

*Livre blanc : Morphologie et lingerie*  
*Déterminer la taille de ses sous-vêtements*





<b>INTRODUCTION</b> .....	3
<b>PARTIE 1 : DÉTERMINER SA TAILLE DE LINGERIE</b> .....	4
A/ DÉTERMINER SA TAILLE DE SOUTIEN-GORGE .....	4
B/ DÉTERMINER SA TAILLE DE BAS .....	6
C/ ÉQUIVALENCES DE TAILLES .....	7
<b>PARTIE 2 : LES FORMES DE LINGERIE</b> .....	8
A/ GLOSSAIRE DE LA LINGERIE .....	8
B/ DÉTERMINER SA FORME IDÉALE .....	12
<b>PARTIE 3 : LES CARACTÉRISTIQUES DES PRODUITS</b> .....	13
A/ LES MATIÈRES UTILISÉES .....	13
B/ CHOISIR SA COULEUR .....	15
<b>CONCLUSION</b> .....	16
<b>CONTACT</b> .....	16

Saviez-vous que 80% des françaises ne connaissent pas leur taille de soutien-gorge ? Passé l'étonnement, plusieurs raisons expliquent ce chiffre. Tout d'abord, trouver la taille ou la forme du soutien-gorge qui convienne à chaque femme ne s'improvise pas. Il faut sélectionner la forme la plus adaptée à la morphologie mais également le tour de dos et de bonnet pour habiller au mieux la poitrine et être à l'aise tout au long de la journée.

Cet exercice doit être répété à intervalle régulier car les années qui passent ou les événements de la vie (grossesse par exemple) influent sur les mensurations. Or, pour un confort optimal et une réelle mise en valeur du corps des femmes, il est primordial de choisir une lingerie en adéquation avec sa taille, ses formes, son teint...

Pas facile de s'improviser modéliste pour dénicher le produit idéal. Au travers de ce guide, nous allons vous donner les clés indispensables pour bien choisir la lingerie qui vous convient. Cet outil du quotidien s'adresse à toutes les femmes adeptes de lingerie, et leur permettra de choisir le produit qui leur convient.

Nous vous apprendrons dans un premier temps à mesurer votre taille de soutien-gorge et de bas. Vous pourrez dans un second temps déterminer les formes les plus adaptées à votre corps. Enfin, nous vous aiderons à choisir les couleurs qui vous vont le mieux.

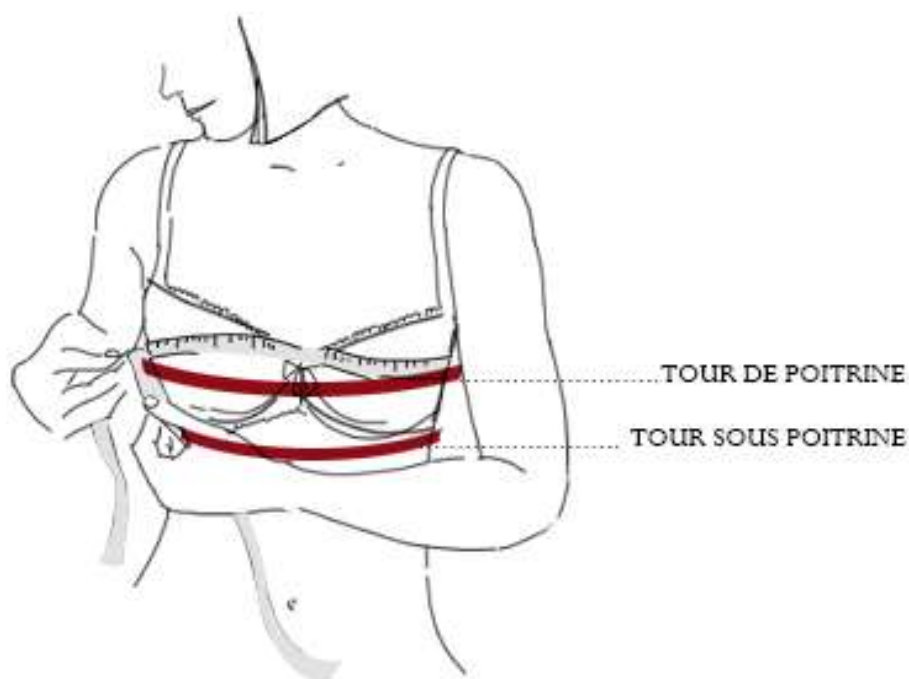
L'équipe d'Allumette-Paris



Choisir la lingerie adaptée à sa morphologie peut être assimilé à un parcours du combattant. C'est pourtant simple. Le processus commence d'abord par un bon choix de taille pour assurer un bon maintien. Nous allons tout de suite voir comment déterminer sa taille de soutien-gorge et de bas. La poitrine d'une femme est fragile, son corps change au fil de sa vie : l'adolescence, les grossesses... il est donc nécessaire de répéter cet exercice plusieurs fois au cours de la vie.

### *A/ DÉTERMINER SA TAILLE DE SOUTIEN-GORGE*

Prendre ses mesures, c'est facile. Un mètre-ruban suffit pour se mesurer avec la même précision qu'une modéliste. Vous pouvez le faire seule ou avec l'aide de quelqu'un.



## ○ Mesure 1 : Tour de poitrine

Pour avoir la mesure la plus fidèle possible, il faut la prendre par-dessus un soutien-gorge ajusté de type armatures. Comme sur le schéma ci-dessus, placez le mètre horizontalement bien à plat au niveau de la pointe des seins.

## ○ Mesure 2 : Tour de sous-poitrine

De la même façon, placez le mètre horizontalement bien à plat et un peu serré sous la poitrine et non sur le soutien-gorge.

Une fois que les mesures ont été prises, il suffit de se référer aux deux tableaux ci-dessous pour connaître sa taille exacte.

Le tour de sous-poitrine (mesure 2) va définir la longueur du soutien-gorge :

Mesure du tour de sous poitrine	
De 63 à 67 cm	80
De 68 à 72 cm	85
De 73 à 77 cm	90
De 78 à 82 cm	95
De 83 à 87 cm	100
De 88 à 92 cm	105
De 93 à 97 cm	110

Pour déterminer le bonnet adapté à la morphologie de chaque femme, il suffit juste de faire la différence entre le tour de poitrine et le tour de sous-poitrine :

Mesure 1 – Mesure 2 = le bonnet

Différence entre tour de poitrine et tour de sous poitrine (mesure 1 - mesure 2)	Taille du bonnet du soutien gorge
Moins de 13 cm	A
De 14 à 15 cm	B
De 16 à 17 cm	C
De 18 à 19 cm	D
De 20 à 21 cm	E
De 22 à 23 cm	F
De 24 à 25 cm	G

## B/ DÉTERMINER SA TAILLE DE BAS

Pour le bas, c'est le même principe. A l'aide d'un mètre souple, il suffit de mesurer le tour de bassin à l'endroit le plus fort, sans serrer (comme sur le dessin ci-dessous).



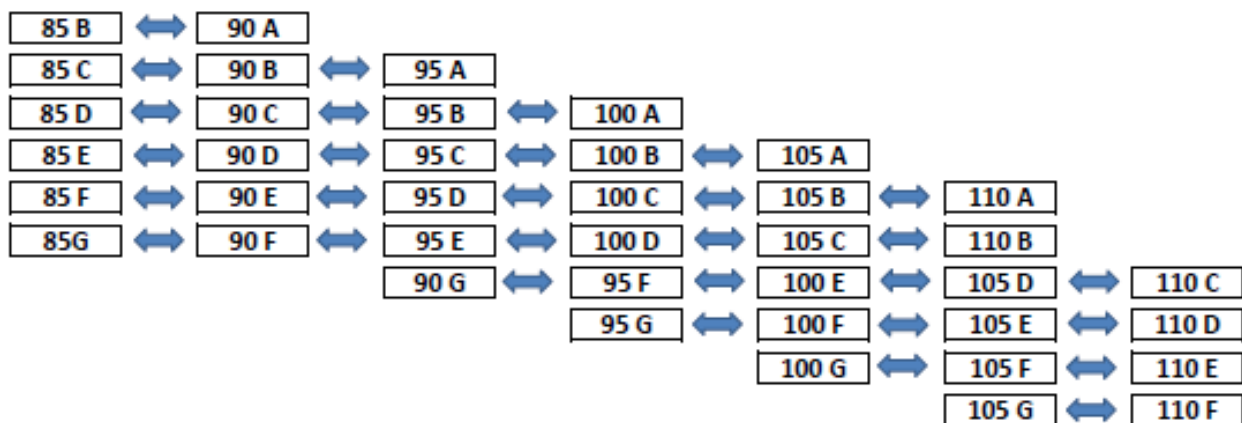
Puis reportez-vous dans le tableau ci-dessous :

Mesure du tour de bassin	Taille du bas
Entre 87 et 90 cm	36
Entre 91 et 94 cm	38
Entre 95 et 98 cm	40
Entre 99 et 102 cm	42
Entre 103 et 106 cm	44
Entre 107 et 110 cm	46
Entre 111 et 114 cm	48
Entre 115 et 118 cm	50
Entre 119 et 122 cm	52

**Petite astuce pratique :** Si vous n'avez pas de mètre-ruban, vous pouvez utiliser une ficelle pour prendre les mesures puis reporter la longueur de ficelle sur une règle.

## C/ ÉQUIVALENCES DE TAILLES

Si la taille souhaitée n'est pas disponible, il existe des équivalences de tailles. Un 85C correspond par exemple, à un 90B. Pour les connaître, il suffit de se reporter au schéma ci-dessous.



**Petite astuce pratique :** Si la longueur de votre soutien-gorge est trop petite, il est possible d'avoir recours à un prolongateur. Il permettra de rajouter un tour de dos.

Vous savez désormais déterminer des mensurations avec la même justesse qu'une modéliste et connaissez votre taille exacte. Il va maintenant falloir trouver la forme idéale.



Corbeille, armature, coque, plonge, demi mousse, slip, string... Ça peut parfois paraître difficile de choisir une forme de soutien-gorge et de bas. Le choix de la forme est la seconde étape dans le processus de choix de lingerie. Chaque forme apporte à la femme quelque chose de différent. Certaines préfèrent un bon maintien, d'autres du confort ou un beau décolleté... Chaque forme sera plus ou moins adaptée aux envies et aux corps de chacune. Vous retrouverez ici les principales coupes de soutien-gorge et bas que vous serez susceptibles de rencontrer sur le marché et pourrez déterminer la forme la plus adaptée à votre morphologie.

### **A/ GLOSSAIRE DE LA LINGERIE**

#### **1. Les soutiens-gorge**

Pour savoir si une forme de soutien-gorge est adaptée à la poitrine, plusieurs critères peuvent être observés rapidement :

- L'agrafage doit être perpendiculaire à la colonne vertébrale.
- Les armatures doivent englober la poitrine, sans blesser et sans être décollées du décolleté.
- Lorsque l'on regarde de profil, l'avant et l'arrière du soutien-gorge doivent être face à face.

S'il est évident qu'un soutien-gorge se doit de maintenir correctement la poitrine sans la comprimer, il est également fait pour avoir confiance en soi.

#### **Le soutien-gorge armature**



Le soutien-gorge emboîtant, avec armatures, peut être proposé aux poitrines moyennes et généreuses. La présence d'armatures garantit un excellent maintien et confort.

Les soutiens-gorge armatures peuvent être créés sur basque pour un maintien optimum, notamment pour les grands bonnets.

### Le soutien-gorge push-up



Le soutien-gorge push-up est idéal pour les petites poitrines mais peut convenir aussi aux poitrines plus généreuses (jusqu'au bonnet D).

Les petites poitrines augmenteront discrètement leur volume grâce au coussinet placé dans le bonnet.

Il recentre et rehausse les seins, son effet galbant permet d'avoir un joli décolleté en « V ».



### Le soutien-gorge ½ mousse

Il allie le confort et le maintien du soutien-gorge armature avec un léger rajout de volume que lui donne son bas bonnet en mousse.



### Le soutien-gorge coque ou ampliforme

Le soutien-gorge coque s'adapte à toutes les poitrines. Sa coupe épouse parfaitement le galbe des seins. Il amplifie le volume de la poitrine. Il est ultra agréable à porter et idéal pour bluffer en toute discrétion.

### Le bandeau ou coque bandeau



Sans bretelles, il est idéal pour porter des robes ou des hauts qui dégagent les épaules.

Lorsqu'il offre une bande siliconée, le maintien en est renforcé.

Ses armatures « invisibles » lui confèrent un excellent maintien.

### Le soutien-gorge corbeille / balconnet



Le soutien-gorge corbeille découvre le haut de la poitrine en offrant un effet bombant. Cette coupe rehausse et recentre les seins.

Ce soutien-gorge est idéal pour les seins ronds et fermes. Il met le décolleté subtilement en valeur.

### Le spacer



Le spacer assure un confort optimal et une complète discrétion car il est complètement lisse. Il peut être une alternative au soutien-gorge coque, qui assure lui aussi la discrétion mais rajoute un peu de volume.

Le spacer est respirant et à mémoire de forme donc parfaitement adapté pour les voyages car sa coque ne se cassera pas dans une valise.

### Le plonge



Le soutien-gorge plonge a un effet très bombé qui sera particulièrement apprécié pour mettre en valeur les décolletés plongeants.

Le maintien est moins important que pour un soutien-gorge coque. Il est idéal pour celles ayant les **épaules carrées** pour casser le côté garçon de la silhouette.

### 2. Les bas

Choisissez la forme qui vous met en valeur.



#### Le boxer ou shorty

C'est un short court qui dévoile le bas de la fesse. En règle générale, il ne marque pas la taille. Ainsi, il est ultra confortable et invisible sous les vêtements.

Il est idéal pour atténuer la **rondeur des fesses**. Il montre les formes sans pour autant tout dévoiler.



#### La culotte

Synonyme de respectabilité au milieu du XXe siècle, la culotte couvre la totalité des fesses et sa taille haute est idéale pour camoufler un **petit ventre rond**.

On la retrouve aujourd'hui dans une version *shapewear* pour gagner et camoufler les défauts disgracieux.



#### Le slip

Le slip est échancré au niveau des cuisses mais couvre totalement les fesses.

Confortable et pratique, il met en valeur les femmes, **quelle que soit la silhouette**.



#### Le string

Le string se veut invisible sous vos vêtements. Il ne laisse aucune marque. C'est le must-have des garde-lingeries !

Pour les **hanches fines**, le string fera une jolie silhouette pour un look sexy.



### Le tanga

Entre le string et le slip brésilien, le tanga sera le meilleur allié des **fesses galbées** afin de les mettre en valeur.

L'avant et l'arrière du tanga sont symétriques.

## B/ DÉTERMINER SA FORME IDÉALE

### 1. Soutien-gorge

Type de poitrine	Forme de soutien-gorge conseillée
Poitrines menues	Coque progressive Coque bandeau Plunge Push-up Corbeille et mousse
Bonnets B et C	Toutes les formes
Bonnets D et E	Armatures Demi-mousse Coque
Bonnets F et G	Armatures
Poitrines tombantes	Armatures
Epaules carrées	Plunge

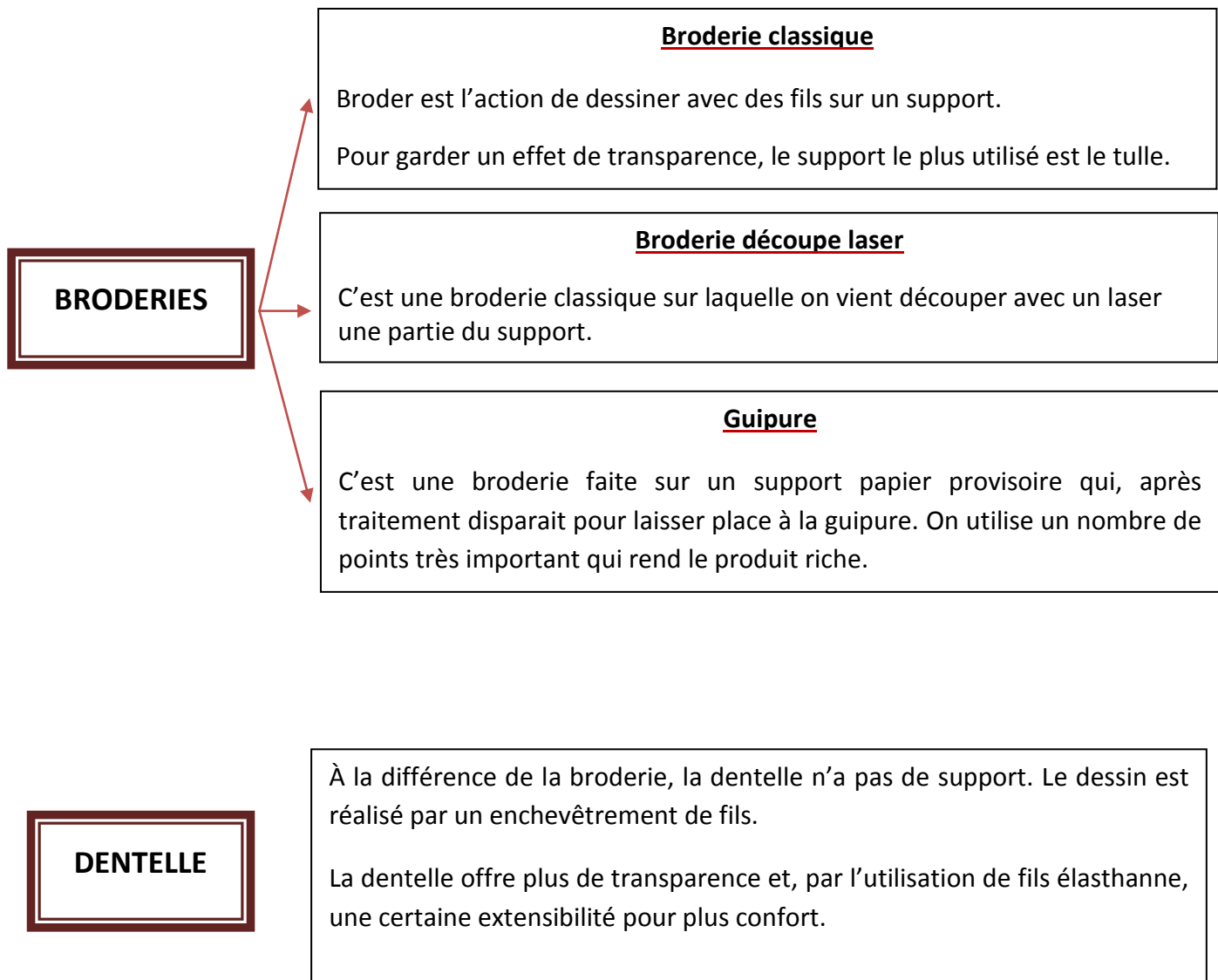
### 2. Bas

Type de fesses	Forme de bas conseillée
Hanches larges	Shorty Taille basse
Hanches fines	String
Fesses plates	Culotte Shorty Taille basse
Fesses rondes	Culotte Boxer
Fesses galbées	Tanga
Petit ventre rond	Bas gainant Taille haute

Maintenant que vous savez quelle taille et quelles formes vous conviennent le mieux, il ne vous reste plus qu'à choisir la matière et vos couleurs.

### A/ LES MATIÈRES UTILISÉES

De manière générale, les matières principales utilisées en lingerie peuvent être classées dans trois familles : les broderies, les dentelles, les mailles.



### MAILLES

#### Maille moulée

Elle permet de n'avoir aucune couture sur un bonnet coque pour une invisibilité complète sous les vêtements.

#### Maille « sport »

C'est une maille respirante et pensée pour absorber puis évacuer la respiration.

#### Maille Shape

C'est une maille avec une très forte nervosité (pouvoir de rétractation de la maille), qui permet de modeler le corps.

#### Maille modale

C'est une maille faite à partir de cellulose de bois qui permet d'avoir des propriétés équivalentes aux mailles naturelles : hygroscopie (absorption d'humidité), antiallergique...

#### Maille dévorée

C'est une maille sur laquelle a été appliqué, à l'aide de cylindres gravés d'un dessin, un traitement permettant, à certains endroits, de révéler la transparence de la maille.

#### Satin

Le satin est un tissage spécifique offrant un effet de brillance.

### B/ CHOISIR SA COULEUR

Le choix de la couleur de votre lingerie doit se faire en fonction de plusieurs critères. Selon votre humeur, votre état d'esprit et le look souhaité, nous vous conseillerons une couleur différente. Vous devez, de plus, prendre en compte votre couleur de peau, des yeux et des cheveux afin de vous mettre en valeur au maximum.

Choisissez vos couleurs selon votre style :

- **Pétillante**

Du **rose orangé** au **jaune éclatant**, illuminez votre lingerie. Ces coloris **fluos**, gais et ensoleillés flattent le teint pour un look branché au quotidien. Pour un effet tendance raffiné, associez du fluo à un coloris sobre pour un effet garanti.

- **Sensuelle**

Évitez les fautes de style avec une lingerie visible sous vos vêtements ! Optez pour un basique incontournable qu'est le coloris **rouge**. Couleur lumineuse et sexy, elle flatte le teint et est invisible même sous des vêtements blancs.

- **Moderne**

Envie de remettre le rétro au goût du jour ? Choisissez un classique de la lingerie ! La **dentelle** est, de plus, une matière flexible qui permet ainsi d'offrir un maintien parfait.

- **Chic**

Vous en avez assez de porter du noir ? Préférez le **bleu foncé** comme alternative chic au noir.

- **Simple**

Les poitrines généreuses préféreront les coloris et les détails **sobres** qui garantiront l'élégance de la lingerie.

- **Discrète**

Les teintes poudrées apporteront de la douceur tout en séduction à votre lingerie. Privilégiez les couleurs telles que le **rose pâle**, le **bleu vert** ou encore le **jaune clair** pour un quotidien tout en fraîcheur. La couleur **peau** et les **pastels** feront aussi très bien l'affaire.



## PARTIE 3 : LES CARACTÉRISTIQUES DES PRODUITS

Adaptez vos couleurs à votre teint, vos cheveux et vos yeux :

	Cheveux	Teint	Yeux	Couleurs conseillées	Couleurs à éviter
<b>Printemps</b>	Châtains Blonds foncés	Doré	Verts Bleus Marrons clairs	Marron Doré Beige Jaune Vert clair Bleu foncé/turquoise/pastel Orange	Bleu marine Bordeau
<b>Eté</b>	Blonds	Clair	Bleus Verts	Framboise Prune Rouge Bleu-vert Jaune Beige Gris	Orange
<b>Automne</b>	Auburns Roux	Pâle	Marrons Verts	Orange Bleu Marron Saumon Kaki	Bleu marine Rose
<b>Hiver</b>	Bruns Noirs Châtains	Pâle Mat	Noirs Bleus Verts Gris	Marron Blanc Fuschia Rouge Noir Jaune Bleu	Les couleurs pastels

Vous connaissez désormais tout sur la lingerie. Vous avez déterminé votre **taille** de soutien-gorge et de bas, les **formes** les plus adaptées à votre morphologie, ainsi que les **couleurs** qui sauront vous mettre en valeur. Vous pouvez donc vous munir d'une lingerie en parfaite harmonie avec votre corps, pour un confort et un esthétisme parfaits. Il ne vous reste plus qu'à essayer et à adopter.

Nous vous conseillons désormais de garder ce guide précieusement et de reprendre vos mesures régulièrement.





**Allumette Paris**

Groupe Pérèle  
8 rue Fournier  
92582 Clichy La Garenne

01.41.43.26.38

<mailto:alenoir@simone-perere.fr>

[www.allumette-lingerie.com](http://www.allumette-lingerie.com)

