

## POINT SUR LES MASQUES EN TISSUS FAITS-MAISON, DIY, ARTISANAUX OU ALTERNATIFS.

Pour autant qu'il ait pu être observé jusqu'à aujourd'hui, le virus se transmet par l'inhalation de **gouttelettes** d'eau émises par les postillons ou la toux des malades (y compris ceux qui ne présentent aucun symptôme), mais surtout par le **contact**, c'est-à-dire principalement la main qui a pu être en contact avec de la monnaie, une poignée de porte, un emballage ou un aliment contaminés, et qui est ensuite amenée à toucher une des trois portes d'accès de notre organisme, à savoir : **la bouche, le nez, les yeux**. Sachant que l'homme se touche le visage en moyenne 3 fois par minute, cela représente des centaines d'occasions par jour de s'exposer au virus. D'où l'importance à la fois du respect de la distanciation entre les personnes et de la nécessité de se laver les mains très régulièrement et méticuleusement.

Dans le contexte d'une pandémie, le port généralisé d'un masque par la population constituerait une addition logique aux gestes barrière en vigueur depuis plusieurs semaines.

Toutefois, en raison de la pénurie de masques FFP2 et de masques chirurgicaux, leur attribution doit aller prioritairement aux structures de santé et aux professionnels les plus exposés.

C'est pourquoi les recommandations de l'Académie nationale de médecine se sont tournées vers le port d'un masque « grand public », aussi dit « alternatif » dans le cadre des sorties nécessaires en période de confinement.

Mais attention, ce type de protection doit être abordé avec prudence, précaution et attention :

- **Prudence**, parce que les scientifiques ne s'accordent pas tous sur sa réelle efficacité ;
- **Précaution**, parce qu'un minimum de recommandations doit être porté à leur confection et leur entretien ;
- **Attention**, parce que le port d'un masque alternatif exige des règles strictes d'utilisation.

### À PROPOS DE L'EFFICACITÉ DES MASQUES FAITS-MAISON : RESTONS PRUDENTS.

Si les scientifiques ont du mal à s'accorder sur l'efficacité du port d'un masque fait-maison en période d'épidémie, un certain consensus semble se dessiner autour de quelques orientations :

- Le port du masque artisanal serait « **mieux que rien** », puisqu'il permettrait, sous réserve de respecter certaines recommandations, d'assurer une première protection face aux micro-organismes inhalables et aux gouttelettes dans l'air. Cette protection est toutefois bien moindre que celle des masques chirurgicaux et a fortiori des masques FFP2, tous deux réservés en priorité aux soignants ;
- Le port du masque en tissu fait-maison **ne nous protège pas directement nous-même**, mais aide à protéger les autres si on est contaminé (en évitant les projections virales). Il est donc utile surtout si on est asymptomatique. Et au total, l'utilisation généralisée de ces masques alternatifs par la population pourrait donc permettre de limiter la propagation du virus et donc, in fine et indirectement, de se protéger ;
- Sa présence nous rappellerait en continu l'importance de **ne pas approcher les mains du visage** et à rester vigilant. Car le port du masque n'est pas une protection en soi, mais vient en **complément des autres gestes barrières** (se laver les mains souvent, utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter, tousser dans son coude) et des règles de distanciation instaurées afin d'éviter la propagation du virus.

Pourtant, de l'avis de la société française des sciences de la stérilisation et de la société française d'hygiène hospitalière :

« - Il n'existe pas de preuve scientifique de l'efficacité des masques en tissu ;

- Le tissu se contamine au cours du portage au même titre que l'usage unique ; des recommandations similaires ou plus strictes que celles des masques à usage unique seraient à appliquer aux masques en tissu : ne pas dépasser une durée de portage de **plus de 4 heures** et ne pas réutiliser un masque dès lors qu'il a été manipulé et ôté du visage ;

- Il n'est pas possible, selon les connaissances actuelles, de déterminer l'efficacité du lavage (type de détergent, température de lavage, etc.) et le maintien des performances de masques en tissu réutilisés (nombre maximal de cycles), ce qui implique de **ne pas les réutiliser** ;

- Il n'est pas envisageable de faire stériliser des masques en tissu qui ne seraient pas « propres » et préalablement lavés du fait de la présence de sécrétions et de mucus.

• Pour être efficaces les masques doivent « pouvoir **être ajustés étroitement** sur le nez, la bouche et le menton de la personne qui les porte ».

C'est pourquoi il convient de développer plus avant les précautions à prendre dans le cadre de leur confection et lorsqu'on les porte.

### LES PRÉCAUTIONS À RESPECTER POUR LA FABRICATION ET L'ENTRETIEN D'UN MASQUE FAIT-MAISON.

Les recommandations de l'AFNOR (association française de la normalisation) au sujet de la fabrication maison de masques reprennent les éléments suivants :

- Comme les tissus classiques comportent des petits trous entre les fils du tissage, les matériaux les plus efficaces contre la propagation des microgouttelettes, porteuses du virus, sont les **non-tissés** ou les intissés, de type polaire, microfibre ou feutrine ; ils doivent toutefois être suffisamment **respirants** pour permettre de laisser passer l'air.

- On peut assembler plusieurs couches de tissus différents, en veillant à ce que ces étoffes soient plutôt serrées et pas trop légères, tout en étant **souples, lisses et non irritantes**, le tout en évitant qu'elles soient trop chaudes.

- Le masque doit être **dimensionné en fonction de chaque visage**, de façon à ce qu'une fois porté, il ne laisse aucun espace libre au niveau du nez, du menton ou des joues. Il s'agit donc de faire du « sur mesure ».

- Le masque ne doit pas comporter de coutures verticales au niveau du nez, de la bouche et du menton : les piqûres nécessaires pour ces coutures seraient autant de points d'entrée pour le virus à des endroits particulièrement sensibles.

Pour ce qui est de se couvrir la bouche avec une écharpe, un cache-nez ou tout autre vêtement en guise de protection, les infectiologues sont unanimes : le procédé est très peu efficace. Tout simplement parce qu'il s'agit de tissu tissé, donc avec des mailles qui forment des micro-trous et laissent passer les microgouttelettes pouvant transporter le virus.

Les masques en tissus fabriqués à la maison sont conçus pour pouvoir être utilisés plusieurs fois, d'où la question qui se pose de leur entretien.

Certains avancent que le masque ne sera efficace que s'il est **lavé souvent**, d'autres affirment qu'après 3 à 6 heures, la charge virale aurait disparu et qu'il n'y aurait plus aucun risque à l'utiliser à nouveau, ce qui pose tout de même d'hygiène (dépôt de mucus, salive, etc.).

Et là encore, pour ce qui est du **lavage** et du séchage du masque alternatif (sachant que le masque normalisé est jetable lui ...), les opinions divergent et dépendent à l'évidence aussi des matériaux utilisés : certains préconisent de les faire bouillir dans une casserole, d'autres de les passer en machine à 30 degrés avec une lessive classique, d'autres conseillent 60 ou 90 degrés pendant au moins 30 minutes.

Les techniques de **séchage** divisent aussi, puisque certains recommandent de poser le masque utilisé sur un radiateur pendant 48 heures, tandis que d'autres conseillent de sécher complètement les masques dans les deux heures après le lavage, de préférence en sèche-linge plutôt qu'à l'air libre.

Ce qui est sûr, c'est qu'il vaut mieux prévoir de coudre plusieurs masques par personne, et surtout qu'il convient de **bien séparer les masques sales** (à placer dans une pochette plastique ou une boîte hermétique en plastique) **et les propres**, et **se laver les mains** avant et après chaque manipulation d'un masque, propre ou sale.

### LE PORT D'UN MASQUE NÉCESSITE UNE ATTENTION TOUTE PARTICULIÈRE.

Installer un masque barrière ne se fait pas sans respecter quelques règles bien définies par l'AFNOR :

- Il doit être porté sur **peau nue**, sans cheveux ni barbe ;
- Il doit recouvrir le **menton**, la **bouche** et le **nez** ;
- **Se laver les mains** avant de l'installer ;
- **Ne jamais toucher l'avant du masque.** Pour le manipuler et l'installer, il faut seulement toucher les élastiques, en les passant derrière la tête sans les croiser, ou derrière les oreilles selon le type de masque ;
- Ne pas se gratter le nez sous le masque, sinon, il faut le changer ;
- Vérifier que le masque est bien en place, soit bien étanche, et ne gêne pas la respiration ;
- **Se laver les mains** après manipulation ;
- **Ne plus toucher le masque avec les mains.**
- Pour retirer le masque, il faut également l'enlever par l'arrière, **à l'aide des élastiques ou lacets**, sans toucher le devant, puis à nouveau se laver les mains.

Les erreurs à ne pas faire avec un masque barrière fait maison, toujours selon l'AFNOR :

- Ne pas le faire trop petit ;
- Ne pas toucher le masque pendant qu'on le porte, ou se gratter le nez ;
- Ne pas le soulever (sur le front) ou le glisser sur le menton pour téléphoner, fumer ou plus simplement parce que l'on est seul dans sa voiture ou que l'on souhaite « respirer mieux » ;
- Ne pas le congeler, cela ne tuera pas le virus ;
- Ne pas oublier les gestes barrière et les règles de distanciation sociale malgré le port du masque barrière.

Et plus généralement, ne pas se sentir en confiance et multiplier les sorties, sous prétexte que l'on porte un masque !

**Sources** : la presse spécialisée des derniers jours (avec les organismes cités dans l'article), et le visa d'étudiants en pharmacie de Toulouse, qui se sont vus confier depuis le début de l'épidémie par les Centres Hospitaliers Universitaires, la fabrication de gel hydroalcoolique et la confection de masques sous le patronage d'Airbus.