



Fiche de prise de mesures couture



ETOFFE & MOTIF

A propos



Moi, c'est Astrid.

Je couds depuis plus de 20 ans. J'ai été mercière pendant quelques années, et aujourd'hui, je partage ici une approche de la couture construite avec le temps et la pratique.

Une couture pour la vraie vie :

comprendre ce qu'on fait, faire des choix adaptés à soi, et coudre des vêtements qu'on a vraiment envie de porter.

Sur Etoffe & Motif, je partage des conseils concrets et des outils utiles — le genre de repères qu'on acquiert en cousant beaucoup, en se trompant parfois, et en ajustant au fil des projets.

Bienvenue dans mon univers.

Ici, la couture se construit pas à pas ✂

Astrid

© Etoffe & Motif – Astrid [2026]

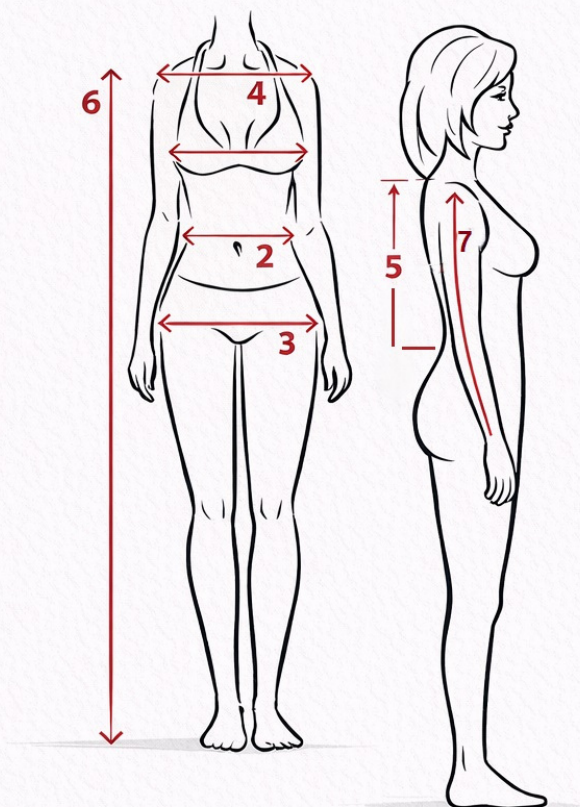
Ce guide a été conçu avec soin pour une utilisation personnelle.

Toute reproduction, modification ou diffusion à usage commercial est strictement interdite.

Merci de respecter mon travail.

Fiche de Mensurations

Couture



1 Tour de poitrine : ____

→ au point le plus fort de la poitrine, mètre bien horizontal

2 Tour de taille : ____

→ à l'endroit le plus creux du buste, sans rentrer le ventre

3 Tour de hanches : ____

→ au point le plus fort des hanches / fesses

4 Carrure : ____

→ distance entre les deux points d'épaule

5 Longueur de buste (OPTIONNEL)

→ de l'épaule (point osseux) jusqu'à la taille, vue de profil

6 Stature : ____

→ du sommet de la tête jusqu'au sol, pieds nus

7 Longueur de bras : ____

→ de l'épaule jusqu'au poignet, bras légèrement fléchi

Important

Toutes les mesures sont prises près du corps, sans ajouter de marge d'aisance.

Date de prise de mesures : ____ / ____ / ____

Etoffe et Motif

tous droits réservés



Bien utiliser ses mensurations en couture

Repères essentiels pour
éviter les erreurs

Quelle mesure prioriser selon le type de vêtement

Toutes les mesures n'ont pas le même poids selon le projet.

Pour choisir la bonne taille de patron, il est essentiel d'identifier la mesure la plus contraignante.

Chemisier, blouse, robe ajustée en haut

 Mesure prioritaire : tour de poitrine

- C'est la mesure la plus difficile à ajuster après coup
- Une poitrine trop juste entraîne tiraillements et plis
- La taille et les hanches peuvent être ajustées plus facilement

 En cas d'écart entre deux tailles, base-toi sur la poitrine.

Robe près du corps

 Mesures prioritaires : poitrine ET hanches

La taille est souvent ajustable

Les extrêmes (haut et bas) déterminent la taille de base

 Choisis la taille correspondant à la mesure la plus grande, puis ajuste.

Pantalon, jupe

 Mesure prioritaire : tour de hanches

- Même si la taille correspond à une autre taille du tableau
- Une hanche trop juste rend le vêtement inconfortable ou inutilisable

 Toujours partir des hanches, jamais de la taille seule.

Veste, manteau

 Mesures prioritaires : carrure + poitrine

- La carrure conditionne le tombé du vêtement
- Une carrure trop étroite est très difficile à corriger

 Vérifie toujours ces deux mesures avant de choisir ta taille.

Vêtement ample (sweat, robe loose)

 Mesure prioritaire : tour de poitrine

- Suffit généralement pour choisir la taille

Les autres mesures servent surtout à vérifier les proportions



Règle d'or

On choisit toujours sa taille de patron à partir de la mesure la plus contraignante pour le vêtement, jamais par habitude ou par "taille du commerce".

Pourquoi les tableaux de tailles diffèrent selon les créateurs

Il est courant de constater des différences importantes entre les tableaux de tailles d'un patron à l'autre.

C'est normal — et ce n'est pas une erreur.

Mesures exprimées différemment

Certains créateurs indiquent :

- des tours complets (tour de poitrine),
- d'autres des demi-mesures ($\frac{1}{2}$ tour de poitrine, $\frac{1}{2}$ tour de bras).

👉 Exemple :

Chez certains créateurs comme Maison Fauve, les tableaux de tailles sont exprimés en $\frac{1}{2}$ mesures.

➡ Il faut donc :

- diviser tes mensurations par deux,
- ou multiplier les mesures du tableau par deux,

pour comparer correctement.

Choix de coupe et d'aisance

Chaque créateur :

- définit sa propre aisance,
- travaille avec une morphologie de base différente,
- propose parfois des coupes volontairement ajustées ou amples.

➡ Deux tailles identiques sur le papier peuvent donner deux rendus très différents.

Expertises pratiques expliquées

 Une seule mesure peut suffire... mais pas toujours

- Pour un haut ample : la poitrine peut suffire
- Pour un vêtement structuré : une seule mesure est insuffisante

 Plus le vêtement est ajusté, plus il faut croiser les mesures.

 La stature influence plus qu'on ne le pense

Même avec la bonne taille :

un buste plus long ou plus court,

des bras plus longs,

peuvent nécessiter des ajustements.

 Vérifie toujours :

la longueur de buste,

la longueur de bras,

avant de couper ton tissu.

 Se fier uniquement à sa "taille habituelle" est risqué

 La seule référence fiable reste tes mensurations.

 Reprendre ses mesures est un réflexe couture sain

Tes mensurations peuvent évoluer :

- avec le temps,
- selon les périodes,

 D'où l'importance de noter la date de prise de mesures sur ta fiche.

Et maintenant, à toi de coudre !

Cette fiche a été conçue pour t'aider à :

- mieux comprendre les tableaux de tailles,
- éviter les erreurs coûteuses en tissu,
- gagner en autonomie dans le choix de tes patrons.

Prendre ses mesures correctement est un geste fondamental en couture —

au même titre que lire un plan de coupe ou respecter le droit-fil.

👉 Tu veux rester inspirée ?

Retrouve-moi ici :

- 📧 Newsletter couture (astuces, sélections & nouveautés) : etoffeetmotif.fr/newsletter
- 📷 Instagram : [@etoffe_et_motif](https://www.instagram.com/etoffe_et_motif)
- 🌐 Blog couture : etoffeetmotif.fr
- ✉️ Contact : contact@etoffeetmotif.fr

Merci d'avoir lu ce guide. J'espère qu'il t'aidera à coudre des vêtements que tu porteras vraiment 🧡

À bientôt,

Astrid