



Petit guide pratique  
de la prise de mesures  
À DISTANCE

Par Lisa Luu  
Créatrice de vêtements sur mesure



## Avant de commencer :

Tout est possible en sur mesure, à condition de savoir quelques petites choses sur soi-même :

- Quels types de vêtement j'aime porter ?
- Quelle image je souhaite projeter ?
- Pour quelle.s occasion.s je souhaite porter ce vêtement ? (Cérémonie, travail, casual...)

Savoir quelles sont ses exigences et ses priorités dans le bien-être de son vêtement :

- Le confort (thermique, respirant, doux, etc...)
- La silhouette (oversize, droite, slimfit)
- La matière (coton, lin, laine, viscose, polyester, etc...)

Je peux vous conseiller sur ces différents critères cependant, in fine, c'est à vous de déterminer le confort et la silhouette générale de votre vêtement. A partir de vos exigences découleront naturellement le choix des matières -si besoin avec mes conseils- et la durabilité dans le temps du vêtements qui me tient à cœur en tant que couturière.

\*

## Matériel :

- La fiche de mesure à remplir page 5 (ou sur une feuille blanche)
- Un crayon
- Un mètre de couturière
- Un portable / appareil photo
- Ce guide pratique

\*

## Voici, ci-après, quelques conseils pour prendre efficacement ses mesures :

1. Pour faciliter la prise de mesure le mieux est d'**être accompagné d'une personne** de confiance qui pourra prendre les mesures demandées et les noter sur la fiche de mesure. Il est envisageable de faire la prise de certaines mesures de base seul.e mais il faudra être d'autant plus patient.e et rigoureux.se avec le relevé de mesure.
2. Les mesures sont prises en **centimètres** avec une précision au 0,1 mm.
3. Qu'on soit un homme ou une femme, notre corps varie tout au long de la journée. La variation la plus importante à prendre en compte est l'avant-après repas. Selon le degré de confort souhaité, il est bon de **prendre ses mesures après avoir déjeuner/diner**, afin de ne pas se sentir trop étriqué dans son vêtement sur-mesure, selon le modèle, la silhouette et/ou la matière choisie.
4. Cas particulier pour les femmes, notre corps est soumis à un cycle hormonal. En fonction de la période à laquelle on se situe **dans notre cycle menstruelle, les mesures** de tour de taille, tour de petites hanches et tour de poitrine **peuvent prendre jusqu'à 8 cm**, dans ces cas-là il est impératif de déterminer les circonstances dans lesquelles le vêtement sur mesure sera porté (en période de règles -> confort privilégié, ou en période hors règles -> silhouette privilégiée ou si le vêtements doit être versatile). **La prise de mesure doit être faite en conscience afin que je puisse ajuster l'aisance et le relarge du vêtement.**

Tableau des mesures :

Stature - taille (en cm) :

|                                            |    |                 |
|--------------------------------------------|----|-----------------|
| Tour de cou                                | 1  |                 |
| Longueur épaule                            | 2  | Gauche: Droite: |
| Carrure Devant                             | 3  |                 |
| Tour de poitrine                           | 4  |                 |
| Tour de sous-poitrine                      | 5  |                 |
| Tour de taille (sous les côtes flottantes) | 6  |                 |
| Tour de petites hanches                    | 7  |                 |
| Tour de hanches (au plus large)            | 8  |                 |
| Saillant de la poitrine                    | A  |                 |
| Ecart entre les saillants                  | B  |                 |
| Ecart poitrine                             | C  |                 |
| Tour de ceinture (en dessous du nombril)   | D  |                 |
| Hauteur buste                              | 9  |                 |
| Montant de la fourche                      | 10 |                 |
| Longueur jambe extérieur (taille/sol)      | 11 |                 |
| Hauteur Taille genou (taille/ sous genou)  | 12 |                 |
| Longueur jambe intérieur (entrejambe/sol)  | 13 |                 |
| Carrure dos                                | 14 |                 |
| Hauteur Buste dos (7e cervicale/cambrure)  | 15 |                 |
| Longueur de bras                           | 16 | Gauche: Droite: |

Note: Joindre à cette fiche de mesure remplie, 3 photos plein pied (face, dos et profil) dans une posture debout décontractée i.e posture naturelle du corps debout.

Ces photos me permettent de voir votre morphologie générale, le maintien et la conformation de votre silhouette, afin d'ajuster certains détails techniques du vêtement.

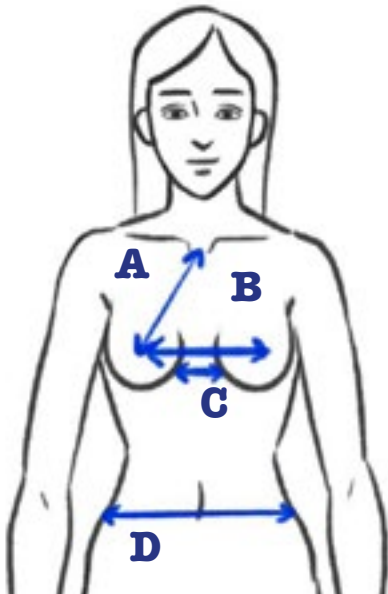
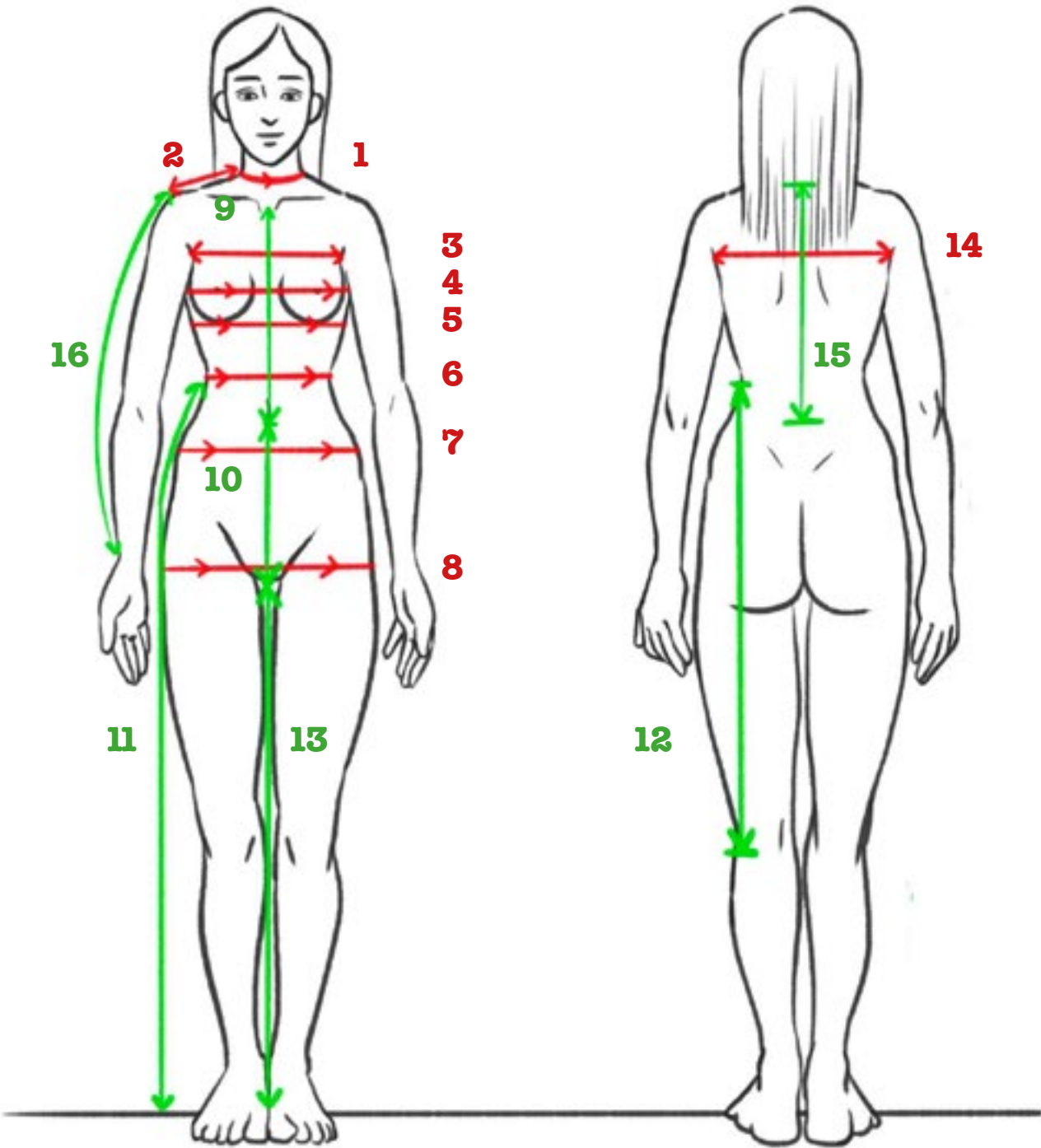


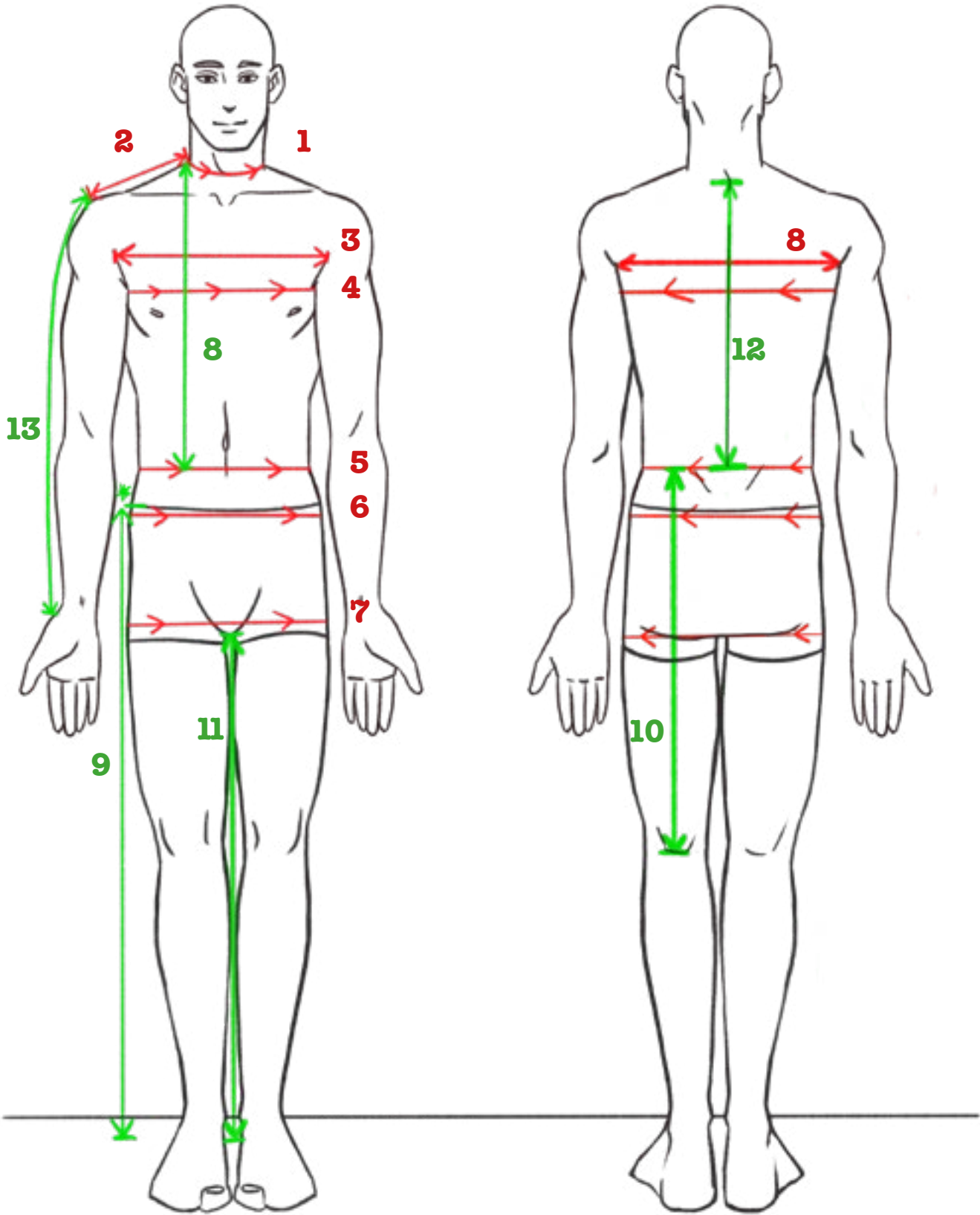
Tableau des mesures :

Stature - taille (en cm) :

|                                                                                        |    |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------|
| Tour de cou                                                                            | 1  |                                                               |
| Longueur épaule                                                                        | 2  | Gauche: Droite:                                               |
| Carrure Devant                                                                         | 3  |                                                               |
| Tour de poitrine                                                                       | 4  |                                                               |
| Tour de taille (au niveau du nombril)                                                  | 5  |                                                               |
| Tour de ceinture (en dessous du nombril -> à l'emplacement de la ceinture du pantalon) | 6  |                                                               |
| Tour de hanches (au plus large)                                                        | 7  |                                                               |
| Tour de ceinture (en dessous du nombril)                                               | D  |                                                               |
| Hauteur buste (épaule/taille)                                                          | 8  |                                                               |
| Montant de la fourche                                                                  | *  | Taille Basse - Moyenne - Haute (barrer les mentions inutiles) |
| Longueur jambe extérieur (taille/sol)                                                  | 9  |                                                               |
| Hauteur Taille genou (taille/ sous genou)                                              | 10 |                                                               |
| Longueur jambe intérieur (entrejambe/sol)                                              | 11 |                                                               |
| Carrure dos                                                                            | 8  |                                                               |
| Hauteur Buste dos (7e cervicale/cambrure)                                              | 12 |                                                               |
| Longueur de bras                                                                       | 13 | Gauche: Droite:                                               |

Note: Joindre à cette fiche de mesure remplie, 3 photos plein pied (face, dos et profil) dans une posture debout décontractée i.e posture naturelle du corps debout.

Ces photos me permettent de voir votre morphologie générale, le maintien et la conformation de votre silhouette, afin d'ajuster certains détails techniques du vêtement.



# Contact.

Atelier

1 rue d'Enfer

80250 Chaussoy-Epagny

Téléphone : +33 (0) 6 61 08 32 10

Courriel : [lisa.md.luu@gmail.com](mailto:lisa.md.luu@gmail.com)

Instagram: [lusaluu\\_creations](#) | [lusaluu\\_illus](#)

Facebook: Lisa Luu Créations

[www.lusaluu.me](http://www.lusaluu.me)