

BIEN CHOISIR SON **SOUTIEN-GORGE**



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

L'achat d'un soutien-gorge est souvent un achat difficile et ennuyeux. Quelle femme n'a jamais eu un mal fou à se trouver un soutien-gorge confortable et bien ajusté? Et vous messieurs, savez-vous quel soutien-gorge acheter à madame?

Tous les chiropraticiens le savent, un mauvais soutien-gorge est souvent source de plusieurs problèmes. Il n'est pas rare en clinique d'observer des tensions importantes au niveau de la colonne vertébrale à la hauteur de l'attache du soutien-gorge, et ce, chez une très grande proportion des femmes. Un mauvais choix peut entraîner une gêne respiratoire, des tensions entre les omoplates et peut même accentuer d'autres problèmes tels que le syndrome du tunnel carpien. Il est donc important que votre soutien-gorge soit bien ajusté.

Avez-vous le bon soutien-gorge?

Voici quelques questions simples afin de vous aider à déterminer si votre soutien-gorge vous convient :

- Est-ce que votre soutien-gorge remonte sans cesse?
- Est-ce que les bonnets plissent ou couvrent mal la poitrine?

- Est-ce que votre respiration est gênée par le port du soutien-gorge?
- Lorsque vous enlevez votre soutien-gorge, êtes-vous recouvertes de marques rouges?

Si vous avez répondu «oui» à l'une ou l'autre de ces questions, vous faites probablement partie des 8 femmes sur 10 qui ne portent pas la bonne taille.

Comment déterminer la bonne taille?

Tel que présenté dans plusieurs revues féminines¹, il est essentiel de respecter deux mesures pour choisir le soutien-gorge qui vous convient : le tour de buste et le tour de poitrine. Le tour du buste se mesure en pouce juste sous le sein. À votre mesure obtenue, vous devez ajouter cinq pouces. Par exemple si vous mesurez 33 pouces de tour de buste, la taille du soutien sera 38.

Pour la seconde mesure, le tour de la poitrine, vous devez placer le ruban sur la pointe des seins. Vos bras doivent rester allongés le long du corps.

¹ <http://www.eskimo.com/~bloo/bformfaq/measure.html>,
<http://www.aufeminin.com/fiche/mode/f4515-comment-choisir-un-soutien-gorge.html>
<http://www.femmeactuelle.fr/mode/lingerie/choisir-soutien-gorge-00354>

Finalement, la différence entre la mesure du tour de poitrine et celle du buste déterminera la taille du bonnet. Par exemple, si la mesure du tour de poitrine est de 40, le bonnet sera B, car $40 - 38 = 2$ pouces. Les valeurs sont décrites dans le tableau ci-dessous.

Différence calculée	Taille du bonnet
1/2 pouce	AA
1 pouce	A
2 pouces	B
3 pouces	C
4 pouces	D
5 pouces	DD ou E
6 pouces	F

Notez que le test ultime sera toujours d'essayer plusieurs modèles et grandeurs. Si vous hésitez entre deux tailles, prenez la plus grande. Les agrafes dans le dos vous permettront d'adapter plus finement l'ajustement. Les armatures ne doivent jamais serrer ou blesser le dessous de vos seins. Sachez qu'à l'inverse, il existe des rallonges en vente dans tous les bons magasins si votre contour de brassière devient trop petit avec le temps.

Savez-vous que la taille de votre soutien-gorge peut évoluer tout au long de votre vie? Si notre corps change avec les années, sachez que les seins aussi peuvent changer. C'est pourquoi il est primordial de répéter les mesures au moins une fois par année.

Il est important d'investir du temps et de l'argent dans un soutien-gorge confortable puisque vous le portez en moyenne pendant près de 16 heures par jour. Savez-vous également que votre soutien-gorge a une durée de vie d'environ six mois? Alors, mesdames qui portez le même soutien-gorge depuis deux ans parce qu'il est confortable, il faudrait penser en magasinier un nouveau. Messieurs, qu'attendez-vous avant de faire plaisir à votre douce moitié?

Conseils chiropratiques

- 1- Évitez les matières très extensibles telles que le lycra ou l'élasthane, car malgré le confort qu'elles procurent, elles ne fournissent pas un soutien adéquat.
- 2- Évitez de dormir avec votre soutien-gorge. Cela peut être la cause de nombreuses douleurs au dos.
- 3- Si vous faites du sport, il est important d'opter pour des modèles spécialement conçus à cet effet. Trop souvent les femmes cherchent à faire des économies et optent pour des modèles bas de gamme.
- 4- Pour ce qui est des modèles de fantaisie qui sont portés lors d'occasions spéciales, laissez-vous aller.
- 5- En cas de douleurs, prenez rendez-vous avec votre chiropraticien.