



[Canada.ca](#) > [Santé](#) > [Maladies et affections](#) > [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)  
> [Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Prévention et risques](#)

# À propos des masques et des couvre-visage non médicaux

---

## Sur cette page

- [Comment protéger les autres](#)
- [Qu'est-ce qu'un masque non médical approprié ou un couvre-visage](#)
- [Comment mettre un masque non médical ou un couvre-visage](#)
- [Comment retirer un masque non médical ou un couvre-visage](#)
- [Instructions pour fabriquer un couvre-visage en tissu cousu ou non cousu](#)

## Comment protéger les autres

La meilleure chose à faire pour éviter la propagation de la COVID-19 est de se laver les mains fréquemment avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Si aucun n'est disponible, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.

Pour protéger les autres, vous devriez aussi :

- restez à la maison
- maintenez une distance de 2 mètres entre les autres et vous
  - lorsque la distance physique ne peut être maintenue, envisagez le port d'un masque non médical ou un couvre-visage
- ne vous touchez pas le visage, la bouche, le nez ou les yeux

## Qu'est-ce qu'un masque non médical approprié ou un couvre-visage

Lorsqu'il est porté correctement, un masque médical ou un couvre-visage peut permettre à une personne de réduire la quantité de gouttelettes infectieuses.

Un masque non médical ou un couvre-visage **doit** :

- être constitué d'au moins 2 couches de tissu (comme du coton ou du lin)
- couvrir complètement la bouche et le nez sans laisser de trous
- être solidement fixé à la tête par des attaches ou des cordons formant des boucles que l'on passe derrière les oreilles
- permettre de respirer facilement
- être confortable et se porter sans nécessiter d'ajustements fréquents
- être changé dès que possible s'il devient humide ou sale
- conserver sa forme après avoir été lavé et séché

Certains masques ont une poche pouvant accueillir une feuille d'essuie-tout ou un filtre à café jetable, ce qui les rend plus efficaces.

Si possible, utilisez des tissus différents pour chaque côté du masque afin de savoir quel côté est tourné vers votre bouche et quel côté est à l'extérieur.

Un masque non médical ou un couvre-visage **ne doit pas** :

- être utilisé pour des enfants de moins de 2 ans
- être placé sur une personne qui serait incapable de le retirer sans l'aide de quelqu'un d'autre ou sur une personne qui a des problèmes respiratoires
- être en plastique ou en d'autres matériaux qui ne respirent pas
- être constitué exclusivement de matériaux qui se désagrègent facilement (p. ex. des papiers-mouchoirs)
- être fixé avec du ruban adhésif ou d'autres matériaux inappropriés
- être prêté à qui que ce soit
- bloquer la vue de la personne qui le porte ou interférer avec ses activités

## Comment mettre un masque non médical ou

## un couvre-visage

1. Veillez à ce que la surface du visage soit propre et sèche.
2. Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes avant de toucher le masque.
  - Si aucun n'est disponible, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.
3. Repoussez vos cheveux vers l'arrière afin de bien dégager votre visage.
4. Placez le masque ou couvre-visage sur votre nez et votre bouche et fixez-le à votre tête ou à vos oreilles à l'aide de ses attaches, cordons ou élastiques.
  - Au besoin, ajustez-le de manière à couvrir entièrement le nez et la bouche.
  - Le masque ou couvre-visage doit être bien ajusté aux joues et il ne doit pas y avoir de trous.
5. Répétez l'étape 2.

Lorsque vous portez un masque non médical ou un couvre-visage, il est important d'éviter de vous toucher le visage. Si vous touchez votre masque ou votre visage, vous devez immédiatement vous laver les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Vous pouvez également utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool à 60 % minimum.

## Comment retirer un masque non médical ou un couvre-visage

1. Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes avant de toucher le masque.
  - Si aucun n'est disponible, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.
2. Retirez le masque ou couvre-visage en défaisant les liens qui le retiennent.
  - Évitez de toucher l'avant du masque lorsque vous le retirez.

- Si vous n'êtes pas chez vous, il peut être placé temporairement dans un sac en plastique.
  - Au moment de le ranger, assurez-vous de bien fermer le sac ou la fermeture éclair.
- 3. Si vous prévoyez de le réutiliser, lavez-le avant de le porter à nouveau.
  - Il peut être lavé à l'eau chaude savonneuse ou il peut aussi être jeté au lavage avec le reste de votre linge.
  - Si vous le jetez, mettez-le dans une poubelle ou un sac plastique.
- 4. Après avoir enlevé le, répétez l'étape 1.

## Instructions pour fabriquer un couvre-visage en tissu cousu ou non cousu

Les instructions suivantes vous aideront à fabriquer votre propre couvre-visage.

### Méthode de couture

#### Matériaux

- Deux rectangles de tissu en coton de 255 mm sur 150 mm
- Deux bandes élastiques de 150 mm (ou des élastiques, de la ficelle, des bandes de tissu ou des attaches pour cheveux)
- Une aiguille et du fil (des épingles de sûreté ou une agrafeuse fonctionneront également)
- Des ciseaux
- Une machine à coudre (si disponible)

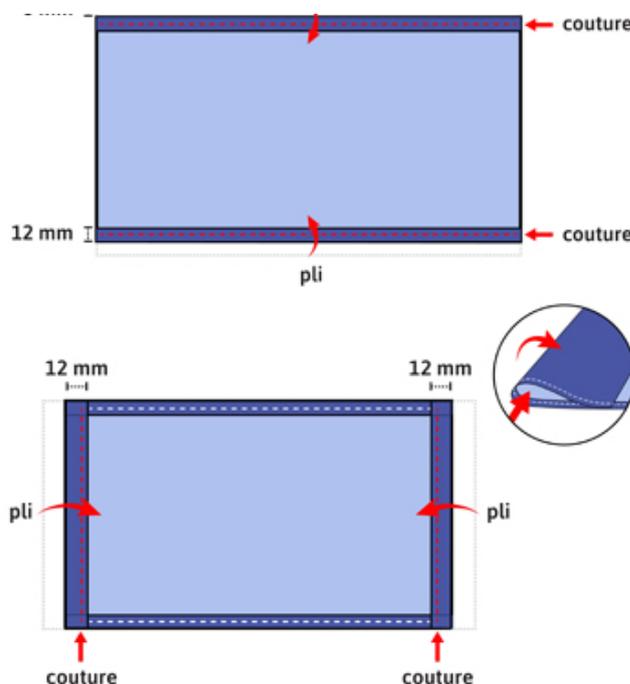
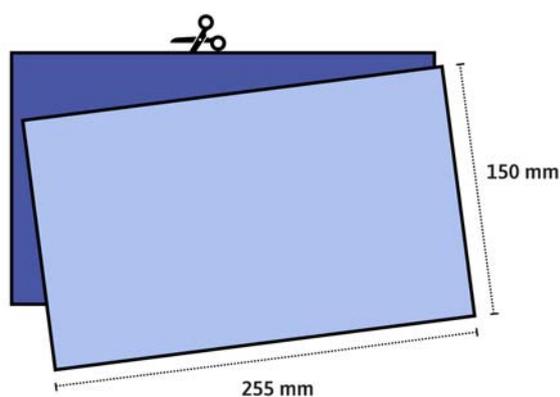
#### Instructions

**Étape 1.** Découpez 2 rectangles de coton de 255 mm sur 150 mm. Utilisez du coton à mailles serrées, comme du coton à matelasser ou des draps en coton. À la rigueur, un tissu de type T-shirt peut faire

**Étape 2.** Repliez les côtés longs et cousez un ourlet de 6 mm. Ensuite, repliez la double épaisseur de tissu sur les côtés courts et cousez un ourlet de 12 mm.



l'affaire. Superposez les 2 rectangles. Vous allez coudre le couvre-visage comme s'il s'agissait d'un seul morceau de tissu.

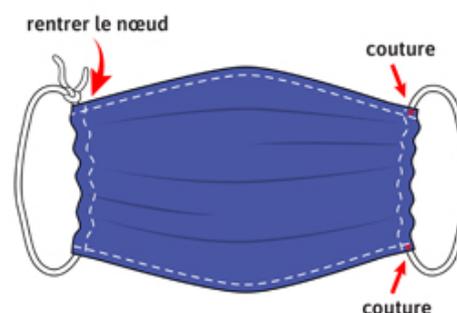


**Étape 3.** Passez une bande élastique de 150 mm de longueur et de 3 mm de largeur dans l'ourlet le plus large de chaque côté du couvre-visage. Ce seront les boucles latérales du couvre-visage. Utilisez une grosse aiguille ou une pince à cheveux pour enfiler la bande élastique dans l'ourlet. Nouez les extrémités de chaque bande élastique pour en faire des boucles.

Si vous n'avez pas de bande élastique, utilisez des élastiques pour cheveux ou des bandeaux élastiques. Si vous n'avez que de la ficelle, vous pouvez faire de longues attaches qui se noueront derrière la tête.



**Étape 4.** Faites glisser la bande élastique jusqu'à ce que le nœud soit rentré dans l'ourlet. Plissez le tissu sur l'élastique et ajustez le couvre-visage pour qu'il s'adapte à votre visage. Ensuite, faites une petite couture sur l'élastique pour l'empêcher de bouger.





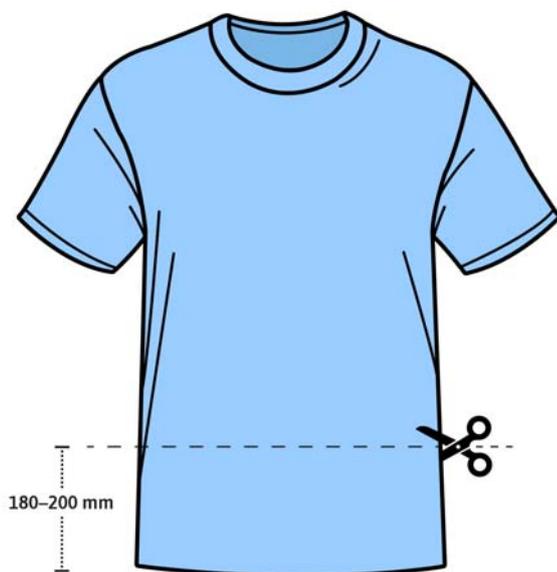
## Méthode sans couture à l'aide d'un T-shirt

### Matériaux

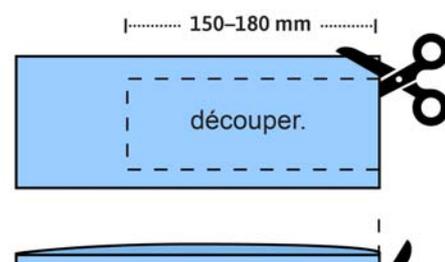
- Un T-shirt
- Des ciseaux

### Instructions

**Étape 1.** Découpez un morceau mesurant 180 mm à 200 mm au bas du T-shirt.



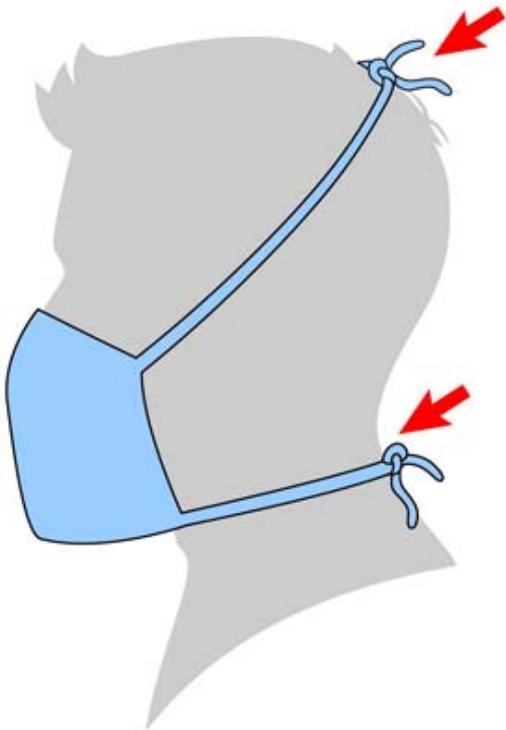
**Étape 2.** À partir de ce morceau de tissu, découpez un rectangle de 150 mm par 180 mm. Commencez à découper le tissu horizontalement depuis l'un des côtés les plus courts, en veillant à ce que l'espace soit égal entre la ligne de coupe et les extrémités longues du tissu. Vous obtiendrez ainsi un morceau de tissu forme de C. Découpez les cordons dans la partie la plus étroite du morceau de tissu en forme de C en coupant verticalement le long du pli du T-shirt. Vous obtiendrez ainsi 2 ensembles de cordons.



couper  
les attaches.



**Étape 3.** Attachez un ensemble de cordons autour de votre cou. Attachez ensuite l'autre ensemble de cordons sur le dessus de votre tête en faisant passer les cordons le long des joues et au-dessus des oreilles.



## Méthode sans couture utilisant un bandana

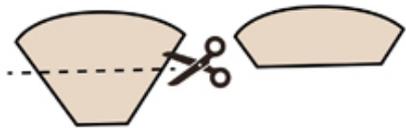
### Matériaux

- Un bandana (ou un carré de coton d'environ 510 mm sur 510 mm)

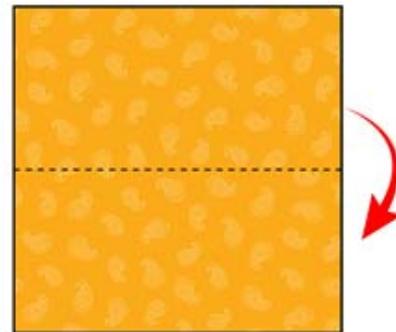
- Un filtre à café ou une serviette en papier pliée
- Des élastiques en caoutchouc (ou des élastiques à cheveux)
- Des ciseaux (si vous découpez votre carré de coton)

## Instructions

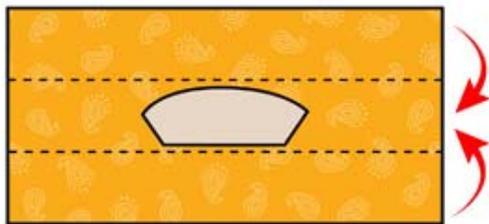
**Étape 1.** Découpez un filtre à café horizontalement, d'un côté à l'autre, au milieu. Conservez la partie supérieure avec la partie arrondie.



**Étape 2.** Plier un bandana carré en deux.



**Étape 3.** Placez la partie supérieure arrondie du filtre découpé au centre du bandana plié. Repliez vers le bas le haut du bandana sur le filtre, puis repliez vers le haut le bas du bandana sur le filtre.



**Étape 4.** Insérez le tissu plié dans deux bandes élastiques ou attaches pour cheveux, placées à une distance d'environ 150 mm l'une de l'autre.

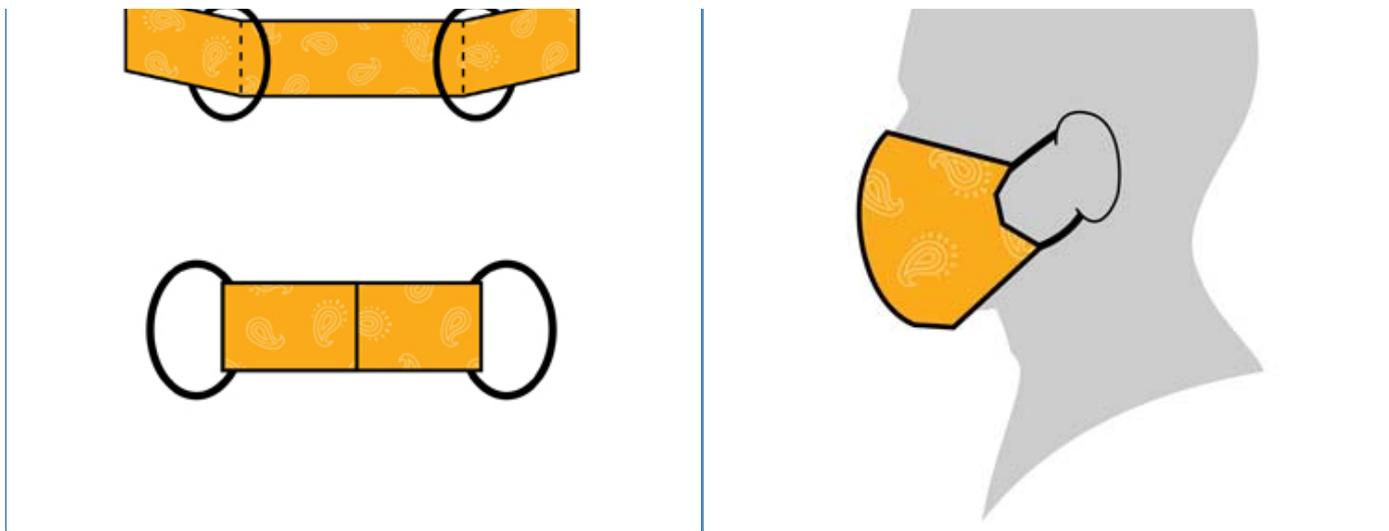


**Étape 5.** Repliez les côtés vers le milieu, puis faites-les passer autour des élastiques ou des attaches.



**Étape 6.** Placez les élastiques ou les attaches derrière les oreilles.





## Liens connexes

- [Soyez prudent lorsque vous portez des masques en tissu faits maison](#)

**Date de modification :**

2020-04-16