

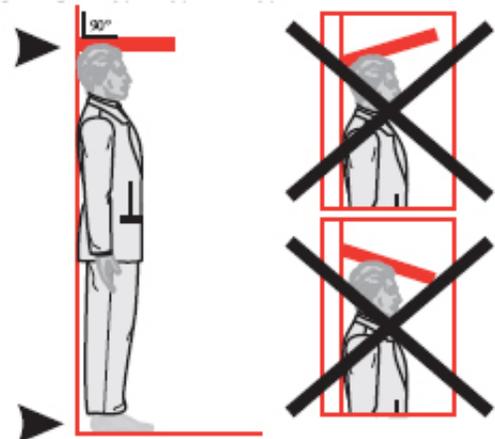
## GRANDEUR

### 1. Enlevez vos chaussures.

2. Tenez-vous debout avec les talons collés ensemble, le dos contre un mur. Assurez-vous bien que votre tête touche au mur.

3. Prenez un outil plat et rigide (exemple : une règle de bois) et placez-la à plat sur la tête et contre le mur. Assurez-vous que l'outil a un angle de 90 degrés avec le mur et faites une marque sur le mur avec un crayon.

4. Mesurez en ligne droite du plancher à la marque sur le mur.



Fermer

## CIRCONFÉRENCE DE LA TÊTE

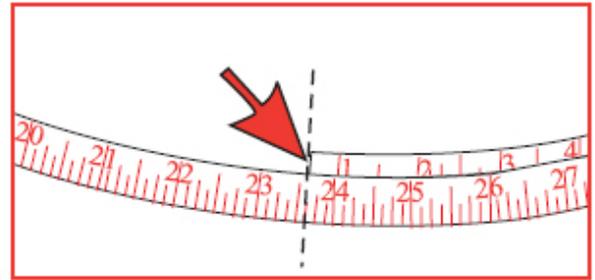
1. Mesurez au-dessus des oreilles à l'endroit le plus fort.(Figures 1A et 1B.)
2. La bonne mesure est le chiffre qui s'aligne avec le bord (ou début) du ruban à mesurer (Figures 1B & 1C).



**FIGURE 1A**



**FIGURE 1B**



**FIGURE 1C**

*La mesure correcte est le chiffre en ligne avec le bout du ruban. Arrondissez au  $\frac{1}{4}$  pouce supérieur ou au  $\frac{1}{2}$  cm le plus près. Cette personne a une mesure de tête de  $23\text{-}\frac{3}{4}$  pouces.*

Fermer

## MESURE DU COU

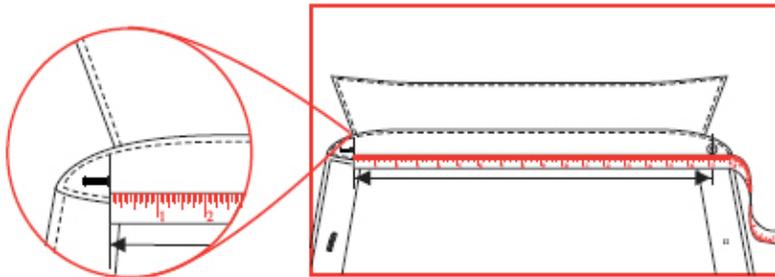
(Utilisez une des deux méthodes suivantes)

### MÉTHODE 1 (Méthode de préférence)

1. Prenez une chemise qui vous va bien lorsque le dernier bouton du col est attaché.
2. Déboutonnez la chemise (Figures 2A).
3. Mettez-la à plat sur une table, le col bien ouvert.
4. Mesurez la distance entre le centre du bouton et la boutonnière (Figures 2A). La mesure obtenue est la mesure de votre cou (Figure 2B).

### MÉTHODE 2

1. Cette mesure est prise directement sur la peau.
2. Entourez la base du cou avec un ruban à mesurer en suivant la ligne du col (placez le ruban entre le col et la peau). Prenez la mesure où se situerait le bouton du col s'il était attaché.
3. À l'avant du cou, faites un "V" (angle de 90°) en croisant le bout du ruban par-dessus le ruban (Figures 2C et 2D).
4. Lisez le chiffre qui s'aligne avec le bas du bout du ruban (vous devriez être en mesure d'insérer un doigt entre le ruban et votre cou)(Figure 2D).



FIGURES 2A

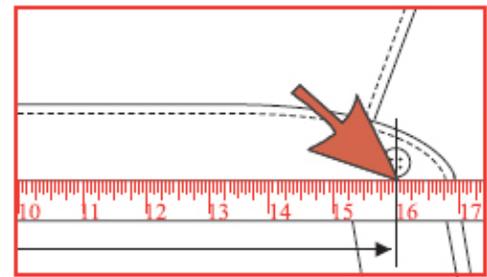


FIGURE 2B

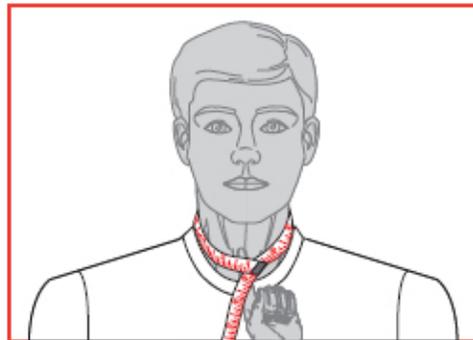


FIGURE 2C

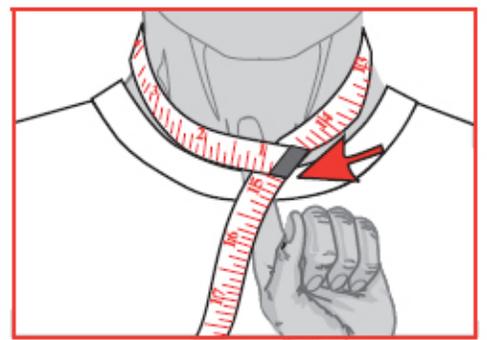


FIGURE 2D

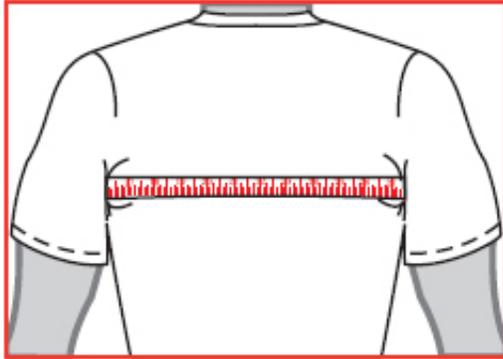
*La mesure correcte est le chiffre en ligne avec le bout de la flèche. Arrondissez au ½ pouce ou au 1 cm supérieur le plus près.*

## MESURE DE LA POITRINE

1. Levez les bras, placez le ruban autour de la poitrine à l'endroit le plus large, le ruban parallèle au sol. Baissez les bras et prenez la mesure ( Figures 3A et 3B).

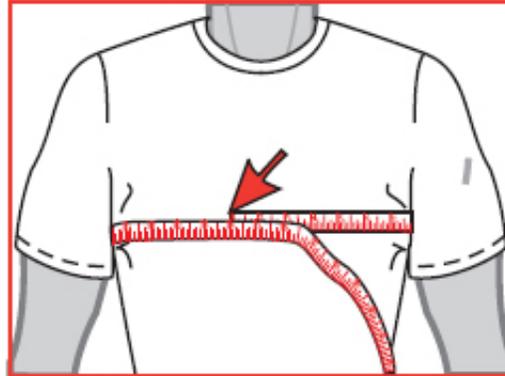
**Notez: Le ruban à mesurer ne devrait pas serrer le corps.**

**Back / Dos**



**FIGURE 3A**

**Front / Devant**



**FIGURE 3B**

*Ne faites surtout pas d'estimation. Prenez cette mesure par-dessus un vêtement léger.*

Fermer

## MESURE DE LA TAILLE

(Utilisez une des deux méthodes suivantes)

### MÉTHODE 1 (Méthode de préférence)

1. Prenez un pantalon qui va bien lorsqu'il est attaché (**Ne pas utiliser un pantalon taille basse**).
2. Mettez-le à plat sur une table, la taille bien attachée.
3. Mesurez la distance de la couture d'un côté à l'autre (Figure 4). La mesure que vous obtenez devrait être multipliée par deux (2): ceci est votre tour de taille.

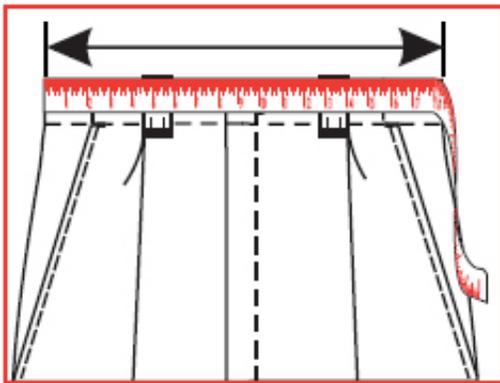
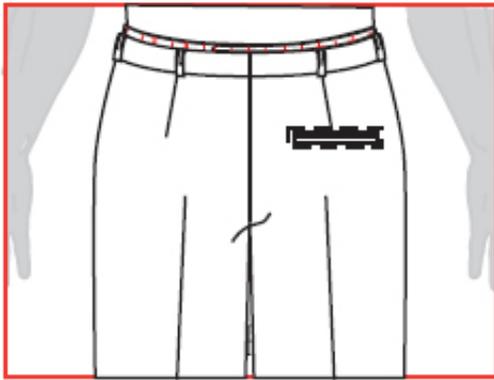
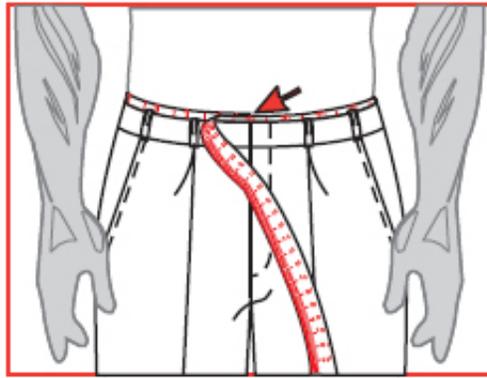


FIGURE 4A

### MÉTHODE 2

1. Cette mesure est prise directement sur la peau, mais vous devez porter un pantalon afin de déterminer où vous portez votre ceinture (**Ne pas utiliser un pantalon taille basse**).
2. Entourez le ruban à mesurer autour de votre taille à la hauteur de la ceinture. Insérez-le entre le pantalon et la peau (Figures 4B et 4C). Le ruban à mesurer ne devrait pas serrer le corps.
3. La mesure exacte est le chiffre qui est aligné avec le bout du ruban.

**FIGURE 4B****FIGURE 4C**

*Ne faites pas d'estimation. Ne prenez pas vos mesures pardessus vos pantalons ou votre ceinture.*

Fermer

## MESURE DES HANCHES

Cette mesure devrait être prise par-dessus un vêtement léger.

**Notez: Vous devez vider vos poches**

1. Tenez-vous droit, les pieds joints, mesurez à la partie la plus large des hanches et gardez le ruban parallèle au sol (Figure 5A). Vos poches de pantalon devraient être vides

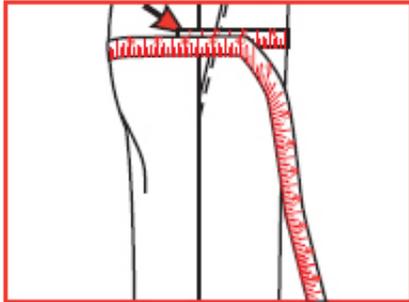


FIGURE 5A

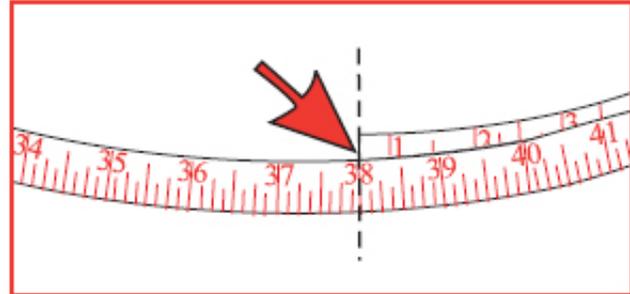


FIGURE 5B

*La mesure exacte est le chiffre qui s'aligne avec le bout du ruban. Arrondissez au ½ pouce ou 1 cm supérieur le plus près (Figure 5B).*

Fermer