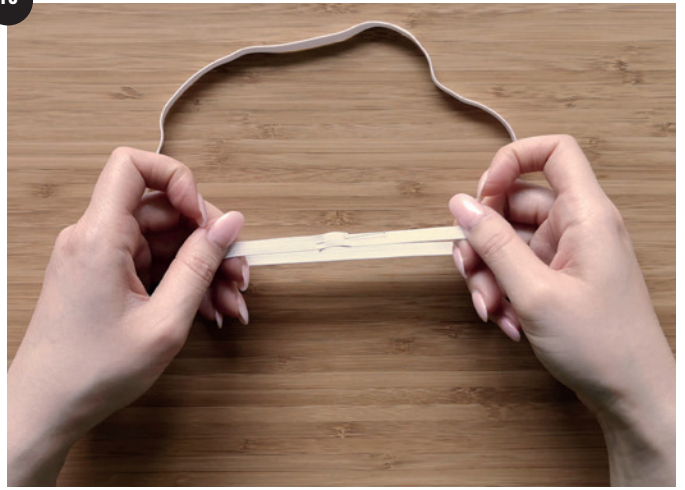


- 1 Coupez votre patron papier. Placez-le sur votre tissu lavé et repassé. Epinglez et rajoutez des valeurs de couture de 1cm autour sauf sur le petit côté où la valeur de couture sera de 2,5cm.
- 2 Coupez vos différentes épaisseurs. Le tissu bleu ciel que nous avons utilisé en doublure était très fin, nous avons donc coupé une couche supplémentaire. Le tissu violet est en molleton, le tissu à carreaux est le tissu extérieur.
- 3 Prenez 2 morceaux à chaque fois, et superposez-les endroit contre endroit. Epinglez la grande courbe puis faites une couture à 1cm. Une fois votre couture faite, vous pouvez dégarnir à 0,5cm pour moins d'épaisseur.
- 4 Repassez le couture en les ouvrant pour moins d'épaisseur.
- 5 Quand toutes vos couches sont prêtes, superposez le tissu doublure et le molleton, envers de la doublure contre endroit du molleton.  
Comme nous vous l'avons expliqué, ici la doublure était très fine, donc nous avons fait 2 couches de doublure (bleu ciel) et une couche de molleton (violet).  
Laissez de côté le tissu extérieur pour l'instant.
- 6 Epinglez les deux grands côtés. Faites un zigzag pour maintenir les différentes épaisseurs.
- 7 Superposez ensuite votre travail, endroit contre endroit avec votre tissu extérieur (à carreaux). Epinglez comme en étape 6 les grands côtés à 1cm. Vous pouvez dégarnir avec des ciseaux à 0,5cm.
- 8 Retournez par un des petits côtés.

9



10



11



12



13



9 Repassez bien votre masque.

Mesurez 2 bandes élastiques (ou deux biais ou rubans, selon ce que vous avez chez vous).

10 Option 1 : vous connaissez bien la valeur, vous superposez les deux bords libre et vous faites un point zigzag pour maintenir.

11 Option 2 : le masque est pour quelqu'un de votre entourage ou vous n'êtes pas sû.e de la valeur, faites un noeud au bout.

12 Si vous avez fait l'option 1, repliez sur l'élastique le petit côté, 2x1cm, puis épinglez et venez piquer au bord du repli.  
Si vous avez fait l'option 2, vous repliez 2x1cm sans l'élastique, vous piquez et vous viendrez insérer l'élastique dans le tunnel avec une épingle à nourrice.

13 Votre masque est terminé !

Nous vous conseillons d'en faire plusieurs pour vous, mais aussi vos proches.

Et n'oubliez pas que la meilleure barrière est de limiter votre contact en extérieur **#RestezChezVous**

Prenez soin de vous, et prenez soin des autres, le Lemonade Studio vous check du coude !