



Le guide ultime pour bien choisir votre soutien-gorge

NE PORTEZ PLUS JAMAIS UNE MAUVAISE TAILLE

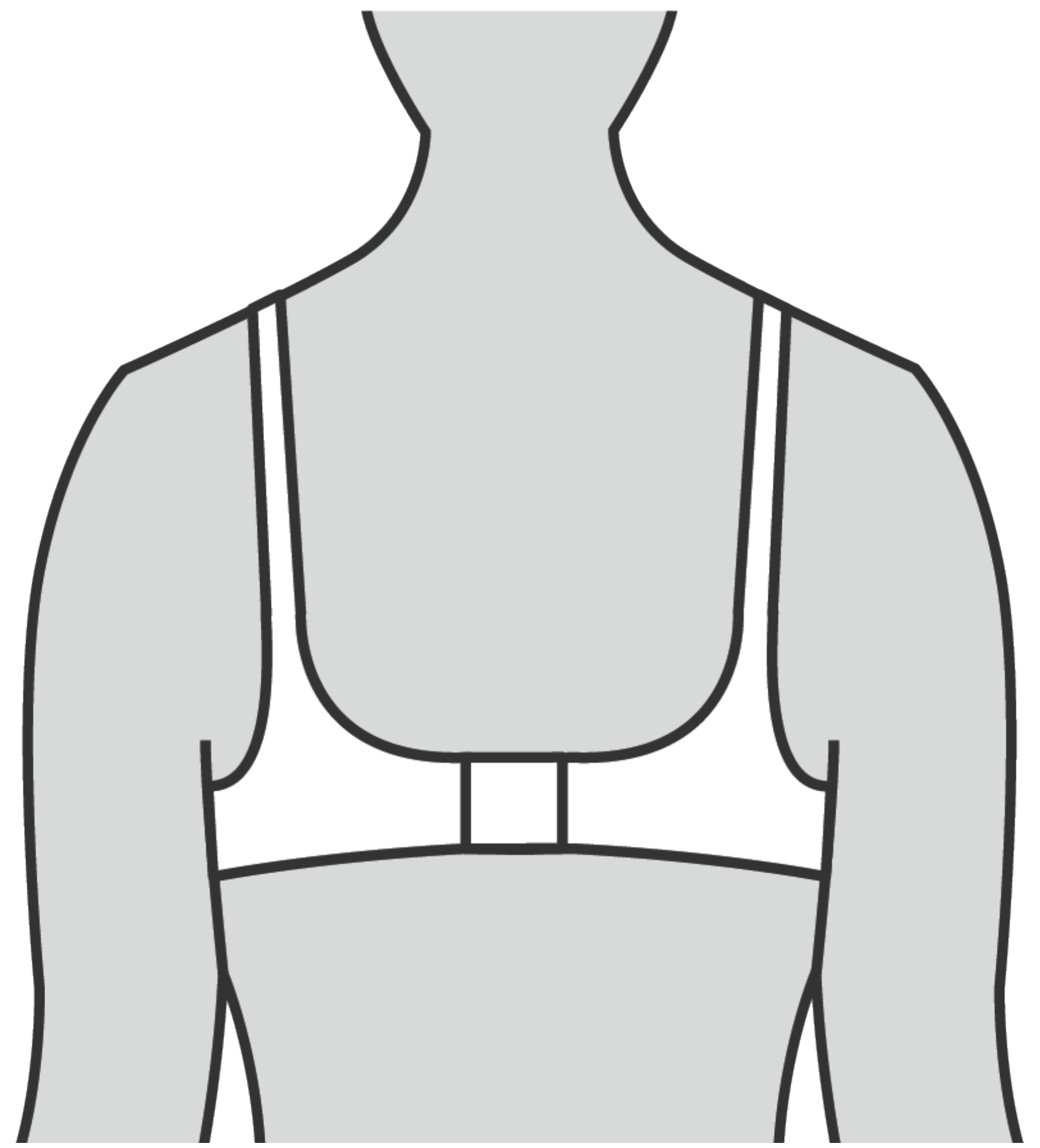
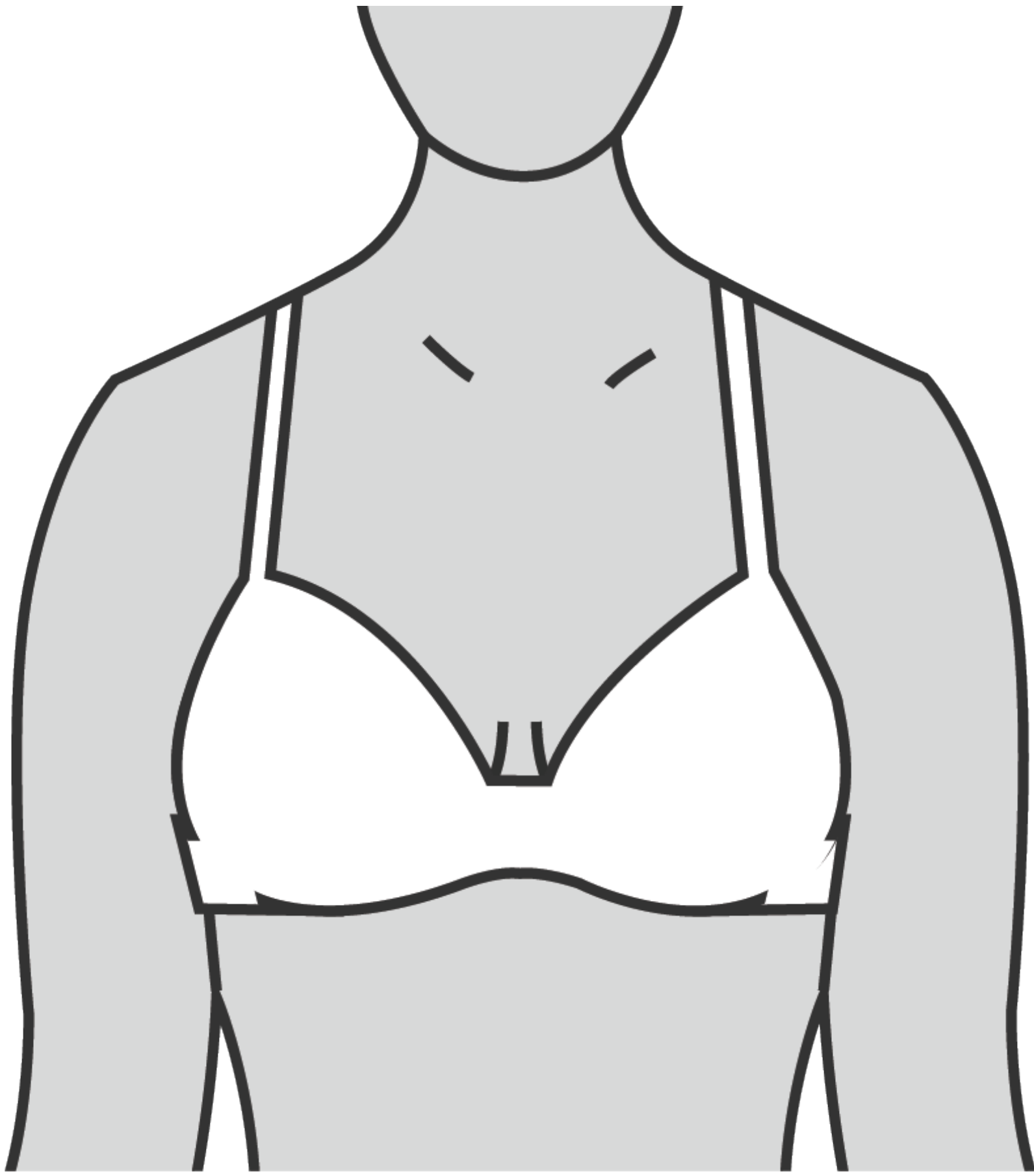
Rejoignez le mouvement anti-mouvement

www.maaree.com

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières	1
Introduction	2
Bande sous-poitrine qui remonte	3
Irritations / Frottements	4
Sein qui déborde sur le côté du bonnet	5
Sein qui déborde par le haut du bonnet	6
Sein qui glisse sous le bonnet	7
Tissu excédentaire dans les bonnets	8
Espace en haut du bonnet	9
Espace au niveau de la séparation centrale	10
Armatures ou tissu qui s'enfoncent	11
Positionnement de l'Overband®	12
Conclusion	13
À propos de MAAREE	14

INTRODUCTION



80 % des femmes portent une mauvaise taille de soutien-gorge*.
Pas de panique, je suis là pour vous aider !

Je suis Mari, fondatrice de MAAREE, et j'étais testeuse de soutiens-gorge de sport. (Oui, c'est un vrai métier !)

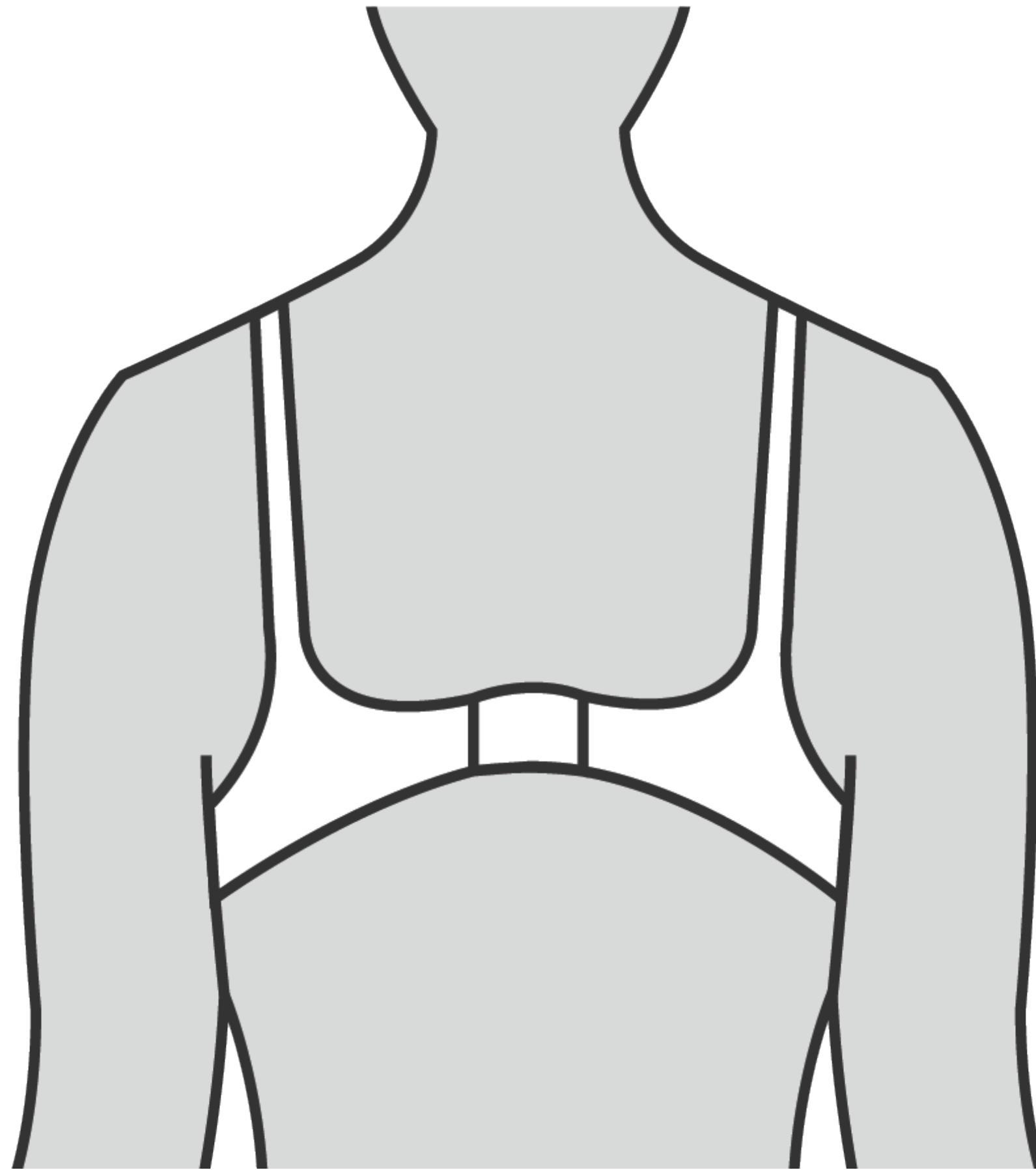
Les tailles de soutien-gorge sont plus complexes que les tailles de vêtements. Il faut combiner deux mesures : la taille du dos (ou bande sous-poitrine) et la taille du bonnet. Et pourtant, on ne nous apprend jamais à repérer quand l'un ou l'autre est trop grand ou trop petit.

Porter la bonne taille est essentiel pour obtenir le bon niveau de maintien, sans gêne ni irritation. Se fier uniquement aux mesures prises au mètre ruban ne sera jamais parfaitement précis. - c'est seulement une estimation.

Ce guide rapide va vous aider à acheter avec confiance et à trouver votre taille idéale. Enregistrez-le sur votre téléphone pour l'avoir sous la main pendant vos achats ou lorsque vous triez votre garde-robe.
On s'y met ?

*Étude de 2008 publiée dans le journal Chiropractic and Osteopathy

BANDE SOUS-POITRINE QUI REMONTE



PROBLÈME

La bande sous-poitrine remonte dans le dos.

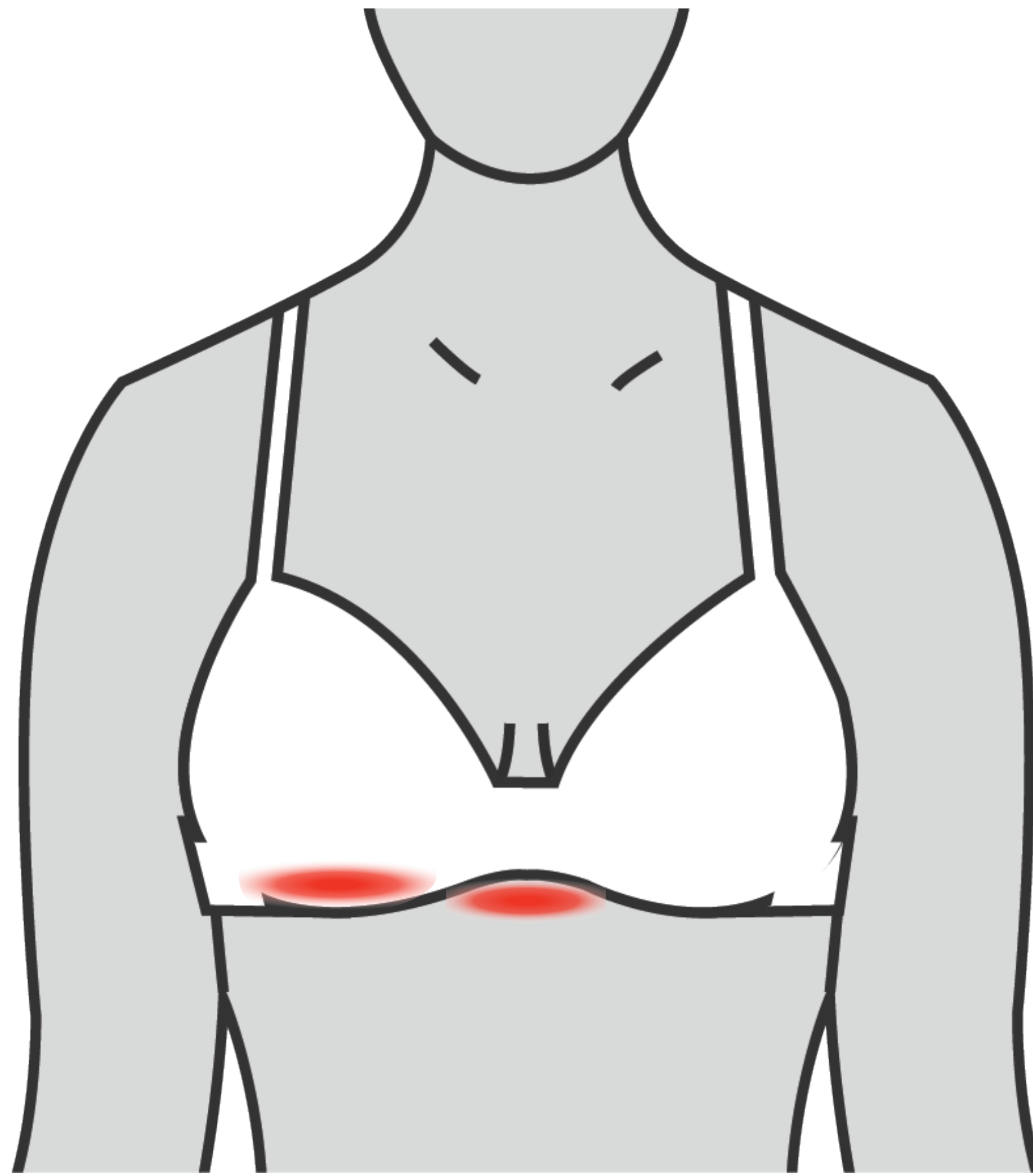
CAUSE

Bande trop grande — soit la taille du dos est incorrecte, soit le soutien-gorge est trop vieux et détendu.

SOLUTION

Réduisez la taille du dos d'une ou deux tailles, jusqu'à ce que la bande soit bien ajustée et reste à la même hauteur à l'avant et à l'arrière. Ou bien, c'est peut-être simplement le moment d'en acheter un nouveau !

IRRITATIONS / FROTTEMENTS



PROBLÈME

Irritations autour de la bande ou sous les seins.

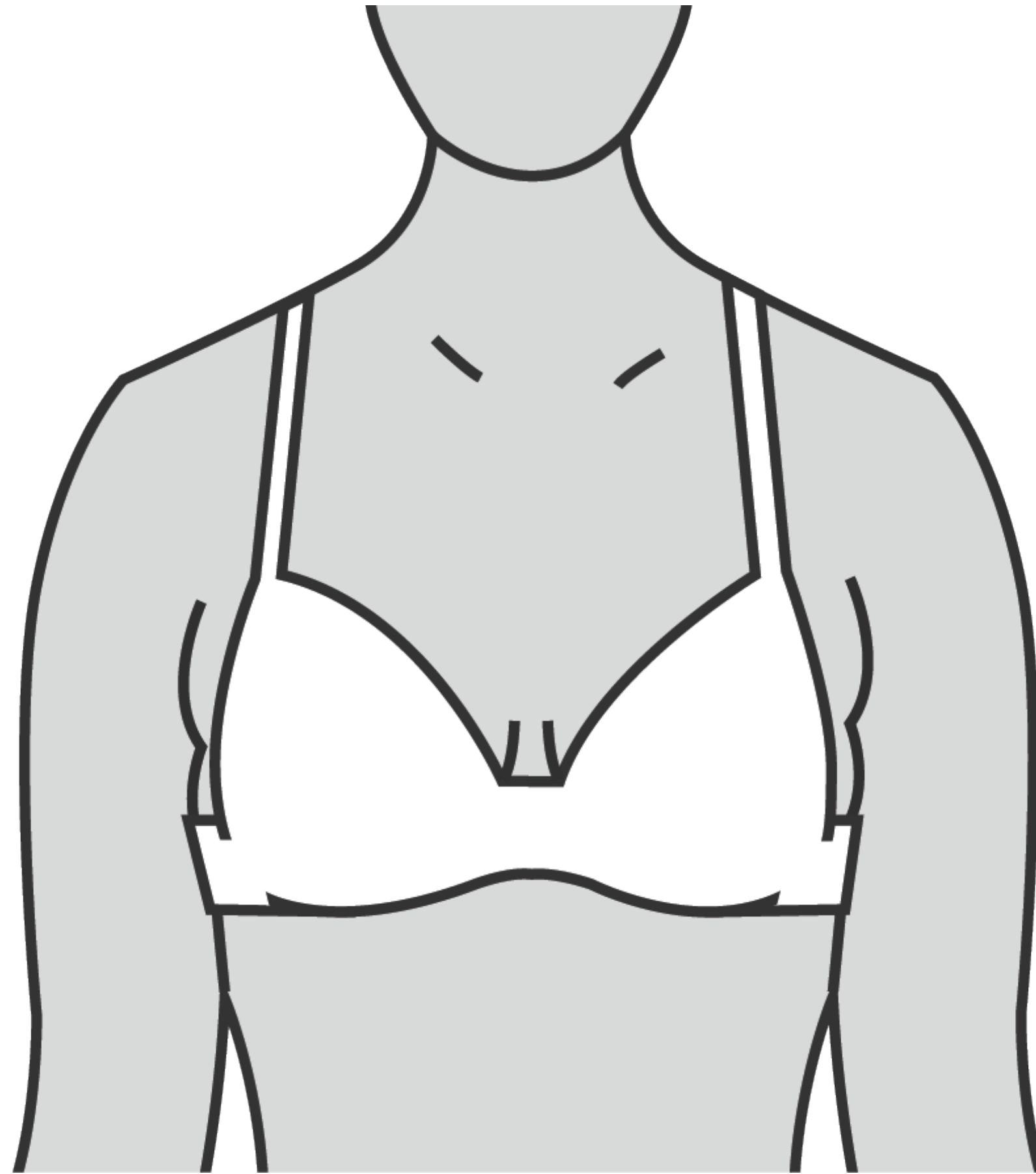
CAUSE

Mauvaise taille de bande et/ou de bonnet.
Cela peut aussi se produire si les seins reposent sur le ventre.

SOLUTION

Assurez-vous que la taille de dos et celle du bonnet sont correctes.
La bande est probablement trop grande, et les bonnets aussi.

SEIN QUI DÉBORDE SUR LE CÔTÉ DU BONNET



PROBLÈME

Le sein dépasse sur le côté.

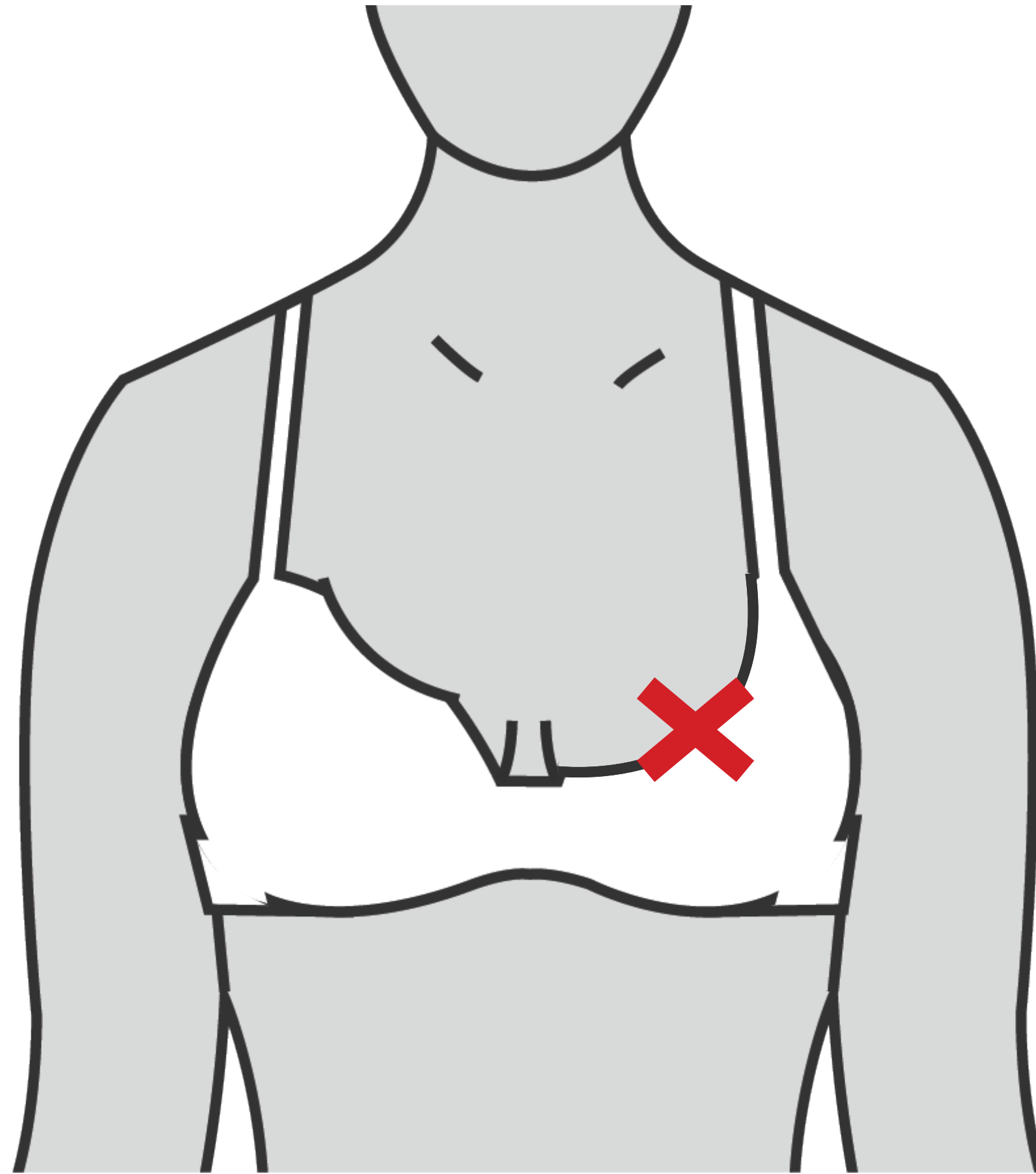
CAUSE

Bonnet trop petit — la poitrine n'est pas entièrement couverte.

SOLUTION

Augmentez la taille du bonnet jusqu'à obtenir une bonne couverture tout autour du sein.

SEIN QUI DÉBORDE PAR LE HAUT DU BONNET



PROBLÈME

Débordement par le haut, parfois avec le bout du sein visible.

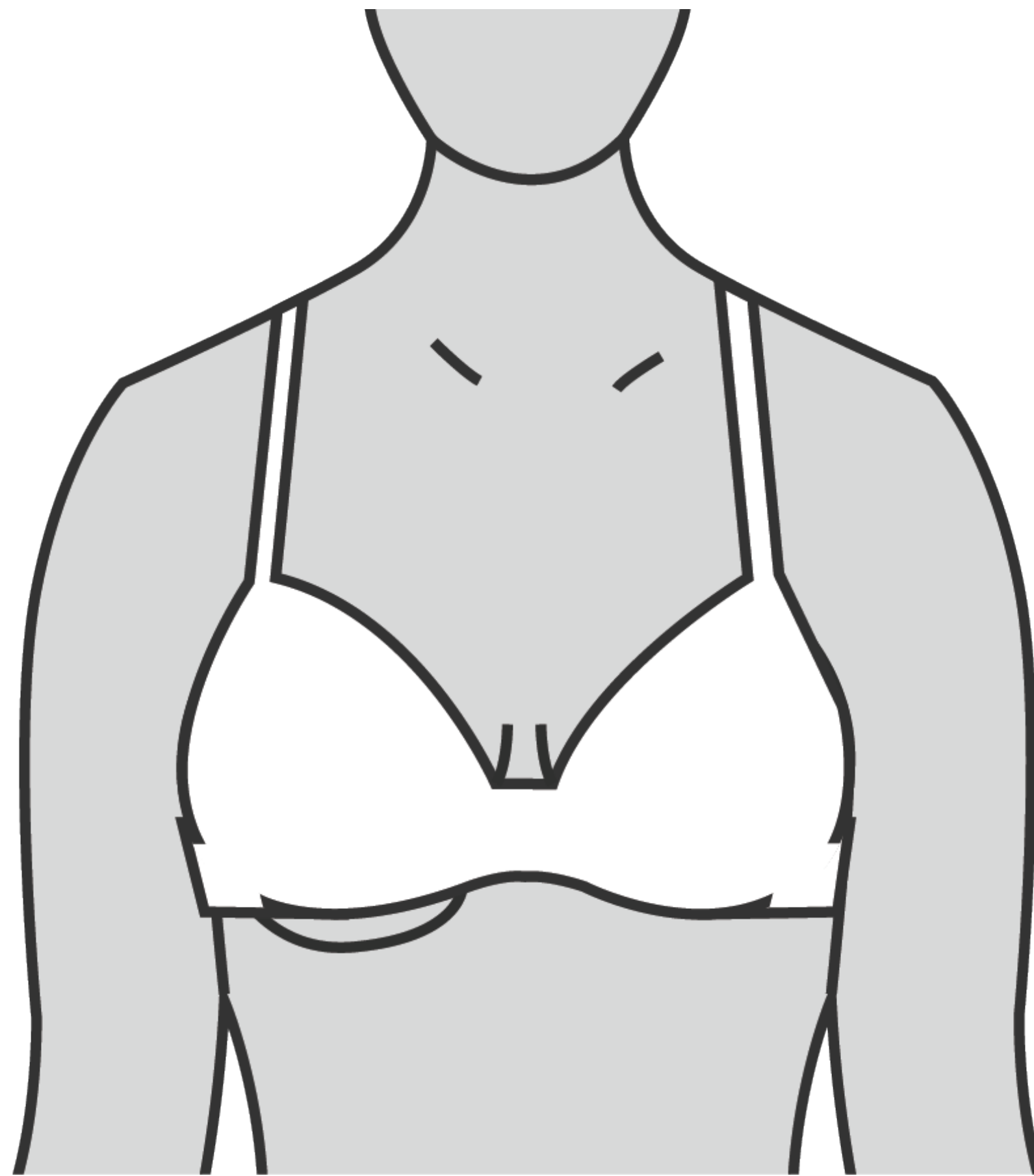
CAUSE

Bonnet trop petit — pas assez de couvrance.

SOLUTION

Prenez une taille de bonnet supérieure jusqu'à ce que la poitrine soit entièrement contenue.

SEIN QUI GLISSE SOUS LE BONNET



PROBLÈME

Le sein tombe sous le bonnet.

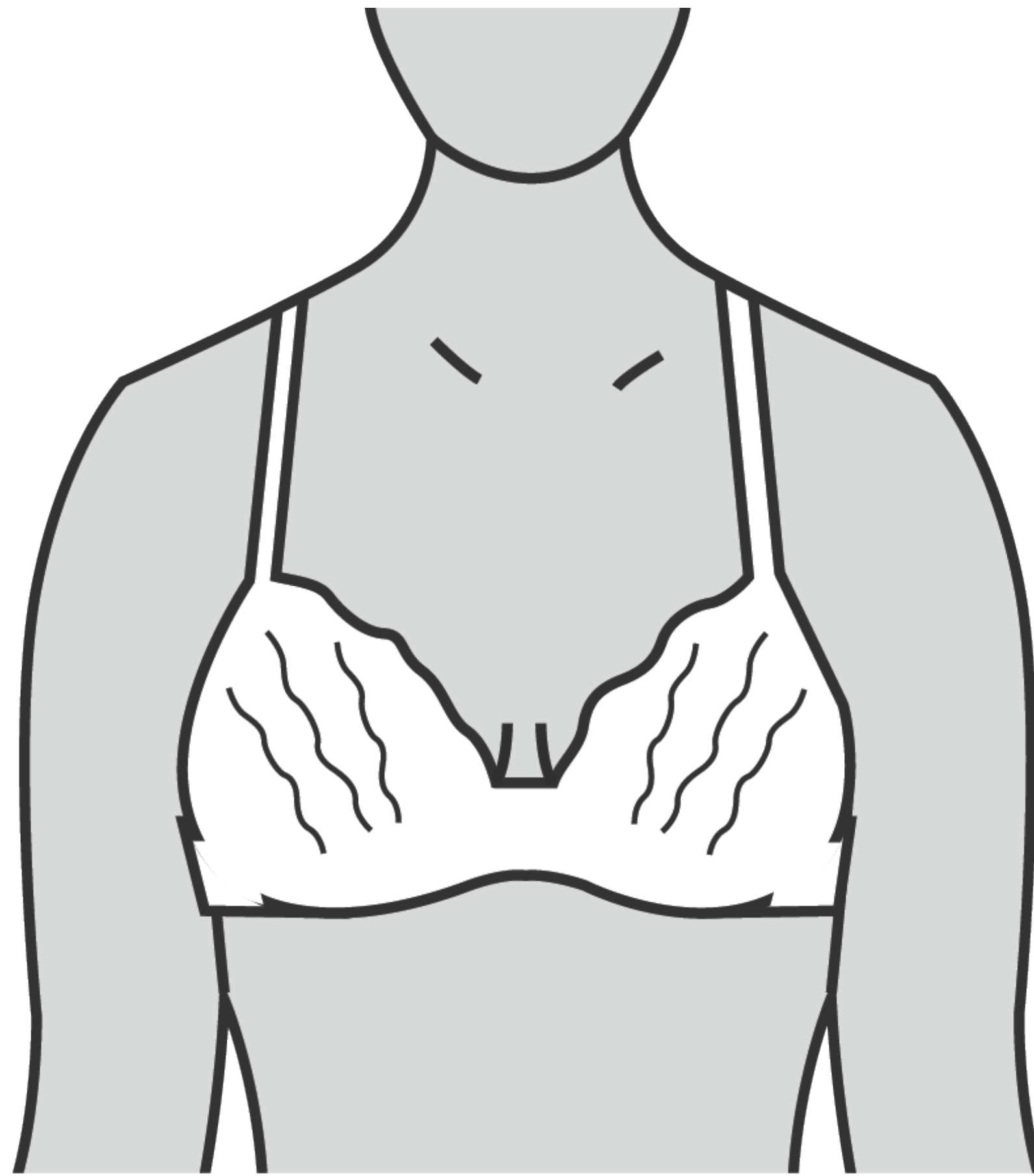
CAUSE

Bande sous-poitrine trop grande — le bas du soutien-gorge ne repose pas bien sur la peau.

SOLUTION

Réduisez la taille de la bande d'une ou deux tailles. S'il est ancien, il est peut-être temps de le remplacer. Vérifiez aussi que le bonnet a assez d'espace.

TISSU EXCÉDENTAIRE DANS LES BONNETS



PROBLÈME

Tissu en trop dans les bonnets.

CAUSE

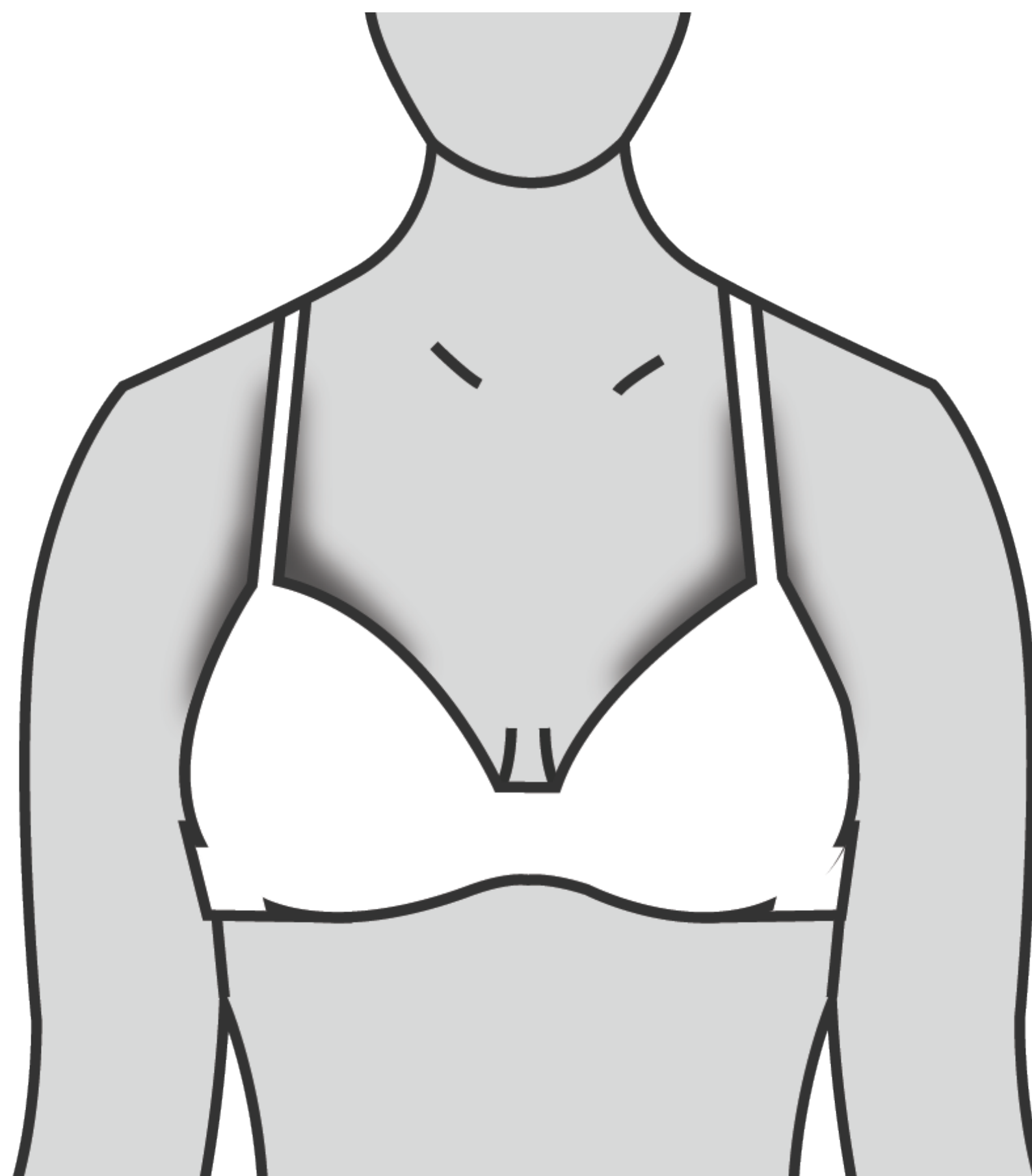
Bonnet trop grand — surtout visible sur les modèles non rembourrés. Votre poitrine ne remplit pas complètement le volume.

SOLUTION

Réduisez la taille du bonnet jusqu'à ce que le volume soit bien rempli.

Sachez que si vos seins sont de tailles différentes, basez votre taille idéale sur le plus volumineux.

ESPACE EN HAUT DU BONNET



PROBLÈME

Un vide se forme en haut des bonnets.

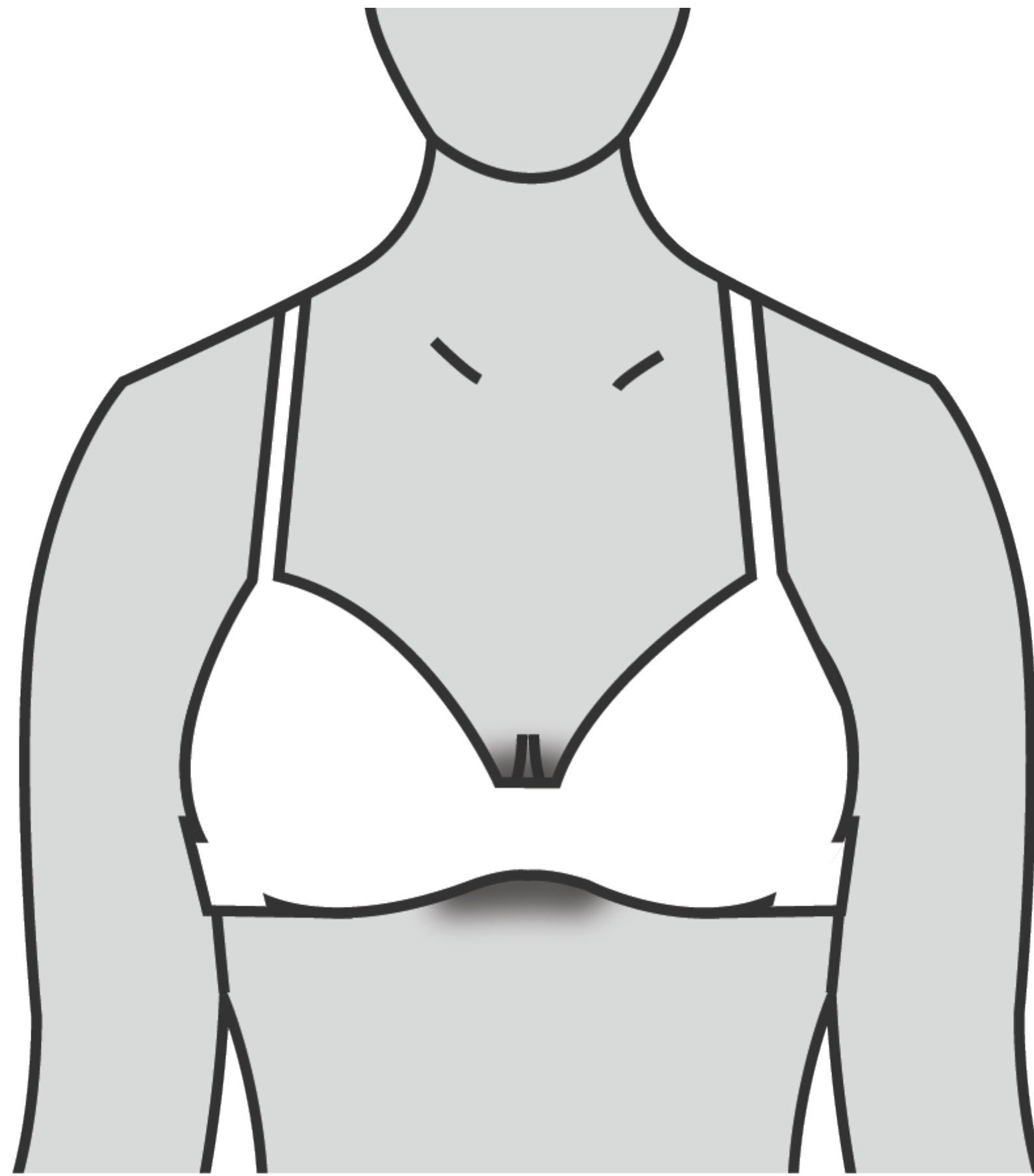
CAUSE

Taille incorrecte — souvent sur les modèles rembourrés. Si les bonnets ne sont pas pleins : réduisez la taille.

SOLUTION

Ajustez la taille du bonnet pour qu'il soit bien rempli, et vérifiez que les bretelles soient correctement tendues.

ESPACE AU CENTRE DU SOUTIEN-GORGE



PROBLÈME

Le panneau central ne touche pas le sternum.

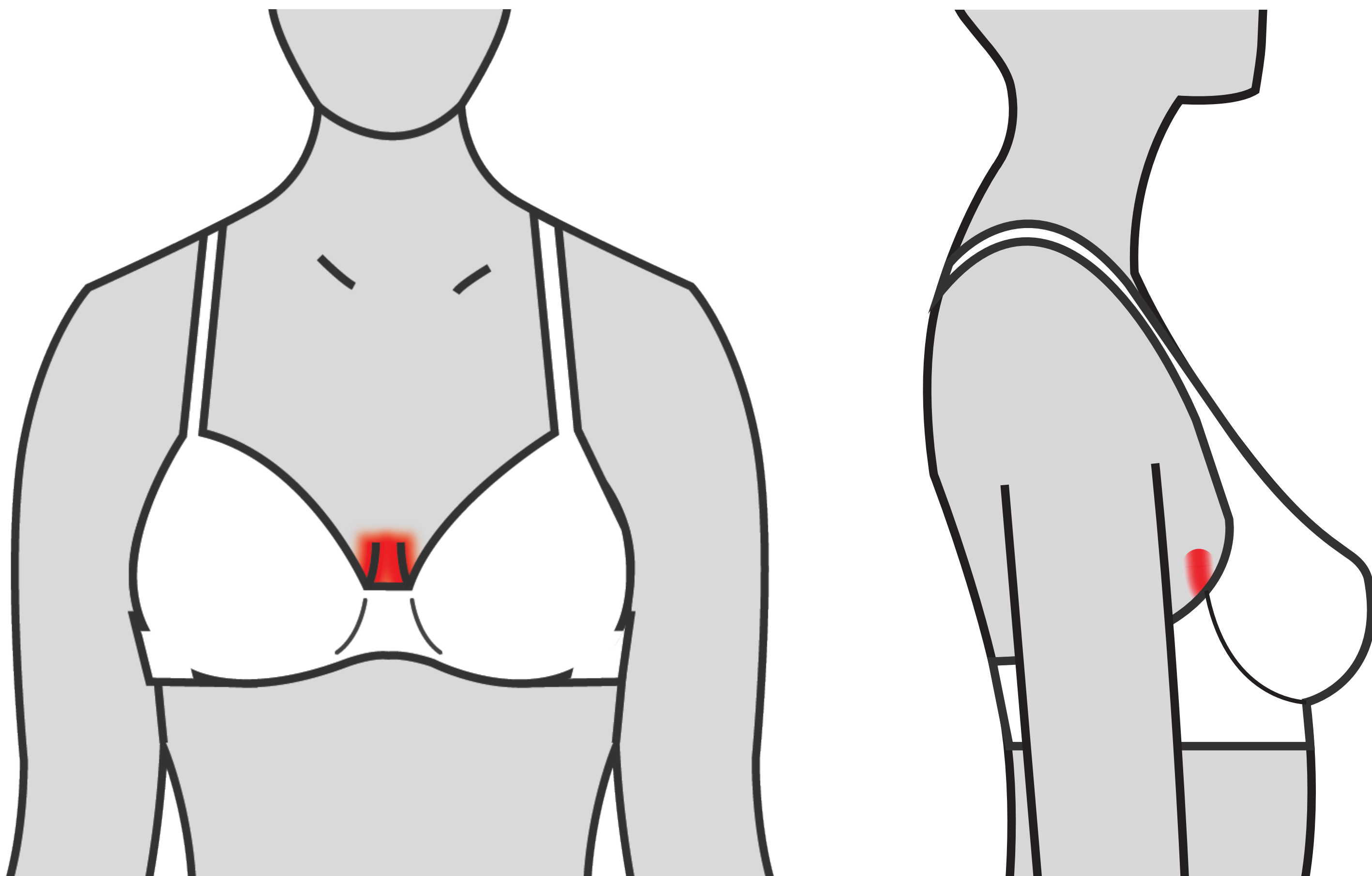
CAUSE

Bonnet trop petit — il ne contient pas assez de volume pour la poitrine, qui fait ressortir le soutien-gorge.

SOLUTION

Augmentez la taille du bonnet jusqu'à ce que le panneau central repose bien à plat contre votre sternum.

ARMATURES OU TISSU QUI S'ENFONCENT



PROBLÈME

Le soutien-gorge s'enfonce dans la peau (au centre ou sous les bras).

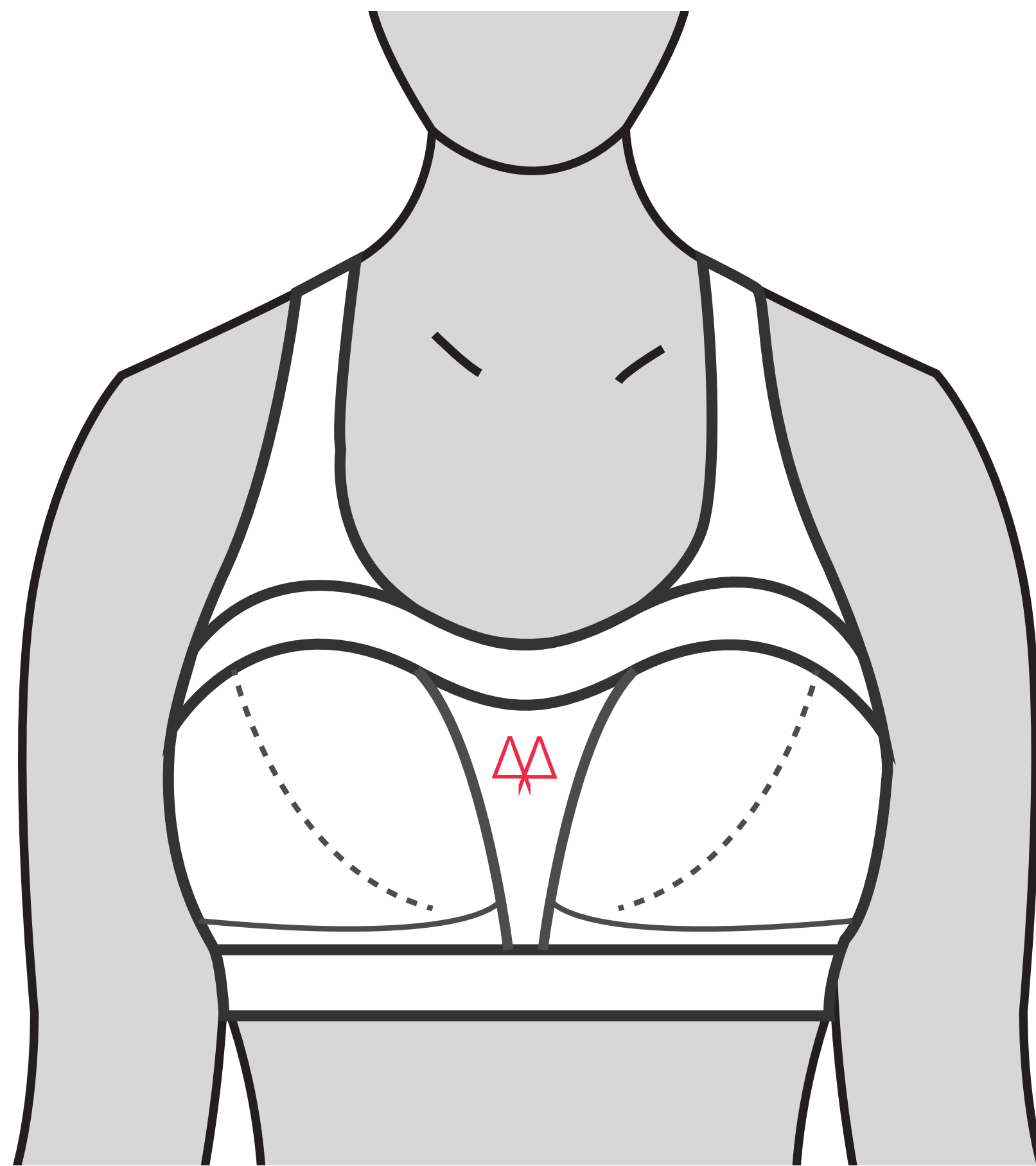
CAUSE

Mauvaise taille de bonnet — trop grand ou trop petit. Fréquent sur les modèles à armatures.

SOLUTION

Si l'armature appuie sur le tissu mammaire : bonnet trop petit. Si elle appuie sur votre cage thoracique (sous les bras) : bonnet trop grand. Vous ne devriez pas sentir l'armature si vous portez la bonne taille.

POSITIONNEMENT DE L'OVERBAND®



La technologie Overband® rend les soutiens-gorge MAAREE uniques et révolutionnaires.

Ce panneau incurvé passe au-dessus de la poitrine et réduit les mouvements vers le haut — ce que peu de soutiens-gorge font !

Il répartit la pression de manière équilibrée et suit les courbes naturelles du corps.

Il doit donc reposer au sommet de la poitrine, et non au milieu.

Si l'Overband® est trop bas, augmentez la taille du bonnet.

S'il est trop haut, diminuez la taille du bonnet.

CONCLUSION

Il est essentiel d'évaluer tous les signes d'un soutien-gorge mal ajusté. Vous pouvez rencontrer plusieurs problèmes à la fois, alors traitez-les un à un.

L'objectif est un ajustement confortablement ferme, sans gêner la respiration ni provoquer d'irritation.

En utilisant ces astuces régulièrement, vous apprendrez à repérer la bonne taille ou à savoir quand un soutien-gorge est devenu trop usé.

Besoin d'encore plus de conseils pour trouver le soutien-gorge de sport idéal ? Consultez notre blog en cliquant sur les liens ci-dessous !

À PROPOS DE MAAREE

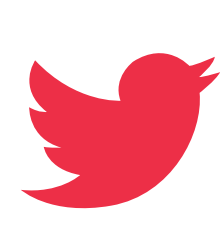
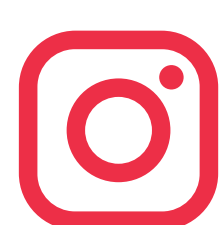
MAAREE a été fondée par Mari, une testeuse de soutiens-gorge de sport frustrée de ne jamais trouver LE soutien-gorge parfait, même dans le cadre de son métier.

Un jour, elle courait avec un soutien-gorge qu'elle pensait bon — jusqu'à ce qu'elle place ses mains au-dessus de sa poitrine... et se rende compte de tous les mouvements invisibles qui se produisaient.

Pourquoi personne ne s'intéressait aux mouvements vers le haut des seins ? Ils bougent dans toutes les directions ! Déconcertée, elle a décidé de coudre son propre modèle chez elle — et a inventé l'Overband®.

Voyant l'amélioration spectaculaire, Elle a alors décidé de fonder MAAREE pour que toutes les femmes puissent bénéficier de ce soutien révolutionnaire.

SHOP NOW



**POUR PLUS D'INFORMATIONS
RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE WEB**

www.maaree.com

MERCI