

Dormeur sur le côté

Votre structure corporelle

Votre poids	Votre structure corporelle		
	Petite	Moyen	Grande
4'8"-5' 142-152 cm	S	S	S
5'-5'6" 152-168 cm	S	M	M
5'5"-6' 165-183 cm	M	M	L
5'11"-6'6" 180-198 cm	M/L	L	XL

Dormeur sur le dos

Votre structure corporelle

Votre poids	Votre structure corporelle		
	Petite	Moyen	Grande
4'8"-5' 142-152 cm	XS	S	S/M
5'-5'6" 152-168 cm	S	S	M
5'5"-6' 165-183 cm	S/M	M	M
5'11"-6'6" 180-198 cm	M	M	L

Comment estimer rapidement votre structure corporelle

Saisissez votre poignet en utilisant votre
pouce et votre doigt le plus long.

Chevauchement
des doigts et
du pouce

= **PETITE** structure



Le doigt et le pouce
se touchent

= Structure **MOYENNE**

Le doigt et le pouce
ne se touchent pas

= **GRANDE** structure