

# LES REGLES DU PORT DU MASQUE

Co-écrit et réalisé par :

-Blandine Millet Hypnothérapeute-Cabinet Je d'hypnose & Infirmière d'éducation thérapeutique (ETP) en santé publique.

-et par Cathy Huet Couturière Fée de Rubans et Dentelles et Conseillère LR Health and Beauty.

Ceci est un article un peu particulier car ici, avec l'aide de mon amie Cathy (couturière et conseillère LR), je vais vous exposer des notions qui sont davantage en lien avec ma seconde profession, soit le métier d'infirmière. En cette période particulière, où chacun devra porter un masque d'ici le 11 mai, il m'a paru intéressant de vous partager les bonnes pratiques en matière de masque de manière générale mais surtout du masque en tissu, car nous n'en aurons pas d'autres sous la main (plutôt sur le nez !).

### Historique très récent :

Ne l'oublions pas, il y a de cela à peu près 2 mois, les masques même médicaux (dits chirurgicaux) ne servaient (soi-disant) à rien, si ce n'est que pour les personnes qui toussaient, afin de protéger les autres.

Petit à petit, devant le manque aberrant de ces masques dans les milieux les plus touchés par la maladie (hôpitaux, maisons de retraite, foyers pour handicapés...), là où le masque est porté surtout par les soignants, est apparu le masque en tissu.

Précurseur de ces masques pour les professionnels, le CHU de Grenoble a proposé un modèle à faire soi-même comme mesure barrière, comme mesure protectrice.

Les scientifiques, pour beaucoup, ont alors annoncé que seuls les masques chirurgicaux étaient utiles car contrôlés par des tests scientifiques et notamment les fameux FFP2 qui « filtrent » mieux les virus. Bref, nos masques en tissus ne servent toujours à rien...

Mais voilà, aujourd'hui, tout a changé (Et oui ça va vite !). En effet, nous avons à présent la chance qu'un organisme officiel reconnaisse que les masques en tissus sont utiles mais, je cite : « Seule la **protection limitée** contre le risque visé est revendiquée. »

Voici donc la norme AFNOR (Association Française de NORmalisation), qui je cite : « IMPORTANT Le masque barrière n'est pas soumis à une évaluation de conformité par des organismes notifiés ou des laboratoires. Sa conception selon les règles de l'art, sa fabrication et son contrôle qualité de production est donc le devoir du fabricant mais une bonne utilisation reste nécessaire de la part de l'utilisateur.

Donc une norme de masque en tissu, pour les non professionnels du soin, qui n'a pas plus subi de tests d'efficacité, mais qui établit une norme à suivre néanmoins...

La grosse différence avec les masques « version CHU de Grenoble », est l'absence de coutures au niveau du nez et une épaisseur moindre pour pouvoir mieux respirer.

Vous l'aurez compris, pour le moment, c'est une norme à suivre mais qui peut être amené à changer, et qui n'a rien de scientifique car non contrôlée et donc le fabricant s'adapte mais ne peut être tenu responsable d'un non-respect de ces normes qui évolue sans cesse dans un contexte d'urgence.

L'idée du masque est donc de protéger contre la contamination par les voies aériennes. Il n'est absolument pas suffisant mais complémentaire, et n'est utile QUE dans certaines conditions d'utilisations.

Les principales protections restent donc les fameuses mesures barrières et notamment le lavage des mains ou si impossible à effectuer, la solution hydro alcoolique (ou SHA).

### **-La bonne mise en place :**

Attacher ses cheveux si les cheveux sont longs pour que rien ne vienne toucher le masque ou créer une fuite sous le masque.

Nettoyer ses mains ou les désinfecter à la SHA, positionner le masque sur le nez. Bien placer le masque, l'étirer du haut du nez jusqu'au menton, serrer les liens (ou placer les élastiques). Vérifier que rien ne gêne ou ne fasse mal. Les liens assez longs peuvent être mis comme vous le préférez, soit croisés derrière la tête, de manière parallèle ou noués autour des oreilles. Le principal est que le masque soit bien plaqué sur le visage.

Une fois que tout est bien en place, **NE PLUS Y TOUCHER** ! En effet, si on « tripote, on tripatouille » le masque potentiellement contaminé alors on dissémine les microbes !

Si jamais vous y avez touché, vous devez vous relaver les mains. Les masques sont à changer toutes les 3 à 4 heures maximum ou s'ils sont humides.

### **-Un bon retrait :**

Nettoyer ses mains ou les désinfecter à la SHA, attraper les liens pour les défaire, retirer le masque en ne le tenant que par le lien ou l'élastique et **NE PAS TOUCHER LA PARTIE CENTRALE**.

Le mettre directement en machine prête à tourner ou dans un sachet prévu **UNIQUEMENT** à cet effet et refermable, dans l'attente du lavage. Se renettoyer les mains.

Le lavage doit se faire à 60°C minimum et éviter le sèche-linge qui pourrait abîmer votre masque ainsi que les adoucissants.

Vous voici informé et en capacité de prendre bien soin de vous ! N'hésitez pas à revenir vers moi pour plus de conseils et/ou à acheter des masques conçus sur les conseils de l'Afnor, au message positif (essentiel en cette période !) et avec la possibilité d'aider les soignants, auprès de Cathy, la [Fée de Rubans et Dentelles](#) à retrouver sur sa page Facebook. Elle fera de son mieux pour suivre toutes les nouvelles directives au fur et à mesure des changements !

Blandine Millet > cabinet Je d'hypnose à Châteauneuf-sur-Loire/  
[jedhypnose.com/](http://jedhypnose.com/) / page Facebook : [Je d'hypnose](#)

Cathy Huet > page Facebook : [Fée de Rubans et Dentelles / 06 09 78 45 16 / feederubansetdentelles@sfr.fr](#)

## LES BONS GESTES



- Avant de mettre le masque, lavez vous ou désinfectez-vous les mains.



- Prenez votre masque par les liens et placez-le sur votre visage.



- Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.



- Une fois qu'il est en place, **VOUS NE DEVEZ PLUS DU TOUT Y TOUCHER.**



- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant de l'enlever.



- Le mettre au sale directement et le laver au plus tôt.

## LES ERREURS A EVITER



- Porter son masque en-dessous du nez ou n'en couvrir que sa pointe



- Porter son masque sans recouvrir son menton.



- Baisser son masque dans son cou et le porter comme un collier.



- Toucher son masque une fois qu'il est en place.



**REMETTRE  
APRES UTILISATION**

- Réutiliser un masque après l'avoir enlevé.

Le numéro vert d'information sur le coronavirus:

0 800 130 000  
(appel gratuit)

Ou [gouvernement.fr/info-coronavirus](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

# Fée de Rubans et Dentelles Cathy Huet



*Participe à une belle action!*

MERCI  
POUR VOS  
DONS ♥

- "Tu as choisi de me commander des masques et je t'en remercie.  
- Etant aussi Conseillère LR, j'avais envie de faire don de savons et de crèmes pour les mains des soignants.  
- Je te propose ainsi de te joindre à moi pour cette action solidaire en ajoutant simplement quelques euros à ton règlement pour financer l'achat de ces produits à prix coûtant que j'offrirai à la fin de l'opération à des soignants".

MERCI !!!



Fée de Rubans  
Dentelles

feederubansetdentelles@sfr.fr

Sacs à main, Cabas, Pochettes, Snoods, porte-clés...  
Création artisanale

f Fée de Rubans et Dentelles 06 09 78 45 16

# Je d'hypnose-Blandine Millet

*Je d'hypnose*

Nettoyage émotionnel  
Outils d'épanouissement personnel



*De l'hypnose et bien plus encore*



**Blandine Millet**

**Maître praticien en hypnose Ericksonienne**  
**Formée à l'hypnose pour enfants et adolescents**  
**Certifiée à l'utilisation des cartes associatives**  
**Animatrice de cercles de pardon**  
**Infirmière Diplômée d'Etat**

L'hypnose est un outil extrêmement efficace de mieux être dans le domaine du développement personnel, du soin émotionnel, relationnel et parfois physique, de la gestion du stress...

Des études ont montré que nos émotions conditionnent tout ou partie de notre vie *"l'émotion est l'essence qui fait tourner notre moteur"* Christian Flèche.

Dans le cas d'une émotion négative non "digérée", celle-ci peut être responsable de troubles physiques, relationnels ou entraîner des mécanismes psychologiques inadéquats et encore d'autres processus inconscients.

Dans notre société, on ne prend plus le temps de s'écouter (et encore moins nos émotions) ni de prendre soin de soi. La vie est devenue une course après le temps jusqu'à se perdre soi-même. C'est encore plus vrai lorsqu'on développe une maladie et qu'alors on devient celle-ci : un asthmatique, un hypertendu, un cancéreux, un diabétique... La personne que nous sommes est "écrasée". Il me semble indispensable de **retrouver notre place, notre individualité, notre "Je"** dans notre quotidien, pour pouvoir **reprendre contact avec nos ressources intérieures**, et ainsi vivre dans l'**épanouissement de soi**.

Grâce à mon **accompagnement** et à l'**hypnose** vous pourrez ouvrir la voie vers **votre potentiel naturel de guérison émotionnelle**, parfois physique et ainsi instaurer un **état de bien-être** aidant à la **prévention** de nombreuses maladies (notamment liées au stress) ou à une **gestion optimale des périodes difficiles** de la vie.

*Je vous propose d'être votre guide.*