

Le guide pour ne plus jamais se tromper de taille de soutien-gorge

Comment prendre ses mesures avec précision

- Effectuez vos mesures sans soutien-gorge ou avec un modèle très léger, sans rembourrage (push-up), pour ne pas fausser le résultat.
- Mesurez le tour de dos (sous la poitrine) : le mètre ruban doit être bien horizontal, serré au corps, mais sans couper la respiration.
- Mesurez le tour de poitrine à l'endroit le plus saillant, généralement au niveau des tétons, sans écraser la poitrine avec le mètre ruban.

Calculer sa taille idéale

- Le tour de dos correspond à la taille du soutien-gorge (85, 90, 95, 100...) et se mesure juste sous la ligne des seins.
- Le bonnet se calcule en faisant la différence entre le tour de poitrine et le tour de dos (par exemple, 13-15 cm d'écart correspond souvent à un bonnet B).

Conseils d'expert pour un ajustement parfait

- Vérifiez le réglage des bretelles : elles doivent soutenir sans marquer les épaules.
- Testez le soutien-gorge sur l'agrafe la plus lâche au moment de l'achat, car le tissu se détend naturellement avec le temps.
- Prenez en compte les variations de volume liées au cycle menstruel (gonflement pré-menstruel) ou aux changements de morphologie.

Fiche de suivi mensuel

- Date de la mesure : permet d'identifier les corrélations entre les changements de mensurations et d'autres facteurs.
- Tour de dos (cm) et Tour de poitrine (cm) : à noter chaque mois ou après une variation significative de poids.
- Taille idéale par marque : notez votre taille spécifique selon les marques référentes, car les coupes peuvent varier.
- Notes : espace dédié pour noter les variations liées au cycle ou au ressenti de confort.