

Annexe 5 : port de masque en tissu « fait maison » du 09/04/2020

Actualisation au 24/04/2020

CONTEXTE : A l'heure actuelle des connaissances acquises sur le Coronavirus (COVID-19), les dernières études ont mis en évidence que les personnes atteintes de COVID-19 peuvent être contagieuses même si elles n'ont pas de symptômes, juste avant d'être malades (1-2 jours avant). De plus, il existe également des personnes contaminées qui ne développent pas de symptômes (porteurs asymptomatiques). Par principe de précaution, le port d'un masque généralisé, et pas seulement par les personnes malades symptomatiques, constitue donc une barrière utile pour diminuer la transmission du virus dans la population. Le port de masque par la population générale a donc été inclus dans la stratégie de santé publique choisie par le centre de crise fédéral pour la phase dite de déconfinement.

A la date du 24 avril, le Conseil National de Sécurité a annoncé que le port de masque dit « de confort » ou une autre protection alternative (écharpe, bandana) visant à couvrir le nez et la bouche, sera fortement recommandé dans les espaces publics et sera obligatoire dans les transports en commun à partir de l'âge de 12 ans, et ce à compter du 4 mai.

Etant donné la pénurie actuelle de masques FFP2 et chirurgicaux, ces derniers restent destinés en priorité aux professionnels de santé qui prodiguent des soins à des patients infectés. Pour la population générale sont recommandés les masques en tissu dits « de confort ». Néanmoins les conditions de fabrication et d'utilisation de ces masques en tissu doivent garantir au maximum leur efficacité.

Attention, nous vous rappelons que les masques en tissu de fabrication artisanale ne sont pas efficaces à 100% et diverses études sont en cours afin d'évaluer leur degré d'efficacité.

Le port de masque est une mesure supplémentaire qui complète les gestes barrière mais **ne se substitue en aucun cas aux autres mesures d'hygiène des mains, de distanciation sociale, et aux mesures organisationnelles, sanitaires, d'hygiène et de nettoyage recommandées aux collectivités d'enfants.**

Afin de garantir la meilleure efficacité possible de ces masques alternatifs de fabrication artisanale, voici quelques conseils de bonne pratique, d'après les données dont nous disposons à l'heure actuelle :

1) Comment ces masques fonctionnent-ils ?

Le masque agit comme une barrière filtrante qui va permettre d'arrêter les gouttelettes de sécrétions respiratoires (du nez et de la gorge) qui contiendraient du virus et de ne pas disperser celles-ci dans l'entourage de la personne qui porte le masque. Ces masques « fait maison » ne sont pas aussi efficaces que les masques de type chirurgicaux mais, s'ils sont conçus, utilisés correctement et couplés avec d'autres mesures de prévention comme le lavage des mains, ils peuvent aider à faire diminuer positivement la courbe épidémique de propagation du virus.

L'efficacité de ces masques dépendra de plusieurs facteurs dont notamment le type de tissu utilisé et l'adaptabilité au visage.

Des études ont montré qu'il faut un bon équilibre entre un matériau qui permette d'une part la filtration des particules à l'expiration et d'autre part permette à la personne qui le porte de respirer convenablement.

2) Comment utiliser le masque correctement et durant combien de temps ?

- Se laver les mains avant de toucher le masque
- Ne jamais toucher l'intérieur du masque
- Manipuler par les élastiques ou les rubans pour le fixer
- Le positionner afin de couvrir le nez, la bouche, et le menton.
- Ne pas toucher ses yeux, nez ou bouche pendant la manipulation
- Eviter au maximum les béances
- Une fois le masque posé, évitez de toucher le masque
- Se laver les mains dès qu'on touche le masque par inadvertance
- Le porter lorsqu'on est en présence d'une autre personne dans la pièce
- Lorsqu'on ne l'utilise pas : il ne peut être en aucun cas être mis dans une poche ou sur une surface. Il peut être conservé un temps limité autour du cou ou dans une pochette réservée à cet usage, elle-même lavable.
- Le porter maximum une journée (8h) mais maximum 4h si l'usage est intensif (cf. point 8).

3) Comment l'enlever ?

- Se laver les mains avant de retirer le masque
- Le manipuler par les élastiques ou les rubans
- Ne pas toucher ses yeux, nez ou bouche pendant la manipulation
- Le conserver dans un sac en tissu propre/boite hermétique jusqu'à ce que l'on puisse le laver (ce sac/boîte devra également être lavé/désinfectée avec de l'alcool)
- Se laver les mains après avoir manipulé le masque

4) Quand et comment le laver ?

- Après l'avoir porté durant une journée (maximum 8h) ou maximum 4h en utilisation intensive
- Le masque en tissu doit immédiatement être retiré et lavé
 - o S'il y a des saletés visibles sur le masque
 - o Si le masque est humide
 - o Si vous l'avez touché par mégarde avec les mains sales (notamment après avoir touché des objets ou surfaces et ne pas vous être lavé les mains)

- Le masque en tissu doit immédiatement être remplacé par un nouveau masque :
 - o Si le filtre utilisé n'est pas en tissu (filtre à café) et devient humide
 - o Si le masque est détérioré (déformé, troué...)

- Pour la désinfection : Le masque doit être lavé en machine idéalement à 90° pendant 30 min (et au minimum à 60°C pendant 30 min) une fois par jour (ou à chaque fois que c'est nécessaire). Si le tissu choisi ne peut pas être lavé à 60°, il faudra qu'il soit lavé à 40° avec du détergent.
 Ne pas utiliser d'alcool ou d'eau de javel qui risquerait d'abimer les tissus et donc de réduire l'efficacité du masque. Si vous n'avez pas de machine à laver à votre disposition, vous pouvez plonger le masque dans un récipient (réservé à cet usage) avec de l'eau bouillante pendant quelques minutes, sans détergent. Cependant si vos attaches ne sont pas composées d'un tissu qui résiste à haute température, et qu'elles sont de type élastiques, il faudra veiller à ce que ces derniers ne se détériorent pas. En effet, si les élastiques perdent leur propriété, le masque risque de ne plus être suffisamment adapté au visage et donc être moins efficace.

- **S'assurer que le masque soit sec avant de le réutiliser.** Il est donc recommandé d'avoir au moins deux masques par personne et de les alterner.

5) Les enfants peuvent-ils porter ce type de masques ?

Les **enfants de moins de 12 ans ne doivent PAS** porter de masque.

Le port de masque chez des enfants en bas-âge et jeunes enfants n'est pas recommandé.

Ce type de masque ne convient pas aux enfants de moins de 2 ans (risque d'étouffement) et l'efficacité est moindre chez les enfants de manière générale (difficultés de respecter les règles d'hygiène strictes nécessaires à sa bonne utilisation). Le port du masque n'est recommandé que pour les personnes qui peuvent le faire correctement.

6) Quels conseils pour le port de masque en présence d'enfants ?

Le masque limite le visage au regard de l'adulte et les jeunes enfants peuvent être mis en difficulté car ils ne reconnaissent plus les personnes qui leur sont familières. Cette situation s'apparente à l'expérience du « still face » (visage impassible ou inexpressif, expérience réalisée par le Dr Tronick). Dans cette expérience le parent, pendant une interaction prend cette attitude impassible. Cette situation est désarçonnante pour le tout-petit qui cherche, par différents moyens à rétablir le contact, mais qui par la suite manifeste de la détresse par rapport à la situation et les adultes le rassurent bien vite... voici une vidéo en anglais qui montre cette expérience et l'effet sur l'enfant :

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>.

Quant aux enfants, dès 10-12 mois, ils ont tendance à tirer sur le masque des adultes pour rétablir le contact.

Par rapport au développement du langage, à l'interaction constante qu'il est nécessaire de maintenir pour garantir un lien sécurisé avec les enfants, le port permanent du masque par le professionnel réduit l'expérience du bébé aux seuls yeux qu'ils soient très ou peu expressifs.

Dès lors, que proposer à l'enfant pour limiter les effets du port du masque ?

- Si les masques sont utilisés en présence d'enfants, le choix de tissus adaptés pour les enfants (tissus colorés, avec des dessins...) peut être ludique.
- Préparer l'enfant : d'abord à la maison et puis au sein du milieu d'accueil.
- Mettre une photo de son visage sur sa blouse de travail peut être un bon moyen pour permettre aux enfants de vous reconnaître plus facilement.
- Chez les plus grands, procéder à un rituel/jeu pour expliquer aux enfants le pourquoi du port du masque et qui se cache derrière (super-héros, animaux...). Un petit jeu pourrait consister à avoir deux photos des membres du personnel : une avec et l'autre sans masque et demander à l'enfant « qui est qui » ?
- Être particulièrement attentif à maintenir des interactions de qualité avec l'enfant, notamment en utilisant plus encore le langage et le toucher pour échanger avec lui.
 - Le masque peut atténuer le ton de voix et l'expression : dès lors, il peut être utile d'exagérer les mouvements de tête, des yeux et des sourcils pour essayer de garder un maximum d'expression non-verbale. Le verbal sera cependant l'outil le plus important pour maintenir un lien avec l'enfant.
 - A chaque arrivée de l'enfant ou après une interruption de l'interaction (ex. au moment du lever), penser à se présenter à nouveau à l'enfant en lui parlant et en lui expliquant qui on est, ce que l'on va faire...
 - Le toucher adéquat de l'enfant est aussi à mobiliser à tous les moments de la journée. A la fois pour les soins quotidiens mais aussi pour le développement de l'enfant : porter, bercer, toucher, caresser constituent des gestes nécessaires envers les jeunes enfants pour développer leurs sensations d'enveloppe corporelle, pour les rassurer, leur permettre de se sentir exister, contenir leurs émotions et angoisses et pour communiquer, y compris dans le contexte actuel.
- Être patient et compréhensif si un enfant est stressé par rapport au fait que la puéricultrice porte un masque.
- Laisser aussi la parole à l'enfant, le laisser exprimer ses craintes ou ses frustrations par rapport à ce changement.

7) Si vous fabriquez vous-même votre masque : quel tissu choisir ?

Le tissu qui a montré le meilleur rapport filtre/confort est le t-shirt 100% coton ou les taies d'oreiller en coton pour les masques de fabrication artisanale (à différencier de ceux de fabrication industrielle qui peuvent inclure d'autres textiles, comme le polyester). Les essuies de vaisselle ou autres type de T-shirt comprenant du coton ont un pouvoir filtrant plus élevé mais il est plus difficile de respirer au travers. Les tissus synthétiques ou la soie ont une moins bonne filtration des particules à l'expiration. Il est aussi possible d'ajouter un filtre

dans le modèle de masque proposé (ex : filtre à café). De manière générale, les tissus densément tissés offrent plus de protection. Le fait de superposer des couches (2 à 3) semble également offrir une meilleure protection. Mais il est important de privilégier des tissus qui ne sont pas trop chauds, trop rigides ou irritants et qui permettent de respirer facilement au travers. Le tissu choisi doit aussi être résistant à des lavages fréquents et à haute température (cf. point 6).

Pour les fixations : les élastiques sont plus faciles à utiliser mais peuvent provoquer des douleurs derrière les oreilles et être sensibles aux lavages répétés à haute température. Les rubans sont plus difficiles à fixer mais sont plus confortables et résistants sur le long terme.

8) Comment fabriquer ces masques en tissu ?

Pour la confection technique, voir le tutoriel approuvé par le SPF Santé publique : https://faitesvotremasquebuccal.be/pdf/masquebuccal_20200318_v2.pdf

Au préalable :

- Sélectionner des tissus de couleurs différentes afin de pouvoir différencier l'intérieur et l'extérieur du masque
- Choisir si possible des tissus à motifs et colorés (pour les enfants)
- Si les tissus ne sont pas neufs, procéder à un lavage à minimum 60°C en machine
- Nettoyer et désinfecter sa machine à coudre
- Se laver les mains à l'eau et au savon pendant une minute : https://d34j62p9l3m3rr.cloudfront.net/images/fra_techiekzoom.jpg
- Si vous avez déjà un masque à votre disposition, mettre le masque de manière appropriée (cf point 4) avant de vous lancer dans la couture
- Procéder à un autre lavage des mains avant de commencer à découper et assembler les tissus

Une fois le masque fabriqué, en attendant qu'il soit utilisé :

- Conserver le masque dans une pochette stérile (par exemple dans une enveloppe en papier, ou une pochette en tissu propre réservée à cet effet, mais surtout pas dans la poche du pantalon ou du manteau, cf. point 4)
