



## TUTO DE MESURES

### Comment prendre vos mensurations

Tél : 06 83 01 06 29

@ : odessance@gmail.com

Facebook : Odessance

Site : www.odessance.fr

Madame,

Voici un tuto et quelques conseils pour vous aider à bien prendre vos mesures.

Par ailleurs, vous pouvez vous aider des documents internet tels que le lien suivant :

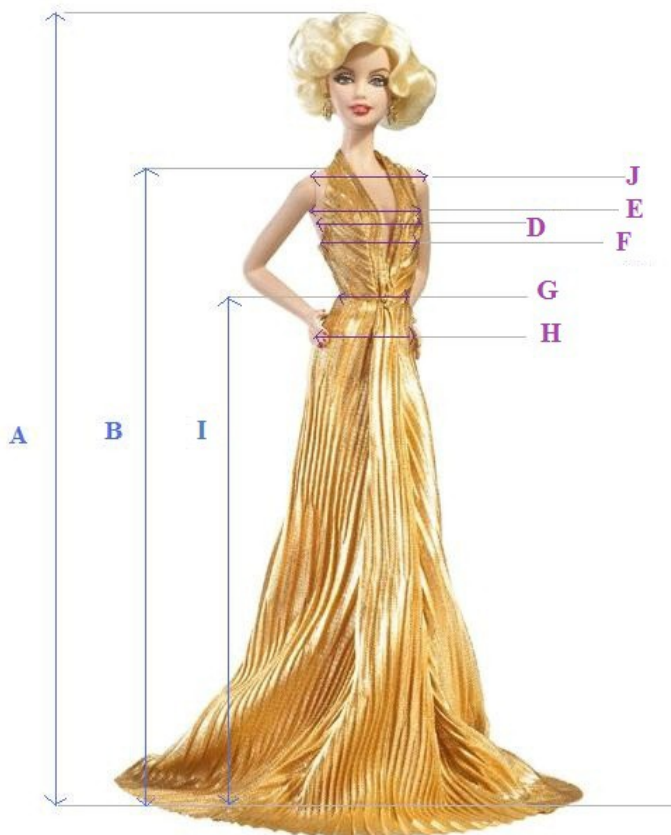
<http://www.labonnetaille.com/guide-des-tailles/normes-standards-vetements/prendre-ses-mesures-mensurations>

L'aide d'une tierce personne est nécessaire !!!!!!!!!!!

Vous avez besoin d'un mètre ruban et d'un crayon pour noter vos mesures et effectuer des traits sur le mur.

**Astuce : ne serrez pas le mètre ruban : il doit juste être contre vous sans vous comprimer.**

Voici un bref récapitulatif des mensurations essentielles à prendre. Consultez le tableau suivant pour prendre connaissance de toutes les mesures à renseigner.



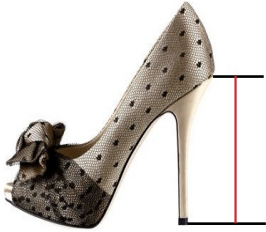








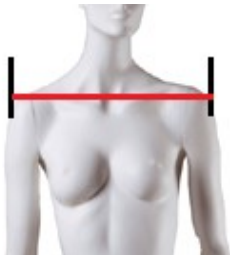

### Légende :





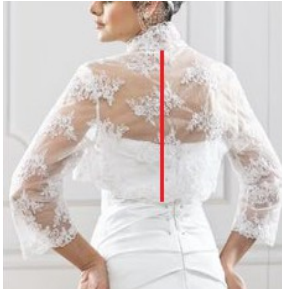
- A.** Hauteur totale sans talons de la tête au sol
- B.** Hauteur des épaules au sol
- D.** Tour de poitrine
- E.** Tour de dessus de poitrine
- F.** Tour sous poitrine
- G.** Tour de taille
- H.** Tour de hanches
- I.** Hauteur de la taille au sol
- J.** Longueur d'épaule à épaule (carrure)




Prenez vos mesures pieds nus, de préférence en sous-vêtements ou sur des vêtements fins.

## Description des mensurations

Note	Mensurations	Dessin explicatif	Description de la mesure
A	<b>Hauteur totale sans talons, de la tête au sol</b>		<p>Tenez vous droite, pieds joints.</p> <p>Mesurez-vous pieds nus : commencez par le sommet du crâne (aplatissez vos cheveux) et tirez la bande vers le bas jusqu'au sol en vérifiant que le ruban soit bien vertical.</p> <p>Vous pouvez employer la « méthode de la règle » : tenez-vous pieds nus, droite contre un mur sans bomber le torse. Posez une règle horizontale sur le sommet de votre crâne et tracez un petit trait au crayon de bois sur le mur. Retirez-vous du mur : il ne vous reste plus qu'à mesurer la hauteur du trait au sol en collant le ruban au mur. Résultat plus précis si une tierce personne trace le trait pour vous.</p>
B	<b>Hauteur des épaules au sol</b>		<p>Tenez-vous droite, pieds joints.</p> <p>Mesurez-vous pieds nus : commencez par le creux claviculaire (à la base du cou) et tirez la bande vers le bas.</p> <p>Méthode de la règle : posez une règle horizontale sur votre épaule (vous devez pour cela être assistée car si vous le faites vous-même, vous allez modifier la hauteur de votre épaule), tracez un trait sur le mur et mesurez enfin du trait au sol, le ruban collé au mur et vertical.</p>
C	<b>Hauteur des talons</b>		<p>Mesurez la hauteur des talons (à la verticale) que vous porterez avec votre robe.</p> <p>Pour cela, déroulez le ruban verticalement de la base de la chaussure jusqu'au sol.</p>
D	<b>Tour de poitrine</b>		<p>Attention, le tour de poitrine ne correspond pas à votre taille de soutien-gorge !!!</p> <p>Portez un soutien-gorge (de préférence, le soutien-gorge que vous porterez sous votre robe)</p> <p>Posez vos mains sur les hanches, bras détendus.</p> <p>Mesurez votre tour de poitrine au niveau de la pointe des seins (là où votre poitrine est la plus forte) en prenant garde à ce que le ruban soit bien horizontal. Ne serrez pas le ruban : il doit juste être posé.</p>
E	<b>Tour de dessus de poitrine</b>		<p>Mesurez-vous au dessus de la poitrine, en passant sous les bras (mains posées sur les hanches), à la hauteur des aisselles, ruban bien horizontal.</p>

<b>F</b>	<b>Tour sous poitrine</b>		Mesurez-vous directement sous la poitrine, mains sur les hanches, bras détendus, sans bomber le torse. Encore une fois, veillez à ce que le ruban soit horizontal.
<b>G</b>	<b>Tour de taille</b>		Localisez votre taille naturelle : il s'agit de la partie le plus fine de votre taille (située environ 2,5 cm au-dessus du nombril) Mesurez votre taille en prenant garde à ce que le ruban soit bien horizontal. Ne serrez pas le ruban (si vous mesurez de façon trop serrée, votre robe vous empêchera de respirer ou de manger !)
<b>H</b>	<b>Tour de hanches</b>		Localisez la partie la plus large de vos hanches (environ 14 cm au-dessous de votre taille naturelle). Mesurez votre tour de hanches en prenant garde à ce que le ruban soit bien horizontal.  Pour les robes près du corps et si vous avez une silhouette avec une « culotte de cheval », prenez cette mesure au niveau de la partie la plus large de vos hanches (même si cette mesure est plus basse que sur le dessin)/
<b>I</b>	<b>Hauteur de la taille au sol</b>		Mesurez la hauteur entre votre taille naturelle (F) et le sol. Pour cela, tenez-vous droite, jambes tendues et serrées.  Vous pouvez vous aider d'un crayon pour marquer la hauteur de votre taille sur le mur.
<b>J</b>	<b>Longueur d'épaule à épaule (carrure)</b>		Largeur d'épaules à mesurer dans le dos. Trouvez le point de jonction entre les os du bras et des clavicules et mesurez la distance entre ces deux points.
<b>K</b>	<b>Hauteur des épaules à la taille</b>		Debout, mains sur la taille ; Mesurez la hauteur entre le galbe de votre épaule et le creux de votre taille. Le ruban doit être vertical. Au besoin, plaquez-vous contre un mur et demandez à quelqu'un de tracer un trait au-dessus de votre épaule et au niveau de la taille puis mesurez cette longueur de façon bien verticale. Si vos mesures sont bien prises, vous devriez retrouver à peu près le résultat $B - H = J$ .

L	<b>Longueur des membres supérieurs (bras + avant-bras)</b>		Tenez vous bras bien droite à l'horizontal ou à la verticale, et faites vous aider par quelqu'un pour prendre la mesure en partant du début de l'épaule (au niveau du galbe) jusqu'à la naissance du pouce.
M	<b>Longueur du bras</b>		Mesurez la longueur de votre bras (entre l'épaule et le coude) en plaçant le ruban sous votre bras. Prenez la mesure jusqu'à la pointe du coude.
N	<b>Tour du bras à la racine</b>		Mesurez le tour de votre bras à sa naissance, en plaçant la main sur la hanche afin que votre bras ne soit pas contracté.
O	<b>Tour de biceps (mi-bras)</b>		Mesurez votre tour de bras environ à mi-distance entre votre épaule et votre coude, là où votre biceps est le plus fort. Collez le ruban sur vous sans le serrer.
P	<b>Hauteur du boléro</b>		Mesurez, au niveau de votre dos la hauteur que vous désirez pour votre boléro. Pour cela, déroulez le ruban verticalement à partir de la base de votre cou jusqu'à la hauteur désirée. Si vous avez une robe dos-nu et que vous désirez que le boléro porté cache votre dos, mesurez la hauteur entre la base de votre cou et jusque 3-4 centimètres au dessous de la partie la plus haute de votre robe. Ainsi, lorsque vous vous pencherez et que le boléro remontera dans votre dos, vous resterez couverte.

Q	<b>Distance mamelon-mamelon</b>		Mesurez la distance entre vos deux mamelons en vous tenant droite
R	<b>Distance de l'épaule au mamelon</b>		<p>Mesurez la hauteur entre votre épaule et la pointe du sein. Tenez vous droite et les épaules basses.</p> <p>Le ruban doit être posé sur votre peau (il n'est donc pas vertical).</p>
S	<b>Tour du cou</b>		Mesurez le tour de votre cou, à sa base, juste au-dessus de vos clavicules

Toutes ces mesures ne seront pas obligatoires ! Je vous signalerai lesquelles je dois connaître.

**Attention : placez juste le ruban sur vous sans le serrer. Il ne doit pas être lâche ni serrer votre peau.**

Merci d'ajouter le tableau de mesures (envoyé en pièce jointe) lors de l'envoi du devis signé avec votre règlement. Joignez un tableau par robe ou par boléro (sauf si toutes les robes sont commandées dans la même taille).

Pour certaines robes sur commande, seules des tailles standard sont proposées. Voici un tableau récapitulatif des mensurations pour bien choisir votre taille.

### Tableau de correspondance des tailles

Taille européenne		Poitrine (cm)	Taille (cm)	Hanches (cm)
34/36	34	78 à 82 cm	58 à 62 cm	84 à 88 cm
	36	82 à 86 cm	62 à 66 cm	88 à 92 cm
38/40	38	86 à 90 cm	66 à 70 cm	92 à 96 cm
	40	90 à 94 cm	70 à 74 cm	96 à 100 cm
42/44	42	94 à 98 cm	74 à 78 cm	100 à 104 cm
46/48	44	98 à 102 cm	78 à 82 cm	104 à 108 cm
	46	102 à 106 cm	82 à 86 cm	108 à 112 cm
	48	106 à 110 cm	86 à 90 cm	112 à 116 cm

Rares sont les fournisseurs qui proposent des robes au-delà de la taille 46. Il faudra alors opter pour une option sur mesures.

Que ce soit pour une commande de taille standard ou bien sur-mesures, un supplément (somme variable selon les couturières) vous sera demandé pour l'ajout de tissu à partir de la taille 46 (parfois 44).

A vos rubans et crayons !!!