

# QUESTIONNAIRE MESURE DU TOUR DE TAILLE ET DU TOUR DE HANCHES (Campagne fixe Avril 2010)

- 1 - Mesures du tour de taille et du tour de hanches
- 2 - Partie 1
- 3 - Partie 2

## Mesures du tour de taille et du tour de hanches

Un mètre ruban, ou mètre de couturière, est nécessaire pour réaliser ces mesures.



Avez-vous la possibilité de prendre la mesure de votre tour de taille et de votre tour de hanches à l'aide d'un mètre ruban ?

*(Pour les femmes: Si vous êtes enceinte et que vous considérez que vos mensurations sont déjà modifiées par votre grossesse, merci de cocher "Non")*

- Oui
- Oui, mais pas maintenant
- Non

*Si vous avez répondu « Oui, mais pas maintenant », merci de fermer le questionnaire sans enregistrer et de revenir ultérieurement lorsqu'il vous sera possible de réaliser la mesure.*

Suite ▶

1 - Mesures du tour de taille et du tour de hanches

2 - Partie 1

3 - Partie 2

Partie 1

#### MESURE DU TOUR DE TAILLE



#### Pour mesurer votre tour de taille...

Si vous le pouvez, il est préférable qu'une autre personne, assise de côté, fasse cette mesure sur vous. Mesurez-vous en sous-vêtements. Mettez-vous debout, pieds écartés de 20-25cm, les bras le long du corps. Restez immobile et respirez calmement.

#### Comment procéder...

Le tour de taille est mesuré sur le plan horizontal qui correspond à la **mi-distance entre les dernières côtes et le haut du bassin** (crête iliaque).

Entourez le mètre de couturière (ou mètre ruban) autour de l'abdomen et vérifiez que **sa position est horizontale tout autour de la taille** (comme sur la photo ci-dessous).

Prenez la mesure au niveau de la **mi-distance** entre les dernières côtes et la crête iliaque à la fin d'une expiration normale. Ne cherchez pas à mesurer spécifiquement au niveau du nombril et surtout... ne retenez pas votre respiration.

Le mètre ruban ne doit pas compresser la peau. Il doit être relativement lâche pour pouvoir placer un doigt entre le mètre et le corps du sujet.



Indiquez votre tour de taille actuel  cm (merci d'arrondir au cm)

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Mesures du tour de taille et du tour de hanches
- 2 - Partie 1
- 3 - Partie 2

## Partie 2

### MESURE DU TOUR DE HANCHES



#### Pour mesurer votre tour de hanches...

Si vous le pouvez, il est préférable qu'une autre personne, assise de côté, fasse cette mesure sur vous. Mesurez-vous en sous-vêtements. Mettez-vous debout, pieds écartés de 20-25cm, les bras le long du corps. Restez immobile et respirez calmement.

#### Comment procéder...

Le tour de hanches est mesuré au niveau du **plan horizontal le plus large (saillie des fesses)**. Ce plan doit être repéré avant d'effectuer la mesure proprement dite avec le ruban (Photo).

Entourez un mètre ruban autour des hanches et vérifiez que **sa position est horizontale tout autour des hanches**.

Prenez la mesure, de profil, au niveau de **la plus grande circonférence passant par la saillie des fesses**.

Le mètre ruban ne doit pas compresser la peau. Il doit être relativement lâche pour pouvoir placer un doigt entre le mètre et le corps du sujet.



Indiquez votre tour de hanches actuel  cm (merci d'arrondir au cm)

Si vous n'avez pas de commentaire, merci de valider définitivement votre questionnaire.

**En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :**

500 Caractères restants

Si vous avez besoin d'une aide pour remplir ce questionnaire, merci de cliquer sur la rubrique **NOUS CONTACTER** et de nous préciser vos difficultés ; nous vous enverrons une réponse dans les plus brefs délais vous permettant de terminer et de valider votre questionnaire.

MERCI.

[← Précédent](#) | [Enregistrer en brouillon](#) | [Valider définitivement](#)