

MASQUES
(09.05.2020)

GÉNÉRALITÉS

Dans l'histoire de la pandémie de 2020, le sujet du masque sera un excellent exemple des attermoissements de la prise en charge dans bien des pays occidentaux dont la France.
Par ailleurs, il n'est pas aisé de se faire une opinion valable dans la jungle d'informations et de désinformations véhiculées par des personnes de toute origine et spécialité...

DÉFINITION (Larousse) :

« Masque » : objet en différentes matières dont on se couvre le visage pour :

- se déguiser, (à Carnaval),
- se cacher, (pour commettre un délit),
- se protéger, (en médecine du travail, en bricolage, en temps de guerre),
- exprimer une croyance (certaines religions), un désir, une crainte (comédie).

Dans les faits, il y a 2 types de masques : les masques isolants et les masques filtrants :
POUR CE QUI NOUS CONCERNE, SEULS LES MASQUES FILTRANTS ONT UN INTÉRÊT.

Ils sont à utiliser dans le contexte suivant :

- oxygène ambiant supérieur à 17%,
- contaminant connu,
- odeur détectable.

Il s'agit de dispositif couvrant le nez, la bouche, le menton (au moins).

Ils sont en demi-masque (+ ou – cartouche filtrante) ou en masque complet (couvrant les yeux).

On retrouve pour eux une terminologie internationale : FFP (*filtering facepiece particles*) suivie d'un chiffre croissant avec le pouvoir de filtration.

Ils sont jetables (« usage unique »).

On les utilise contre les poussières, les particules, les maladies.

Masque FFP1 :

Utilisés en bricolage,
Équipés d'un ÉLASTIQUE JAUNE.

Masque FFP2 :

Utilisés en usine, dans le BTP, en pharmacie,
Contre des particules fines et toxiques,
Contre les virus,
Pour une concentration « moyenne » de contaminant,
Filtrent à environ 95 %,
Appareil souvent équipés de valve,
Équipés d'un ÉLASTIQUE BLANC/BLEU.

Masques FFP3 :

Contre les particules très fines et toxiques (amiante),
Équipés d'un ÉLASTIQUE ROUGE.

REMARQUES :

Masques présentés à usage UNIQUE, limité à 3 h (environ) en France,
Masques craignant l'humidité (qui diminuerait le pouvoir de filtration, donc la durée d'utilisation),
Masques à mettre en utilisant les élastiques puis en le positionnant haut et bas, pincer le nez,
Masques à enlever par les élastiques sans toucher la face avant susceptible d'être contaminée,
Masques à jeter en poubelle sous sachet.

AUTRES MASQUES :

1°) masque chirurgical

Couvrant nez, bouche, menton,
Utilisé en hôpital, clinique ou en cabinet paramédical ;
Destiné surtout à ce que le porteur ne contamine pas le vis-à-vis (risque iatrogène),
De type « 3 plis »,
Avec souvent une face interne (qui sera sur la peau) BLANCHE,
Et une face extérieure de couleur (BLEUE),
Avec une BARETTE métallique (de forme adaptable) en partie haute pour pouvoir épouser l'arête du nez et éviter les prises et fuites d'air (dont la buée sur les lunettes (!)),
Avec un pouvoir filtrant nettement supérieur à 70%.

REMARQUE : si tout le monde porte un masque le risque devient pratiquement nul par individu.

2°) masque « alternatif »

Soit de fabrication « industrielle »,
Soit de fabrication artisanale, « fait maison »,
À vocation d'être réutilisé (5 à 30 fois)
D'EFFICACE plus ALÉATOIRE (tous n'ont pas été testés ou ne suivent pas les normes AFNOR) et certains sont des « passoires » donnant une fausse impression de sécurité.
Pouvoir de filtration des meilleurs : supérieur à 70 %.

REMARQUE : pour le masque « alternatif » préférer du tissu

En 3 couches croisées plutôt que 2,
En évitant de mettre des coutures dans l'axe du nez !
NEUF,
En coton (ou coton-polyester),
Type « popeline » (trame et chaîne serrées),
Supportant un lavage (machine ou mains) à au moins 60° C avec un détergent, pendant 30 minutes (!). Le coton pur supportera 90 °C plus brièvement.
Le repassage n'est guère évoqué ; (le coton pur est plus résistant et aucun microbe n'aime le fer à repasser),
Avec des élastiques supportant le lavage « chaud » (les élastiques sont le point faible !)
L'eau de JAVEL (excellent virucide), n'est pas préconisée au motif qu'elle est agressive sur la peau : on pourrait mettre des gants pour laver (Monsieur) et rincer abondamment (Monsieur) plutôt que de faire tourner la machine à laver pour 2 ou 3 masques, comme indiqué sur les notices (pour ceux qui craignent de mélanger le linge !). Des techniciens du lavage ne signalent pas que la JAVEL détériore notablement le tissu...
Un séchage précoce est préconisé (en machine ! pour 3 masques ! ou à l'air).

CONCLUSION :

Après avoir dénigré les masques (que nous n'avions qu'au compte-goutte et insuffisamment, même pour les soignants) et masques qui étaient techniquement difficile à mettre (sic) la population est incitée maintenant à fabriquer elle-même des masques.

À noter que les asiatiques qui ont plus souffert de la dernière pandémie (grippe dite à tort espagnole, née aux USA, qui a fait 50 millions de morts) portent plus facilement le masque que les occidentaux.

LE MASQUE est UNE BARRIÈRE DE PLUS face au VIRUS et ne DISPENSE en rien de réaliser la DISTANCIATION (1 mètre en France, 2 m ailleurs en Europe !) et l'HYGIÈNE des MAINS (le savon de Marseille est aussi efficace, moins cher, plus disponible que le gel hydro-alcoolique)
Ce, (le masque) dans tous les espaces publics et non pas seulement dans les transports publics (et le co-voiturage !).

LE MASQUE PROTÈGE QUAND AUTRUI VOUS OUBLIE (volontairement ou pas)

D'autre part, la plupart des contamineurs sont des porteurs « sains » dont personne ne s'éloignera spontanément.

Les retraités (dont l'auteur fait partie) sont une population à risque, par leur âge, l'existence fréquente d'autres maladies (cardio-vasculaires, respiratoires, métaboliques -diabète- surpoids). Mais la mortalité par COVID est faible par rapport à la grippe dite espagnole et les 100 000 décès chaque année en France dus... à l'alcool et au tabac.

Cela ne dispense pas ces mêmes retraités de continuer à pratiquer une activité physique, si possible en individuel, voire en mini-groupe (?)

En extérieur, en étant éloigné de plus d'un mètre et pas dans le sillage immédiat d'un « sportif ».

En intérieur : une salle de sport reste un milieu confiné (moins que le métro ?) pour lequel on n'a pas assez dit qu'il fallait renouveler l'air pour abaisser la concentration virale et l'agressivité du virus.

Ce topo a été réalisé à partir d'information française, suisse, de la Communauté européenne, britannique et américaine.

MASQUES (complément d'information)

À la suite de la diffusion de l'article sur les « MASQUES », des remarques d'adhérents incitent à donner des informations très basiques sur la pose du masque (Informations non fournies lors de l'achat surtout quand il est réalisé en dehors de pharmacie). Ces conseils sont résumés sur l'image ci-dessous. D'autre part, il est rappelé que la fabrication de masques « à domicile » nécessite d'éviter 2 écueils :

- masque trop étanche et gênant tellement la respiration que ce masque ne sera pas porté ;
- masque trop confortable parce qu'il est une « passoire ».

BON ÉTÉ À TOUS

Dr Michel JACQUES, médecin régional de la retraite Sportive

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE **Santé publique France** **Dole du Jura** **COVID-19**

COMMENT BIEN UTILISER SON MASQUE DE PROTECTION GRAND PUBLIC

COMMENT LE METTRE:	LES ERREURS À ÉVITER:
1 Avant de mettre le masque, lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.	A Porter son masque en dessous du nez ou ne couvrir que la pointe du nez.
2 Attrapez votre masque par les élastiques et placez-le sur votre visage.	B Porter son masque sans recouvrir son menton.
3 Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.	C Toucher son masque une fois qu'il est positionné.
4 Une fois que vous l'avez positionné, vous ne devez plus du tout le toucher.	D Baisser le masque sur son menton en le portant comme un collier.
5 Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant de l'enlever.	

CONSEILS PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES:

- La face avant du masque ne doit jamais être touché.
- Pour le manipuler, il est recommandé de ne toucher que les élastiques ou les cordelettes.
- Il est conseillé de le porter sur une peau nue, sans cheveux ni barbe, et il doit bien recouvrir le nez et la bouche.

x30 Ce masque peut-être lavable jusqu'à 30 fois.

60° Il est conseillé de le laver en machine à 60°.