



**COMMENT BIEN UTILISER  
SON APPAREIL  
DE PROTECTION RESPIRATOIRE ?**

# Comment garantir l'efficacité d'un APR ?

Afin que l'APR procure une protection optimale, il convient de s'assurer :

- **du choix d'un APR** adapté à la situation de travail et au travailleur ;
- **du respect des procédures** d'entretien, de port et de stockage de l'APR ;
- **du bon état de fonctionnement** de l'appareil ;
- **de la bonne gestion des filtres** (adéquation vis-à-vis des polluants, stockage, durée d'utilisation avant colmatage ou claquage) ;
- le cas échéant, **du contrôle de l'état de charge** de la batterie, ainsi que du débit d'air.

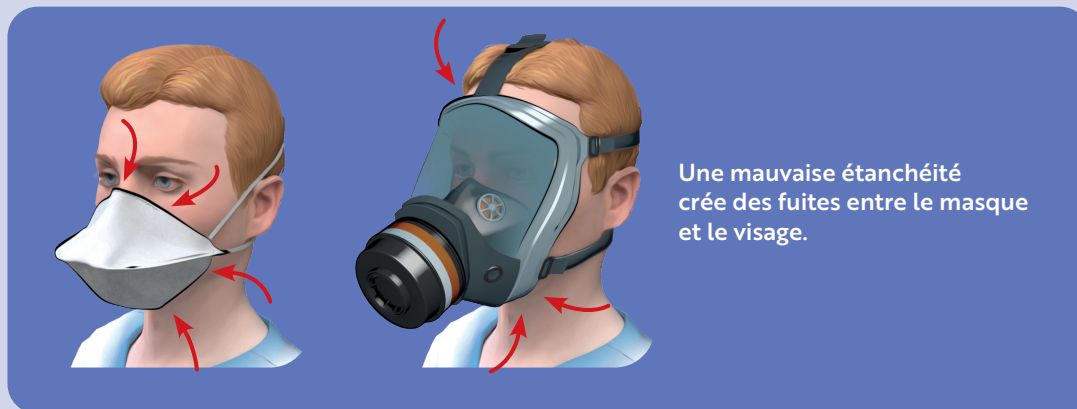
## Pour les masques ajustables

L'efficacité dépend en grande partie de son étanchéité au niveau du visage.

Une mauvaise étanchéité crée des fuites entre le masque et le visage, provoquant l'entrée d'air contaminé à l'intérieur de la pièce faciale.

Plusieurs facteurs perturbent l'étanchéité du masque :

- un masque non adapté à la morphologie du visage (un même modèle ne peut pas convenir à tous les visages) ;
- certaines caractéristiques du visage comme des cicatrices, des déformations faciales, la pilosité (la barbe, même naissante) ;
- La présence de cheveux non attachés, de branches de lunettes, de boucles d'oreilles ou de piercings ;
- le port d'autres équipements de protection individuelle (lunettes de sécurité, casque...) non compatibles avec le modèle de masque.



# Quels sont les types d'appareils de protection respiratoire ?

**Au poste de travail, lorsqu'il existe un risque d'inhalation de produit chimique ou d'agent biologique dangereux qui n'a pas pu être supprimé ou lorsque l'air est appauvri en oxygène, il est nécessaire de porter un appareil de protection respiratoire (APR).**

Le type d'APR est choisi par l'employeur en fonction des résultats de l'évaluation des risques et du niveau de protection requis. L'APR doit être adapté à la fois à la situation de travail et au travailleur. Il existe des appareils filtrants dans lesquels l'air contaminé est épuré par un filtre (de type anti-aérosols, anti-gaz ou combiné anti-gaz et anti-aérosols) et des appareils isolants dans lesquels de l'air respirable est apporté depuis une source non contaminée.

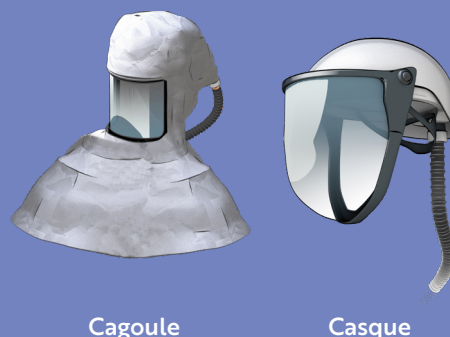
Tous ces appareils sont constitués d'une pièce faciale qui s'ajuste ou non au visage de l'utilisateur :

- **les APR ajustables** (ou **masques ajustables**) créent une étanchéité au niveau du visage : on distingue les pièces faciales filtrantes FFP (demi-masques constitués du matériau filtrant), les demi-masques et les masques complets ;
- **les APR non ajustables** car la jonction avec le cou et le visage n'est pas étanche : on distingue les casques et cagoules.

## APR ajustables



## APR non ajustables



# Comment sélectionner le bon modèle d'APR ?

Afin qu'il procure le niveau de protection attendu, l'APR doit être adapté à chaque utilisateur.

Pour sélectionner son APR, il convient :

- **d'essayer différents modèles** afin de choisir le plus adapté en termes de taille ; pour les masques ajustables cela se traduit par la réussite de l'essai d'ajustement ;
- **d'évaluer son confort d'utilisation** : facilité à mettre et à enlever l'APR, gêne respiratoire faible, communication possible, absence de sensation d'irritation cutanée ;
- **d'étudier la compatibilité** avec d'autres équipements de protection individuelle : casques, protections auditives, lunettes de vue ou de protection.

## Pour les masques ajustables

Afin de réduire les fuites au visage des masques ajustables, **l'essai d'ajustement** (« fit-test » en anglais) permet de vérifier que le modèle sélectionné convient bien au porteur en termes de taille, d'étanchéité et de confort. Il concerne les pièces faciales filtrantes (FFP), les demi-masques et les masques complets, qu'il s'agisse d'appareils filtrants ou isolants.

Il existe deux types d'essais d'ajustement durant lesquels l'utilisateur effectue une série d'exercices :

- **les essais qualitatifs** : la personne portant son masque enfle une cagoule de test, dans laquelle est pulvérisée une substance ayant un goût ou une odeur. Si celle-ci n'est pas détectée par l'utilisateur, alors le masque est bien ajusté. Ce type d'essai concerne uniquement les pièces faciales filtrantes et demi-masques ;
- **les essais quantitatifs** reposent sur une estimation chiffrée d'étanchéité entre le masque et le visage (coefficient d'ajustement).

### L'essai d'ajustement en pratique\*

**Quand ?** Lors de la sélection initiale du masque ajustable puis périodiquement (tous les ans par exemple) et en cas de modification morphologique du visage.

**Où ?** Dans un local propre, soit en entreprise, soit chez le prestataire en charge des essais d'ajustement.

**Par qui ?** Par une personne (interne ou externe) compétente en protection respiratoire et formée à l'utilisation des équipements d'essai.



Présence de fuite  
modèle **non adapté**



Absence de fuite  
modèle **adapté**

\*Pour aller plus loin : Protection respiratoire. Réaliser des essais d'ajustement, INRS, ED 6273.

# Comment mettre son APR ?

**Il convient de suivre les recommandations spécifiques du fabricant, relatives à l'inspection de tous les éléments liés à l'APR porté, y compris le raccordement à l'air respirable pour les appareils isolants.**

**De manière générale, il faut :**

- se laver les mains ;
- inspecter l'APR (joints, oculaires, soupapes, brides ou élastiques) et le filtre (type et classe, état, montage, date limite d'utilisation) avant chaque utilisation ;
- le cas échéant, contrôler le débit d'air, la charge de la batterie, le raccordement et le bon état du tuyau d'air ;
- mettre son APR dans une zone non polluée.

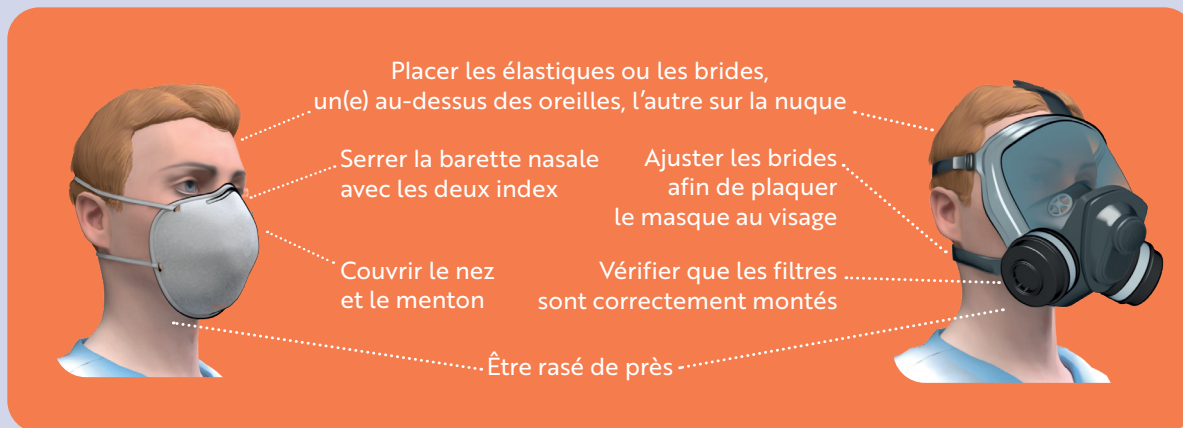
## Pour les masques ajustables

Quelques précautions doivent être prises :

- le visage doit être rasé de près : une barbe, même naissante, nuit à l'étanchéité ;
- les cheveux longs doivent être attachés en arrière ;
- les lunettes ou accessoires (boucles d'oreilles...) ne doivent pas passer entre le joint et le visage.

En pratique :

- positionner le masque sur le visage : il doit couvrir complètement le nez, la bouche et le menton ;
- veiller à ce que le joint facial adhère au visage ;
- positionner les brides ou élastiques correctement, sans les croiser. Selon le modèle, ils peuvent être serrés afin d'ajuster le masque au visage ;
- si le modèle possède une barrette nasale, la serrer à l'aide des deux index afin de parfaire l'étanchéité.



## Le contrôle d'étanchéité

→ À chaque utilisation d'un masque ajustable, un contrôle d'étanchéité (« fit check » en anglais) doit être réalisé pour s'assurer que le masque est bien positionné et bien ajusté.

Ce contrôle ne peut en aucun cas se substituer à l'essai d'ajustement décrit précédemment. Pour contrôler l'étanchéité, suivre les recommandations du fabricant.

→ En l'absence d'instructions, **ce test en deux étapes** est à effectuer, quel que soit le type de masque :



### Étape 1

Couvrir le filtre avec les mains ou avec un film plastique, et **inspirer** : le masque doit se plaquer légèrement au visage.

Dans le cas contraire, le masque doit être réajusté et l'essai recommencé.



### Étape 2

Couvrir la soupape expiratoire (ou à défaut le filtre) avec les mains ou un film plastique, et **expirer** : le masque doit légèrement se bomber.

Dans le cas contraire, le masque doit être réajusté et l'essai recommencé.

→ Si l'essai n'est pas concluant, le masque ne peut pas être porté car il ne protège pas efficacement.

→ Une fois l'étanchéité contrôlée :

- **ne plus toucher le masque avec les mains** et ne pas le placer en position d'attente sous le menton ou sur le front, afin d'éviter de contaminer l'intérieur ;
- ne jamais changer le filtre dans une zone polluée : l'opération doit être réalisée dans une **zone « propre »**.



### Le contrôle d'étanchéité en pratique : « Test de routine »

**Quand ?** À chaque utilisation de son masque ajustable.

**Où ?** Avant d'entrer dans la zone polluée.

**Par qui ?** Par l'utilisateur.

# Comment retirer son APR ?

**Le retrait d'un APR doit être réalisé selon les recommandations spécifiques du fabricant, dans une zone non polluée et en évitant de se contaminer. De manière générale :**

- retirer ses gants le cas échéant et se laver les mains ;
- retirer l'APR ;
- si l'APR est à usage unique : le jeter après chaque utilisation ;
- si l'APR est réutilisable :
  - le nettoyer et le désinfecter, si nécessaire, avec les produits indiqués par le fabricant,
  - le stocker de préférence dans sa boîte de rangement et selon la notice du fabricant, à l'abri des salissures, de l'humidité, du rayonnement solaire, de la chaleur, du froid et de toute substance dangereuse,
  - respecter les fréquences de remplacement des filtres,
  - le cas échéant, veiller à recharger la batterie du moteur ;
- se laver les mains une fois l'APR retiré.

## Pour les masques ajustables

- Saisir les brides ou les élastiques par l'arrière, sans toucher la partie avant du masque.



## Information et formation

L'employeur doit informer le salarié sur la nature des risques présents au poste de travail, ainsi que sur le fonctionnement, l'utilisation et l'entretien des APR utilisés.

Une formation théorique et pratique doit être suivie et renouvelée périodiquement.



**Pour en savoir plus [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)**

### **Brochures, fiches et dépliants**

- Les appareils de protection respiratoire. Choix et utilisation, ED 6106
- Protection respiratoire. Réaliser des essais d'ajustement, ED 6273
- Les appareils de protection respiratoire, ED 98
- Appareils de protection respiratoire et risques biologiques, ED 146

### **Affiches**

- Bien ajuster son masque pour se protéger, AA 758, AA 759 (masque moulé jetable), AA 760 (demi-masque à cartouche)
- Barbe rasée, masque ajusté. Bien protégé, AA 911

### **Vidéos**

- Masque jetable : comment bien l'ajuster, Anim-024
- Essai d'ajustement sur appareils de protection respiratoire, Anim-372
- Les masques de protection respiratoire à l'hôpital, Anim-054



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

### **Édition INRS ED 6559**

1<sup>re</sup> édition | mars 2026 | 3000 ex. | ISBN 978-2-7389-3045-3

Illustrations : Jean-André Deledda • Conception graphique : Éva Minem • Imprimerie Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale  
Assurance maladie - Risques professionnels

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)   