

Masque : comment le mettre, l'enlever et le laver en toute sécurité

le 26 avril 2020 à 12h42 par Isabelle Duranton

Voici une petite révision pour utiliser votre masque en toute sécurité. Ainsi, vous protégez les autres en évitant la transmission de personne à personne.

1) Les bons gestes pour mettre votre masque

- **Se laver les mains avant de l'installer sur le visage.** Cela vous semble évident, mais pour beaucoup d'entre nous, cette étape est régulièrement oubliée. Rappelons pourtant que nos mains sont les meilleures amies des virus ! Selon une information sur les [gestes barrières](#) relayée par l'[ARS en 2017](#), nos mains entrent en moyenne en contact avec notre visage jusqu'à 3 000 fois dans une seule journée !!! Le plus souvent par des micro-gestes -plus ou moins conscients- que nous faisons en permanence : une mèche de cheveux qui tombe sur nos lunettes, se gratter le nez ou l'oreille, réagir à une micro-démangeaison, ajuster ses lunettes... Autant de raisons d'utiliser plus que jamais gel hydroalcoolique ou savon pour désaffecter nos mains avant même de mettre le masque.
- **Saisir le masque par les brides élastiques ou les liens** et non par sa partie pleine afin d'éviter toute contamination potentielle.
- **Le mettre en place** : l'ajuster parfaitement à votre visage pour **couvrir bouche et nez**. Placez le masque à mi-hauteur de votre visage, **couleur vers l'extérieur** dans le cas du masque chirurgical (sinon, le sens intérieur/extérieur est indiqué), entre le haut du nez et le bas du menton, la zone rigide toujours en haut: le bas du visage sera ainsi bien enveloppé. La barrette rigide en haut du masque va permettre de bien pincer la narine.
- **Mettez les élastiques autour de chaque oreille.** Dans le cas de liens à nouer, **attachez d'abord la partie supérieure** derrière votre tête. Puis positionnez le masque et exercez une pression avec vos doigts sur l'arête de votre nez, puis vos pommettes, ce qui permettra de bien l'installer. **Dépliez ensuite le masque vers le bas du menton** pour qu'il recouvre bien le visage. Il doit être bien adapté, ni trop serré, ni trop lâche. De cette façon, vous éviterez le passage de gouttelettes et êtes bien protégé pour sortir en toute sécurité.
- N'oubliez pas qu'il ne faut ensuite **jamais se toucher le visage**. Et bien sûr éviter de baisser votre masque sur votre menton car tout l'effet protecteur serait annihilé immédiatement.

2) Les bons gestes pour l'ôter

- **De retour chez vous, pour enlever le masque, saisissez-le UNIQUEMENT par les élastiques ou la lanière**, sans toucher l'autre partie potentiellement infectée par le virus. Si vous avez un masque chirurgical, jetez-le dans un sac à déchets spécifique que vous mettrez à la poubelle le lendemain.
- **Lavez-vous de nouveau les mains**
- Changez régulièrement de masque (dans l'idéal, toutes les quatre heures) et **ne jamais réutiliser le même masque s'il n'a pas été lavé.**

3) Comment nettoyer son masque maison?

60°, 70° ou plus, en plein air ou en sèche-linge? Rien n'est vraiment arrêté sur la façon de prendre soin des masques en tissu après chaque utilisation. Le minimum est de laver votre masque en tissu avec un détergent à la machine cycle coton de 30 minutes à 60°C ce qui évacuera les bactéries excrétées ou présentes sur sa face externe et les lanières lors de son utilisation et de ne pas le faire sécher en plein air. L'Afnor déconseille l'utilisation d'adoucisseur ou de nettoyer son masque en le mettant au micro-ondes.

4) Comment éviter de se toucher le visage ?

Voilà deux astuces toutes simples :

- Ayez toujours quelque chose dans la main : mouchoir, balle antistress, cela vous détourne de ces gestes que vous faites sans vous en rendre compte.
- Autre solution préconisée par Gilles Lachambre, pharmacien à Noisiel (Seine-et-Marne) : **le port d'une casquette ou un chapeau**. Cela lui a "permis d'éviter de se toucher les cheveux et le visage en permanence".
- C'est aussi la principal intérêt de la visière de plexiglas associée au masque.

En résumé, [voici une vidéo explicative](#) sur les bons gestes pour mettre son masque réalisée par une équipe du CHU de Nantes