

## Bien vivre avec son masque

La crise sanitaire l'a rendu indispensable. Quelques astuces permettent de supporter plus facilement ce nouvel accessoire...

**P**andémie mondiale oblige, le masque s'est imposé dans notre vie quotidienne. Son port, parfois gênant ou aux effets inattendus, peut être amélioré en suivant quelques conseils.

### Apprendre à bien respirer

Le contact d'un tissu sur la bouche et le nez peut être une source d'anxiété et d'angoisse, notamment pour les personnes claustrophobes. Une bonne respiration, dite « calme », aide à sortir de ce cercle vicieux. « Inspirez par le nez, retenez l'air quelques secondes avant d'expirer, toujours par le nez. Ne prenez pas trop d'air pour ne pas générer une source supplémentaire de chaleur et d'humidité, responsable de la buée sur les lunettes, explique la sophrologue Catherine Aliotta. Essayez d'être le plus attentif possible à votre respiration. Cela

va rassurer le cerveau et donc apaiser les tensions. » Et Catherine Aliotta de souligner aussi les effets des idées reçues : « La sensation d'étouffement est souvent psychologique. Certains a priori, comme "Je suis contre le port du masque" ou "Je ne le supporte pas", amplifient la gêne occasionnée de façon bien réelle. »

### En cas de prothèses auditives

Masque et prothèses auditives peuvent très bien cohabiter mais il y a des règles à suivre, notamment lorsqu'on met ou qu'on ôte son masque. Dans les deux cas, vérifiez que les appareils sont bien positionnés. Sinon, réajustez-les et veillez à ne pas les faire tomber. Si la prothèse est à coque externe, optez pour un masque qui s'attache derrière la tête et la nuque : cela évite le problème des élastiques derrière les oreilles.

### Préserver sa peau

L'épiderme du visage n'est pas habitué à être couvert. Des irritations et petits boutons, accentués par le frottement du tissu, peuvent apparaître. Pour prévenir cela, nettoyez votre visage en douceur. « L'environnement chaud et humide est un terrain idéal pour les bactéries. Les pores doivent être désincrustés régulièrement, mais sans irriter », analyse Virginie Couturaud, directrice scientifique de l'institut Esthderm, qui conseille de réaliser un gommage léger deux fois par semaine. Autre étape essen-

### Chirurgical, FFP2 ou en tissu : lequel choisir ?

Il existe trois sortes de masques. Les chirurgicaux et FFP2 doivent comporter la norme NF et les premiers, les plus répandus, ne peuvent pas être vendus plus de 0,95 € l'unité (coût fixé par décret). Ceux en tissu, dits grand public, doivent suivre un cahier des charges défini par l'Afnor (Association française de normalisation), être homologués avant commercialisation et indiquer le nombre de lavages possibles. Selon une étude de l'université américaine de Duke, les masques chirurgicaux stoppent plus de 90 % des gouttelettes émises, les FFP2 (réservés au personnel médical) jusqu'à 99 % et ceux en tissu entre 70 et 90 % (selon l'épaisseur). Un foulard arrête seulement 50 % des gouttelettes.

tielle : hydrater, tout en laissant la peau respirer. « Les textures légères, non grasses et non comédogènes [qui ne génèrent pas de points noirs, ndr] constituent une base parfaite », précise Virginie Couturaud, qui conseille par ailleurs de se rafraîchir le visage en journée grâce à une eau de soin ou thermique et, le soir, de faire un massage pour « oxygéner la peau et restaurer les échanges cellulaires ». Côté maquillage du teint, privilégiez des textures légères et mettez l'accent sur les yeux : « Redessinez les sourcils, qui participent à l'expression du regard, et renforcez ce dernier avec un trait de crayon sous et entre les cils », conseille Magali Marx, maquilleuse experte chez Clarins.

■ ELISE COMTE et SYLVIE BULLO

### BON À SAVOIR

Selon une étude Harris pour LCI\*, 81 % des Français interrogés manipulent mal leur masque, 68 % ne le lavent pas entre deux utilisations et 49 % le portent plus de quatre heures de suite. L'étude montre aussi que le port du masque est moins systématique chez les hommes et les jeunes, ces derniers se plaignant à 53 % de « difficultés à respirer ».

\* Sondage réalisé en ligne les 17 et 18 août.