

## Bien choisir son soutien-gorge

La poitrine d'une femme peut varier une six fois durant leur vie, il est donc important de conserver ses zones fragiles. Il est souvent difficile de savoir sa taille exacte. Le soutien-gorge doit maintenir les seins qui ne comportent pas de muscles.

On peut entretenir ses seins à l'aide de crèmes spécifiques ou les raffermir quotidiennement à l'eau froide, mais cela n'a pas de sens si le soutien-gorge porté toute la journée n'assure pas un bon maintien. Pour choisir un bon soutien, les vendeuses peuvent vous guider (la mention du tour du buste est noté en chiffres).

Une vendeuse expérimentée peut mesurer votre tour de poitrine.

On expire et on passe le mètre ruban juste sous les seins, sans serrer. Le "nombre de cm" détermine votre "tour de poitrine".

Pour la profondeur des bonnets, on se sert de modèles standard avec A - B - C - ... (grandeur). On mesure hors période de règles car les seins gonflent.

Tenez-vous bien droite et placez le mètre bien horizontalement sur votre poitrine au niveau de la pointe des seins. Il doit passer sous les aisselles et sur les omoplates. C'est ensuite la différence entre votre tour de poitrine et votre tour de dos qui va déterminer votre taille de bonnet. Par exemple, votre tour de poitrine est de 93 cm et votre tour de dos de 76 cm :  $93 - 76 = 17$ , vous avez un bonnet C.

Il existe des tailles ayant chacune leur échelle de mesures : Les marques belges, françaises que l'on doit ajouter 15 au chiffre mentionné mais la norme européenne est la plus pratique.

Un 95 B indique le chiffre exact du tour de poitrine, comme les tailles vont de 5 cm en 5 cm, on peut donc se situer entre deux tailles. On doit à chaque achat d'un nouveau soutien-gorge, l'essayer et prendre celui qui a la taille qui se rapproche le plus de votre tour de poitrine.

Au cours de votre vie, des variations du volume de la poitrine peuvent être très importantes et plus fréquente que le tour de poitrine. On peut passer d'un bonnet A à un F. Donc, on doit mesurer régulièrement la taille des bonnet.

Pour une poitrine qui pousse à peine, il vaut mieux choisir une brassière ou un modèle triangle sans armature, puisqu'il n'y a pas besoin de beaucoup de soutien. Pour une poitrine un peu plus développée déjà, il vaut mieux opter pour un soutien-gorge avec armature.

Un soutien-gorge préformé est préférable pour une poitrine ronde (des bonnets lisses et bien ajustés). Avec un top ou un T-shirt moulant, des vêtements de tous les jours.

Le balconnet laisse le dessus de la poitrine découvert, tout en remontant un peu le creux des seins (effet pigeonnant horizontal). Sous un top estival ou avec un décolleté rond ou carré.

Le soutien bandeau sans bretelles convient sous un top à fines bretelles ou un bustier.

Le push-up donne du volume, remonte et centre la poitrine. Sous une robe ou un top découpés.

Le bustier-body convient sous une tenue ajustée et remodèle la silhouette. Ils peuvent se porter en guise de top au-dessus d'une jupe ou d'un pantalon. Les bonnets accentuent le décolleté et le dessous du bustier affine la taille.

On doit se sentir bien et ne pas se sentir serrée dans son soutien-gorge. Il est plus esthétique de fermer les attaches au dernier cran.

Les armatures (baleines) permettent de sculpter ou d'égaliser les seins. L'intérieur des armatures doit arriver presque à l'espace entre les seins. La partie extérieure des baleines doit contourner le buste. Vous pouvez le vérifier en appuyant dessus avec vos doigts, si cela appuie un peu sur les seins : la taille du soutien est trop petite. Les armatures sont trop grandes si elles pointent en direction de l'aisselle.

Des seins généreux dans des bonnets plus petits et un tour de poitrine plus grand provoque un problème de maintien... Le dos sera trop lâche et le soutien tombera trop bas devant et remontera dans le dos. Quand une femme se rend compte que les bonnets C qu'elle porte depuis des années ne conviennent plus, elle décide souvent de passer, ex: d'un 100 à un 105, au lieu de choisir un bonnet D.

Le soutien-gorge de sport doit être bien adapté, cela réduit l'impact des chocs, et quelle que soit la taille de la poitrine. il doit maintenir sans comprimer. On doit choisir un modèle selon le sport que l'on pratique.

Durant la nuit, la poitrine n'a pas besoin d'être soutenue. Mais cela peut être plus confortable pour celles qui ont une forte poitrine ou si le médecin le conseille.

Le lavage à la main des soutiens-gorge reste la meilleure solution. Mais la plupart des soutiens-gorge peuvent être lavés en machine à 30°C : fermez les crochets et placez-les dans un petit sac. Ne pas les laver avec des vêtements lourds. N'ajoutez ni produit de lavage spécial, ni adoucissant qui risquent d'imprégner les fibres fines et fragiles mais un produit de lessive classique. Séchez ensuite votre soutien à plat. N'aplatissez pas vos soutien-gorges préformés et ne les superposez pas dans le tiroir mais rangez-les ouverts. C'est le meilleur moyen d'en préserver la forme et la fonction. La fréquence de lavage de vos soutiens-gorge dépend de vos activités et de vos préférences.

Presque toutes les femmes ont les seins un peu différents, celui de gauche est plus développé que celui de droite. Cette petite différence est tout à fait normale et se corrige en réglant les bretelles.