

Comment prendre ses mesures ?

La personne doit se tenir debout avec une posture détendue et les bras libres sur le côté. Les mesures sont prises près du corps mais sans serrer et par-dessus les sous-vêtements.

- **Tour de poitrine :** mesure horizontale autour du corps en passant sur les pointes des seins, sous les bras et autour des omoplates.
- **Tour de taille :** mesure horizontale de l'endroit le plus creusé de la taille, c'est-à-dire endroit que l'on peut trouver en nouant souplement un ruban de taille à l'endroit le plus étroit.
- **Tour de hanches :** mesure horizontale autour du bassin et des fesses, endroit le plus large.
- **Tour de cuisse :** mesure à l'endroit le plus fort de la cuisse
- **Tour de bras :** mesure de l'endroit le plus fort du bras
- **Tour de cou :** mesure à la base du cou, juste au-dessus de la clavicule
- **Longueur jambe extérieure :** distance de la taille au sol en mesurant à partir du bord inférieur du ruban de taille.
- **Longueur jambe intérieure :** distance de l'entrejambe au sol lorsque la personne est debout, les jambes légèrement écartées, et son poids réparti de façon équilibrée entre ses 2 jambes.
- **Longueur de manche :** distance de l'arrondi d'épaule jusqu'au poignet en passant par le coude avec le bras légèrement fléchi.
- **Longueur dos :** distance de la première vertèbre cervicale (la plus saillante à la base du cou) jusqu'au bord inférieur du ruban de taille.
- **Largeur d'épaule :** distance de la base du cou jusqu'à l'articulation de l'épaule.
- **Largeur du dos :** distance de l'arrondi du bras à l'autre, en se tenant bien droit (carrure).
- **Hauteur de poitrine :** distance du point le plus haut de l'épaule situé à la base du cou jusqu'à la pointe du sein.
- **Hauteur buste :** distance de la base du coup (point le plus haut de l'épaule) jusqu'au bord inférieur de la taille en passant par la pointe du sein
- **Hauteur d'assise :** buste bien droit, distance du bord inférieur du ruban de taille à l'assise
- **Hauteur de hanches :** distance entre le tour de taille et le tour de hanches.
- **Hauteur de taille/sol :** distance du ruban de taille jusqu'au sol

