

# Trouvez la taille parfaite : le guide de mesure pour vos bas de contention

---

## Les 3 règles d'or avant de commencer

- Réalisez vos mesures le matin, juste après le lever, avant que vos jambes ne gonflent au cours de la journée.
- Utilisez un mètre ruban souple de couturière pour épouser parfaitement la forme de vos membres.
- Tenez-vous debout, le poids du corps bien réparti sur les deux jambes, sans contracter les muscles.

## Les mesures indispensables

- Tour de cheville (c) : Mesurez la circonférence au point le plus étroit, juste au-dessus des malléoles.
- Tour de mollet (d) : Mesurez la circonférence au point le plus large du mollet.
- Tour de cuisse (g) : Mesurez la circonférence à environ 5 cm sous le pli fessier (pour les bas-cuisses).
- Hauteur (h) : Mesurez la distance entre le sol et le point situé juste sous le genou (pour les chaussettes) ou jusqu'au haut de la cuisse (pour les bas).

## Conseils pour un ajustement optimal

- Mesurez systématiquement les deux jambes : il est fréquent d'avoir une légère différence de circonférence.
- Si vous êtes entre deux tailles, privilégiez la taille supérieure pour un confort accru ou la taille inférieure pour une compression plus ferme (selon avis médical).
- Ne serrez pas le mètre ruban : il doit être en contact avec la peau sans l'enfoncer.
- Référez-vous toujours au tableau des tailles spécifique de la marque choisie, car les correspondances varient d'un fabricant à l'autre.