



Afin de vous garantir de choisir la bonne taille, nous vous invitons à prendre vos mesures. Prenez vos mesures directement sur le corps, sans serrer :

**1 - Le tour de Poitrine :**

Se prend bien horizontalement à l'endroit le plus fort.

**2 - Le tour de Taille :**

Passez le mètre ruban à l'endroit le plus creux de votre abdomen, généralement 1 centimètre au-dessus du nombril. Tenez-vous bien droit et prenez une respiration normale.

**3 - Le tour de Bassin :**

Passez le mètre ruban à l'endroit le plus fort en dessous de la taille, généralement au niveau des fesses.

**4 - Le tour de ceinture :**

Au creux de la taille, juste au-dessus ou juste en dessous du nombril

**5 - Le tour de Cou :**

Se prend au-dessus de la pomme d'Adam.

## POUR LA FEMME

Tour de Poitrine (en cm)	Tour de Taille (en cm)	Tour de Bassin (en cm)	Taille à Commander
78 / 82	61 / 64	89 / 91	34 / XXS
82 / 86	65 / 67	93 / 96	36 / XS
86 / 90	68 / 71	97 / 100	38 / S
90 / 94	72 / 75	101 / 104	40 / M
94 / 98	76 / 79	105 / 107	42 / L
98 / 102	80 / 84	108 / 112	44 / XL
102 / 106	85 / 89	113 / 117	46 / XXL
106 / 110	90 / 94	118 / 121	48 / 3 XL
110 / 116	95 / 100	122 + 125	50 / 4 XL
116 / 122	101 / 105	126 / 129	52 / 5 XL

## POUR L'HOMME

Tour de Poitrine (en cm)	Tour de Ceinture (en cm)	Taille à Commander
76 / 81	69 / 71	34 / XXS
82 / 87	72 / 76	36 / XS
88 / 92	76 / 79	38 / S
93 / 97	80 / 84	40 / M
98 / 106	85 / 88	42 / L
107 / 115	89 / 92	44 / XL
116 / 124	93 / 96	46 / XXL
125 / 133	97 / 100	48 / 3 XL
134 / 142	101 / 104	50 / 4 XL

- Pour bien choisir sa taille de chemise

Tour de Poitrine (en cm)	Tour de Cou (en cm)	Taille à Commander
88 / 92	37 / 38	38 / S
93 / 97	39 / 40	40 / M
98 / 106	41 / 42	42 / L
107 / 115	43 / 44	44 / XL
116 / 124	45 / 46	46 / XXL
125 / 133	47	48 / 3 XL
134 / 142	48	50 / 4 XL