

Bien-être

Comment connaître sa vraie taille de soutien-gorge ?

JMN
Libreville/Gabon

Tour, bonnet, on a parfois du mal à savoir quelle est la bonne taille de soutien-gorge pour nos seins. Et bienvenu l'inconfort et la frustration de ne pas profiter de cette lingerie qui nous a fait craquer. Que faire ? Il suffit, d'après le site Fourchette et Bikini, d'empoigner le mètre pour mesurer ce qu'il faut, où il le faut !

FAITES-VOUS partie de ces femmes qui ne savent pas quelle est leur taille de soutien-gorge ? Rassurez-vous, nous sommes nombreuses dans ce cas. Comme plus de 70% de femmes, des années de vie, de régime, d'hormones ou de grossesses plus tard, on tâtonne autour de cette même taille sans trop savoir à quoi s'en tenir. Il y a une telle multitude de choix, de marques, et quand il s'agit d'acheter de



Photo : D.R

Le choix de la vraie taille du soutien-gorge est un casse-tête pour la plupart des femmes.

nouveaux sous-vêtements, c'est le casse-tête assuré ! Pas de panique, il est possible d'y remédier.

La taille de soutien-gorge, c'est quoi ?

La taille de soutien-gorge est composée de deux mesures : le tour de poitrine et la taille de bonnet. Et puisque la plupart d'entre nous n'avons jamais compris à quoi correspondait ce fameux bonnet, on précise qu'il s'agit de la différence de mesure entre le tour de poitrine (sur la poitrine) et le tour de dos (sous la poitrine). Cette mesure correspond à une lettre, de A à F, voire plus. Le tour de poitrine, quant à lui, s'échelonne de 5 en 5 : 70, 75, 80, 85, 90, etc. Le hic ? La logique n'est pas toujours, au premier abord, évidente... et perdre quelques kilos peut, par exemple, entraîner une baisse du tour de poitrine, mais une augmentation du bonnet, la différence entre le tour de dos et le tour de poitrine étant plus grande. Pire, de nombreux guides se basent sur de vieux tableaux de correspondances, inadaptés au corps des femmes d'aujourd'hui. Autant de bonnes raisons pour repartir de zéro et mesurer la bonne taille !

Comment prendre les mesures pour connaître sa taille de soutien-gorge ?

Prête ? On se munit d'un mètre-ruban, on enlève tout et on se poste de profil devant la glace, à moins de disposer d'un conjoint particulièrement patient. On place ensuite le mètre autour du dos, en passant par la pointe des seins. On vérifie dans le miroir que le mètre est à peu près droit, et on relève la me-

sure. Deuxième étape, on reproduit la même méthode, mais sous les seins : le mètre doit entourer le dos en restant à peu près droit. On note la mesure et on se rhabille... à moins de relever, au passage, le tour de bassin, pour pouvoir acheter un ensemble de lingerie complet à la bonne taille !

Une astuce toute simple

Il existe, cependant, une petite astuce toute simple pour ne plus se prendre la tête. L'erreur la plus courante est de porter soit un soutien-gorge trop grand, soit trop petit. Quand il est trop large, il ne soutient pas assez la poitrine (valable pour les grosses poitrines), quand il est trop petit, il comprime les seins et cause des problèmes de circulation qui, à terme, peuvent mener au cancer du sein...

Pour savoir s'il n'est ni trop grand, ni trop petit, il faut se fier au dos du soutien-gorge, à l'endroit où sont situés les crans qui permettent d'attacher le sous-vêtement. En effet, si vous arrivez à passer deux doigts, entre la peau et le tissu, alors qu'il est attaché au premier cran, c'est bon, il est à votre taille !

Attention à l'usure

Cependant, comme tous les vêtements, les soutiens-gorges s'abîment et s'usent, et se détendent. C'est d'ailleurs pourquoi les autres crans existent ! Si au dernier cran, vous passez plus de deux doigts, alors il est bon à jeter ! C'est un geste qu'il faut vérifier régulièrement pour un maximum de confort pour la poitrine.

Calculer sa taille de soutien-gorge

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

LA première mesure à relever, la plus grande, est le tour de poitrine. Il s'agit du chiffre de la taille de soutien-gorge. Si celui-ci n'est pas rond, on l'arrondit de préférence au chiffre du dessus : pour 83 cm, par exemple, on se base sur un soutien-gorge en 85... en sachant qu'il nous faudra du 80 avec certaines

marques, du 85 pour d'autres.

- Entre 64 et 67 cm = 70
- Entre 67 et 74 cm = 75
- Entre 74 et 80 cm = 80
- Entre 79 et 85 = 85
- Entre 84 et 90 = 90
- Entre 89 et 95 = 95
- Entre 94 et 100 = 100
- Entre 99 et 105 = 105
- Entre 104 et 110 = 110
- Entre 109 et 115 = 115
- Entre 115 et 122 = 120
- Entre 119 et 127 = 125
- Entre 124 et 132 = 130

La seconde mesure, le tour de dos, est à soustraire au tour de poitrine. Le chiffre obtenu correspond à une lettre.

- 1 à 4 = A
- 4 à 7 = B
- 7 à 10 = C
- 10 à 12 = D
- 12 à 15 = E
- 15 à 17,5 = F
- 17,5 à 20 = G

À noter que différents ta-

bleaux existent, dont beaucoup correspondent à des mesures dépassées. Dans tous les cas, on n'oublie pas qu'il s'agit de mesures approximatives : elles indiquent une taille de base, qui changera en fonction des marques, des périodes du mois, des variations de poids, des formes de poitrine et des formes de soutien-gorge. On calcule donc sa mesure de référence avant d'aller essayer en boutique, pour affiner !

Beauté

Soins pour des pores moins visibles et un grain de peau affiné

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

QUI n'a jamais soupiré devant le miroir face à des pores dilatés ? La bête noire de la cosméto a de nombreuses causes, et tout autant de solutions. Gros plan sur la routine beauté la plus efficace pour resserrer les pores et affiner son grain de peau.

On nettoie le visage

Un bon nettoyage est la base d'une peau en bonne santé ! Nettoyer la peau évite aux pores de s'incruster pour mieux se dilater, sous l'effet de la pollution, du maquillage ou de la transpiration. On inclut donc dans sa routine beauté un nettoyage bi-quotidien : le matin pour débarrasser la peau des impuretés secrétées pendant la nuit, le soir pour la libérer de celles accumu-

lées dans la journée. Attention, le nettoyage s'effectue en plus du démaquillage, pas à la place !

On gomme la peau

Plus profond que le nettoyage, le gommage désincruste les pores et déloge les saletés bien installées. Il déloge, aussi, toutes les cellules mortes pour mieux laisser respirer la peau, et resserrer les pores. On choisit un gommage doux à appliquer sur peau propre et humide une fois par semaine, à rincer, là encore, à l'eau tiède.

On hydrate consciencieusement

Démaquiller, nettoyer et gommer, oui, mais pas sans hydrater. Matin et soir, on nourrit la peau sitôt le nettoyage terminé, après avoir séché le visage en tamponnant une serviette propre. On choisit une crème légère le matin, plus riche le soir, et toujours adaptée à son type de peau : mixte,

grasse, sèche, sensible... Oui, on hydrate même les peaux grasses, sous peine de stimuler la sécrétion de sébum et de rendre les pores encore plus visibles !

On soigne les pores

Il existe des lotions astringentes, conçues pour resserrer les pores de la peau. Pas question d'en abuser, en revanche, elles peuvent irriter à la longue. La solution maison ? Un masque astringent DIY (à faire soi-même) avec un blanc d'œuf, une cuillère à soupe de miel et une cuillère à café de jus de citron, à laisser poser jusqu'à ce qu'il sèche. Une fois par semaine, pas plus, à compléter par une bonne hydratation après rinçage.

On traite la peau

En traitement de fond, rien de tel qu'un bon masque pour resserrer les pores. Le top du top ? Un masque à l'argile, purifiant et assainissant, qui lutte à la fois

contre les pores dilatés, les points noirs et les boutons. Là encore, on le limite à une application par semaine et on le complète d'une bonne couche de crème hydratante, pour éviter de dessécher la peau.

On surveille sa routine

Comme toujours, les petits tracas de peau sont aggravés par certains facteurs. Et comme toujours, soleil, alcool, tabac, stress, mauvaises alimentation, changements hormonaux ou manque de sommeil figurent en tête de liste. On ne peut pas lutter contre le yoyo des hormones, mais on peut limiter les cigarettes et les mojitos, le sucre et le gras, manger plus de poisson et de légumes. voire se coucher un peu plus tôt, se mettre à la méditation ou se tartiner d'écran total !

Coin cuisine

Mijoté de bœuf maigre aux carottes, pommes de terre et tomate

Ingrédients :

- 8 pommes de terre
- 6 carottes
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 l d'eau
- sel, poivre

Préparation :

Pelez et émincez l'oignon. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes. Coupez la viande de bœuf en morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajoutez les oignons, le bœuf, les carottes, du sel et du poivre puis laissez revenir pendant 10 minutes. Incorporez le concentré de tomate, puis l'eau, et laissez cuire à couvert à feu moyen, pendant 15 minutes. Quand les carottes sont cuites, ajoutez les pommes de terre et laissez cuire à couvert à feu moyen pendant 20 minutes, en ajoutant de l'eau si besoin. Mélangez bien en fin de cuisson, puis servez sans attendre.

Proposé par JMN