

MASQUES FFP2, POURQUOI C'EST MIEUX



Parce qu'il protège mieux de la contamination par le virus de la Covid-19 que le masque chirurgical, le port d'un masque FFP2 par les personnes immunodéprimées paraît aujourd'hui préférable. Voici pourquoi et comment utiliser ce type de masque.

Une meilleure protection

Avec la diffusion massive du variant omicron, le risque de contracter la Covid-19 est aujourd'hui encore plus important qu'avant. Pour les personnes immunodéprimées, donc à risque de faire une forme grave de la maladie, la prévention de la contamination est donc d'autant plus essentielle.

Le port d'un masque fait partie des gestes barrière. En France, ce sont surtout les masques chirurgicaux (ou masques à usage médical) qui sont utilisés. Leur efficacité, sans être parfaite, a été bien démontrée (à condition qu'ils soient bien utilisés!).

Les masques FFP2 présentent toutefois une meilleure protection. D'une part, leur capacité filtrante est supérieure. D'autre part, ils englobent la totalité du visage, ne laissant pas passer l'air sur leurs bords et autour du nez.

D'après une étude publiée en décembre 2021 ⁽¹⁾, le risque de contamination lorsque 2 personnes, l'une contaminée, l'autre pas, discutent pendant une heure est inférieur à 30 % si les 2 portent un masque chirurgical. Ce risque tombe à 0,4 % si l'une et l'autre sont munies d'un masque FFP2.

(1) Bagheri G et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2021 Dec 7;118(49):e2110117118.

Les conditions d'utilisation

- Le masque doit être adapté à la morphologie du visage. Certains modèles sont disponibles en plusieurs tailles. Il est conseillé de faire un essai préalable (dans la mesure du possible) pour choisir un masque qui convient.
- Le lavage des mains est indispensable avant de poser le masque sur le visage.
- Une fois posé, le masque doit être plaqué sur la peau, en veillant à bien plier la partie métallique autour du nez et éventuellement à la faire passer sous les lunettes. Si de l'air s'échappe une fois le masque posé, ce dernier doit être repositionné.



Se laver les mains



Choisir un masque d'une taille adapté



Tenir le masque dans votre main, en laissant libres le ou les élastiques



Positionnez le masque, tirez le ou les élastiques à l'arrière de votre tête ou autour de vos oreilles.



Appuyez sur la partie supérieure du masque pour l'adapter à la forme de votre nez



Placez les mains devant le masque, en cas de fuite d'air, ajustez sa position

- Un masque FFP2 peut être porté pendant 8 heures au maximum (4 heures pour un masque chirurgical).
- Un masque FFP2 (comme un masque chirurgical) est à usage unique. Il ne faut jamais réutiliser un masque après l'avoir retiré.
- Pour retirer un masque FFP2, il faut enlever le ou les élastiques sans toucher au masque lui-même, puis se laver les mains après l'avoir jeté dans une poubelle.

Il faut savoir que les masques FFP2 sont plus inconfortables que les masques chirurgicaux. Ils peuvent donner l'impression de moins bien respirer.

Où s'en procurer ?

Il est possible d'acheter des masques FFP2 en pharmacie, sans ordonnance. De nombreux sites internet en proposent également. Avant de passer commande, assurez-vous que les masques comportent le marquage CE, ainsi que les symboles FFP2, NF EN 149, N95 ou KN95.

Attention à choisir des masques sans graphène. Ce matériau synthétique est potentiellement dangereux pour la santé. Les masques avec graphène ne sont pas autorisés actuellement en France, mais ils peuvent être vendus sur internet.



La question du coût

Les masques FFP2 coûtent jusqu'à 6 fois plus chers que les masques chirurgicaux. C'est un obstacle indéniable à leur utilisation.

Dans une tribune publiée le 2 janvier dernier, ELLyE et 5 autres associations ont demandé la prise en charge par la collectivité des masques FFP2 pour les personnes immunodéprimées. D'autres actions pour obtenir cette prise en charge sont en cours. ELLyE vous tiendra informé régulièrement.

