

Prise des mesures

Il est difficile de prendre vos propres mesures et donc vous aurez besoin d'un proche pour vous aider. Il est conseillé de prendre les mesures devant un miroir de sorte que vous puissiez contrôler l'emplacement du mètre-ruban derrière vous. Vous aurez besoin d'un mètre-ruban, d'un stylo et de papier.

Vous aurez besoin également de deux rubans, l'un fixé autour de la taille et l'autre autour du cou. Vous pouvez faire ces rubans à partir d'une bande de 4 cm de large en coton, la plier en trois, la repasser et la couper aux longueurs nécessaires.

Placer le ruban le plus long autour de votre taille en faisant attention qu'il soit parfaitement horizontal et le fixer avec une épingle à nourrice. Fixer l'autre ruban autour de votre cou de sorte que vous puissiez facilement glisser votre doigt entre la bande et votre cou. Ainsi le ruban se placera à la base de votre cou.

Pour la prise des mesures, vous devez vous tenir debout avec une posture détendue et les bras libres sur les côtés. Les mesures sont prises près du corps mais sans serrer et par-dessus les sous-vêtements (slip et soutien-gorge ou caraco léger).

Stature

Se tenir debout, le dos et les talons contre un mur, et demander à votre proche de marquer le sommet de votre tête sur le mur en formant un angle droit à l'aide d'un livre par exemple. Votre stature correspond à la distance du sol jusqu'au repère.

1. Tour de poitrine

Mesure prise horizontalement autour du corps avec le mètre-ruban passant sur les pointes des seins, sous les bras et sur les omoplates.

2. Tour des hanches

Mesure prise horizontalement autour du bassin (à l'endroit le plus large, environ 19-22 cm en dessous de la taille).

3. Tour de taille

Mesure prise autour de la taille sans le ruban de taille.

4. Jambe extérieure

Mesure de la distance de la taille jusqu'au sol en mesurant à partir du bord inférieur du ruban de taille.

5. Longueur d'épaule

Mesure de la distance de la base du cou jusqu'à la pointe de l'épaule.

6. Longueur de bras

Mesure de la pointe de l'épaule au poignet, en faisant passer le mètre-ruban par dessus le coude. Prendre la mesure avec le bras légèrement fléchi.

7. Largeur du dos

Mesure de la largeur du dos entre les bords intérieurs des bras supérieurs, placer le mètre-ruban sur les omoplates environ 10-12 cm en dessous de la base du cou.

8. Tour de bras supérieur

Mesure de la circonférence du bras supérieur. Prendre la mesure à mi-hauteur du bras supérieur.

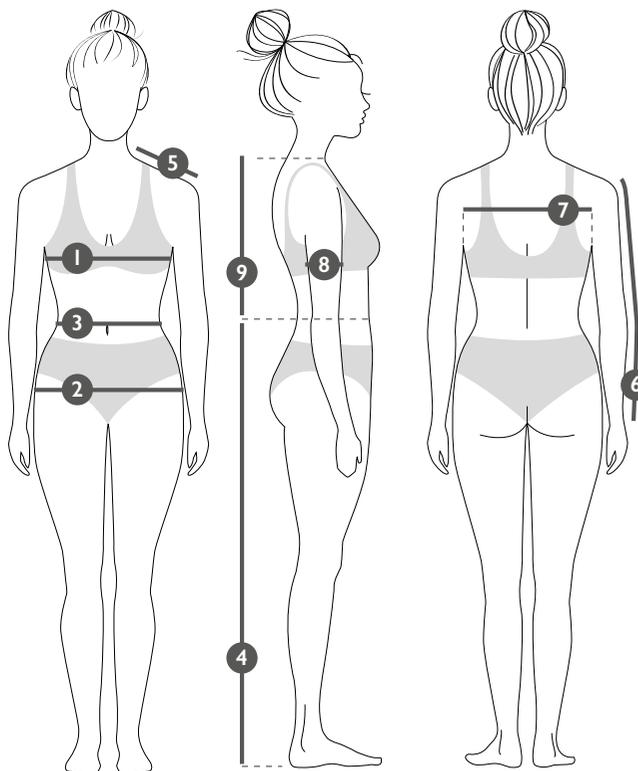
9. Longueur du dos

Mesure de la distance de la base du cou à la taille, en mesurant jusqu'au bord inférieur du ruban de taille.

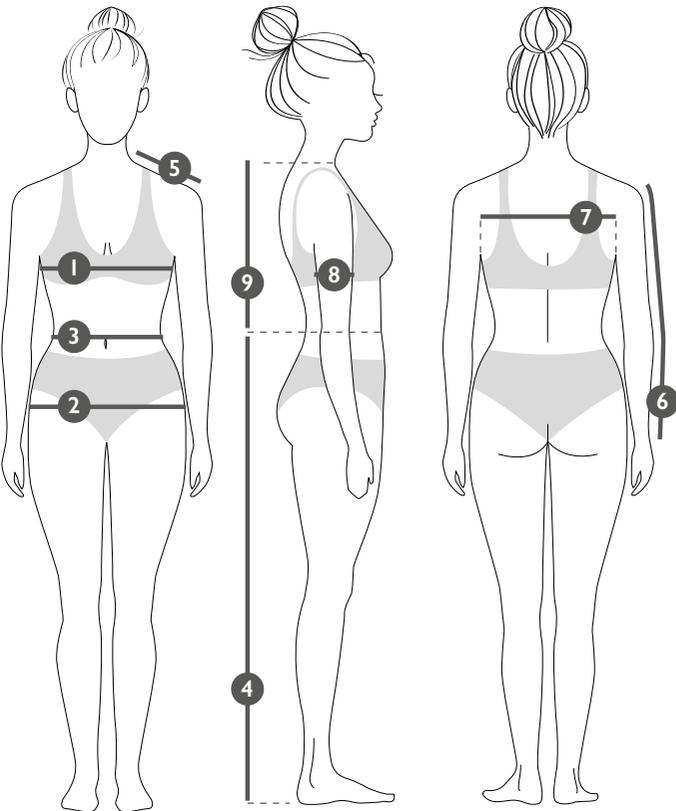
FEMMES 34–52, Stature 168 ± 4 cm

tailles standards

Taille	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1. Tour de poitrine	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
2. Tour des hanches	90	93	96	99	102	106	110	115	120	125
3. Tour de taille	64	67	70	74	78	82	86	91	97	103
4. Jambe extérieure	106	106	106	107	107	107	107	107	108	108
5. Longueur d'épaule	13.0	13.1	13.2	13.3	13.5	13.7	13.9	14.2	14.4	14.6
6. Longueur de bras	59.3	59.7	60	60.2	60.4	60.6	60.8	61	61.2	61.4
7. Largeur du dos	33.9	34.7	35.6	36.5	37.6	38.6	39.6	40.8	42.0	43.2
8. Tour de bras supérieur	24.9	26.2	27.5	28.8	30.1	31.4	32.8	34.2	35.6	37
9. Longueur du dos	40.4	40.6	40.9	41.1	41.3	41.5	41.7	41.9	42.1	42.3



Lire attentivement les consignes pour la prise de mesures à la page 1.



Stature:	Taille:
----------	---------

	Vos mesures (cm)	Mesure de référence (cm) de la grille des tailles standards*	Ecart**
1. Tour de poitrine			
2. Tour des hanches			
3. Tour de taille			
4. Jambe extérieure			
5. Longueur d'épaule			
6. Longueur de bras			
7. Largeur du dos			
8. Tour de bras supérieur			
9. Longueur du dos			

* Mesure de référence (cm) de la grille des tailles standards :

- Pour un haut (chemisier, veste ou manteau), commencer par trouver le tour de poitrine qui se rapproche le plus du vôtre dans la grille des tailles standards afin de choisir la taille de votre vêtement puis compléter dans la grille vierge le restant des mesures références selon cette taille.
- Pour un pantalon ou une jupe, commencer par trouver le tour des hanches qui se rapproche le plus du vôtre dans la grille des tailles standards afin de choisir la taille de votre vêtement puis compléter dans la grille vierge le restant des mesures références selon cette taille.

** Ecart : la différence entre la mesure référence et votre mesure personnelle. (cm).

FEMMES 34–52, Stature 168 ± 4 cm

tailles standards

Taille	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1. Tour de poitrine	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
2. Tour des hanches	90	93	96	99	102	106	110	115	120	125
3. Tour de taille	64	67	70	74	78	82	86	91	97	103
4. Jambe extérieure	106	106	106	107	107	107	107	107	108	108
5. Longueur d'épaule	13.0	13.1	13.2	13.3	13.5	13.7	13.9	14.2	14.4	14.6
6. Longueur de bras	59.3	59.7	60	60.2	60.4	60.6	60.8	61	61.2	61.4
7. Largeur du dos	33.9	34.7	35.6	36.5	37.6	38.6	39.6	40.8	42.0	43.2
8. Tour de bras supérieur	24.9	26.2	27.5	28.8	30.1	31.4	32.8	34.2	35.6	37
9. Longueur du dos	40.4	40.6	40.9	41.1	41.3	41.5	41.7	41.9	42.1	42.3

Choisir la bonne taille de patron

Les tailles adultes sont choisies en fonction soit du tour de poitrine (pour les chemisiers et vestes courtes par exemple) soit du tour de hanches (pour les pantalons et jupes). Lors du choix de la taille pour une robe, un manteau ou une veste longue, tenir compte des mesures du tour de poitrine et du tour des hanches.

Les mesures dans la grille sont prises sur le corps. Les patrons prévoient l'aisance nécessaire pour bouger. Les patrons du magazine sont conçus pour une personne ayant une stature de 164-172 cm. Si vous êtes considérablement plus petite ou plus grande, faites les ajustements nécessaires aux patrons avant de couper les pièces du vêtement dans le tissu. Les points à vérifier sont la longueur milieu dos des chemisiers et des hauts ainsi que la longueur des manches et des jambes.