

Le tricot, c'est bon pour le cerveau



Photo: Cover Media

N'ayez pas peur de ressembler à une grand-mère en vous mettant au tricot. Il s'agit d'une activité des plus stimulantes pour le cerveau !

Vos talents de tricoteuse ne vous permettront pas seulement de faire de jolis cadeaux à vos amis ! Sachez que ce savoir-faire pourrait aussi **vous protéger de la démence** ! Tricoter a refait surface chez les jeunes femmes du monde entier ces dernières années, et nombreuses sont celles qui ont pu remarquer l'efficacité de la pratique sur leur bien-être. En plus d'être **une activité saine et sociable**, une étude a fait apparaître que ça pouvait aussi permettre d'exercer la mémoire.

Des recherches effectuées par la Mayo Clinic, dans le Minnesota, tend à prouver que les gens qui tricotent régulièrement, mais aussi qui s'adonnent à la poterie ou à la peinture, ont moins de chance de devenir fous. Et 73% d'entre eux – situés dans la marge la plus âgée du panel – s'avèrent avoir moins de problème de mémoire. « Comme des millions d'adultes âgés rencontrent des problèmes de mémoire passé un certain âge, il est important de se pencher sur des manières d'endiguer ce type de problème, explique le docteur Rosebud Roberts, chargé de l'étude. Notre étude soutient l'idée que l'utilisation de l'esprit empêche les neurones et certaines parties du cerveau de mourir tout en stimulant la création de nouveaux neurones et permet de recruter de nouveaux neurones afin de maintenir les activités cognitives passé un certain âge. »

73% des personnes âgées impliquées dans des activités artistiques auraient ainsi moins de chance de rencontrer des problèmes de mémoire, là où 45% des sujets étudiés pratiquant de l'artisanat et des travaux manuels seraient protégés. Dans ces groupes, 55% des sujets prompts à s'engager dans des activités sociales se protégeraient contre les désagréments cognitifs, à l'instar 53% de ceux qui continueraient d'utiliser un ordinateur. L'étude se penchait sur 256 sujets âgés de 87 ans en moyenne et ne montrant aucun problème de mémoire ascendant. Les conclusions ont été publiées dans la revue *Neurology*.

<http://www.bluewin.ch/fr/lifestyle/mode-beaute/2015/4/10/le-tricot--c-est-bon-pour-le-cerveau.html>

La tricot-thérapie : les grands bénéfices du tricot pour la santé



Tricoter. Il est possible, qu'en lisant ce mot, vous ayez à l'esprit une vieille femme qui tricote un pull pour un proche... Rien n'est plus éloigné de la réalité. Aujourd'hui, tricoter est devenu un phénomène social grâce auquel il est possible d'obtenir de grands bénéfices pour la santé physique et mentale. Dans cet article, nous vous invitons à découvrir tout ce que ce loisir traditionnel, original et magique peut vous apporter.

Vous êtes prêt à vous emparer des aiguilles à tricoter ?

Pourquoi tricoter est-il si bon pour notre cerveau ?



Un point à gauche, un point à droite, je choisis de la laine de telle couleur, je la passe au-dessus...

Tricoter n'est pas quelque chose de très simple et ne s'apprend pas en quelques secondes. **Cela demande du rythme, de l'agilité mentale et une grande activité des mains.**

Le tricot ne nous apporte pas seulement la satisfaction de fabriquer une écharpe multicolore, un pull que l'on veut offrir à son conjoint, ou ce sac si original que personne n'a.

Tricoter est un phénomène social que beaucoup appellent « **tricot-thérapie** », c'est-à-dire un exercice avec d'innombrables bienfaits pour la santé. Le tricot est très conseillé pour tous les groupes: grands, petits, jeunes, vieux, hommes, femmes, enfants ayant des problèmes de comportement ou handicapés, personnes stressées... Tout le monde est concerné !

1. Nous exerçons les deux hémisphères cérébraux



Le simple acte de passer la laine dans une aiguille, puis dans une autre, améliore énormément notre [coordination cérébrale](#). Si nous ajoutons à cela la plus ou moins grande complexité du vêtement que nous sommes en train de fabriquer, l'habileté mentale développera encore plus le rythme et la coordination.

Bien que cela vous surprenne, tricoter est vraiment une activité thérapeutique pour n'importe qui.

Il a également été vérifié que les enfants ayant des problèmes psychiques se trouvent en meilleure forme lorsqu'ils sont obligés de focaliser leur attention sur une activité.

Enseignez aux plus jeunes à tricoter, car ce n'est pas quelque chose qui appartient exclusivement aux grands-mères !

2. Tricoter réduit le stress



De nombreuses personnes se réunissent pour tricoter, dans les parcs par exemple.

Elles s'assoient sur un banc, sortent leurs laines de toutes les couleurs, leurs aiguilles à tricoter et se mettent à la tâche. Elles se détendent en discutant ou tout simplement en se concentrant sur leur activité, ce qui leur permet de relativiser leurs problèmes et leurs inquiétudes.

Tricoter relaxe. La simple activité manuelle et le fait de fixer son attention sur cette tâche **nous ouvre les portes à un état de tranquillité, qui apporte des bénéfices aux personnes qui traversent des épisodes de [stress](#) ou d'anxiété.**

3. Tricoter améliore notre moral



Comme nous l'avons dit précédemment, de nombreuses personnes ont pour habitude de se réunir pour tricoter ensemble et discuter tranquillement.

Cela encourage la sociabilité, car nous nous faisons de nouvelles amitiés, nous créons des liens, etc.

Cependant, il n'est pas indispensable de sortir de chez vous pour tricoter. Quand nous sommes seuls, nous profitons également du silence de nos pensées, tout en faisant augmenter

la dose d'endorphines capables de nous relaxer et de nous donner une grande sensation de bien-être.

4. Tricoter améliore notre motricité manuelle



Vous avez sûrement déjà observé les grands-mères tricoter, avec leurs mains agiles, et un sens manuel hors du commun.

Peut-être qu'elles ont de l'arthrose, ou qu'elles souffrent du canal carpien mais pourtant, leurs doigts et leurs mains disposent d'une grande agilité.

Tricoter nous oblige à avoir les mains en mouvement et à éviter qu'elles deviennent trop rigides.

Cela vaut la peine de pratiquer cet exercice sain, au moins une heure par jour. De cette manière, la souffrance causée par l'arthrite, par exemple, peut s'adoucir un peu.

De plus, dans le cas des enfants, il a été prouvé que tricoter améliore la motricité. En effet, cette activité les aide à améliorer leur écriture et à être plus habiles.

5. Tricoter encourage l'estime de soi

Comment quelque chose d'aussi simple que tricoter peut améliorer notre moral ? Tricoter n'est pas seulement un passe-temps, mais implique de se fixer un objectif, comme trouver le modèle de ce pull, ou de cette veste qui sera à la mode l'automne prochain.

Réussir à fabriquer un vêtement peut être quelque chose de vraiment gratifiant et permet de se donner un objectif et de s'y tenir.

De plus, le tricot engendre le plaisir tout simple d'offrir quelque chose qui nous a demandé du temps, à quelqu'un que nous apprécions.

C'est plus qu'un cadeau, car nous offrons notre temps, notre imagination, notre sens de l'art et nos sentiments, inscrits dans chaque centimètre de laine.

Tricoter n'est plus un art ancien de grands-mères, car cela unit les générations et représente un héritage avec de grands bénéfices thérapeutiques.

Aujourd'hui, nous vous invitons à mettre en pratique une nouvelle recommandation : commencez à tricoter dès aujourd'hui !

<http://amelioretasante.com/tricot-therapie-grands-benefices-tricot-sante/>

Stress : 20 conseils scientifiquement prouvés pour déstresser instantanément

Le HuffPost | Par Meredith Melnick

Publication: 10/09/2013 10h47 CEST Mis à jour: 02/03/2015 11h23 CET

Les travaux manuels



Des mouvements répétés – comme l’aptitude gestuelle précise utilisée pour le tricot, pour faire des bijoux, ou du point de croix – peuvent apaiser l’angoisse, explique Perri Klass, pédiatre et fervente tricoteuse. Le Dr. Herbert Benson, expert en pleine conscience, approuve : selon lui, tricoter remplit deux critères de la méthode de pleine conscience: "La répétition d’un son, d’un mot, d’une prière ou d’un mouvement, et la mise de côté de pensées parasites pour se focaliser sur la répétition du geste."

http://www.huffingtonpost.fr/2013/09/09/stress-conseil-scientifique-prouve-destresser_n_3897301.html

7 avantages à tricoter pour votre santé



C'est le moment idéal pour tricoter, vous vous lancez?

Il s'agit d'une activité que vous pouvez pratiquer bien assis dans votre fauteuil préféré ou en profitant des rayons du soleil matinal sur un agréable banc d'un parc de votre ville. Vous pouvez également tricoter dans une rame de métro, à l'arrêt de bus en attendant le bus, en écoutant la radio ...

Il est aussi possible de vous inscrire pour tricoter en groupe accompagné de vos amis, pour améliorer le sentiment d'appartenance à un groupe et apprendre à travailler en équipe.

Tricoter profite à notre santé physique et mentale

Le tricot est une activité bénéfique pour notre santé physique et mentale, car il contribue à ralentir le rythme cardiaque, la tension musculaire et la pression artérielle. Cette activité **nous oblige à penser en permanence**; en commençant par le type de laine que nous allons utiliser, le travail que nous allons faire, les aiguilles dont nous aurons besoin, etc.

Les points et les torsions deviennent des alliés pour notre santé, parce qu'ils **stimulent les connexions neuronales** et les maintiennent actives à mesure que nous vieillissons. Le tricot est essentiel pour aider à retarder l'apparition de troubles cognitifs tels que la démence.

L'action de tricoter est un **processus neurologique complexe**, car ce n'est pas une simple répétition des mouvements de nos mains. Nous exploitons les zones motrices du cerveau, la sensorielle, la visuelle, l'auditive et le langage.



Pendant la pratique, nos mains et nos bras sont en mouvement continu, nous sentons la texture des pelotes, nous profitons des couleurs que nous utilisons, nous écoutons les instructions de l'enseignant si nous sommes en train d'apprendre et à la fois nous pouvons transmettre notre savoir à d'autres.

En outre, nous mettons en action la partie du cerveau responsable de la planification et de l'imagination.

Si vous êtes encore indécis et si vous avez besoin de plus d'informations avant de prendre un écheveau de laine et des aiguilles, soyez attentif aux avantages que peut vous apporter le tricot:

1. Avec la répétition de points on atteint ce qu'on appelle la «Réponse de Relaxation» c'est-à-dire, qu'en répétant les points encore et encore, un effet relaxant de notre corps se produit, similaire à celui obtenu avec la pratique du yoga.

2. Tricoter peut être ce bain d'huiles essentielles que vous avez besoin chaque jour pour obtenir le calme, se convertissant en votre grand allié pour sortir des problèmes quotidiens puisque vous vous engagez tant dans l'activité que vous faites, que vous finissez par vous éloigner de vos problèmes.

C'est une activité qui stimule votre cerveau, en vous aidant à vous détendre et à réduire votre niveau de stress.

3. Cette activité vous aidera à améliorer l'humeur et la joie parce qu'elle facilite la bonne humeur. Vous parviendrez à réduire les hormones du stress tout en augmentant les neurotransmetteurs du bonheur, comme la sérotonine.

4. Tricoter favorise la capacité à se concentrer donc cela peut être une véritable thérapie pour ceux qui souffrent d'un déficit de l'attention.

5. Cela nous aide à nous sentir bien avec nous-mêmes et à augmenter l'estime de soi, car avec nos propres mains, nous créons un vêtement. Cela renforce la confiance en soi et nous aide à cultiver la patience.

6. Le tricot nous apprend à nous efforcer pour atteindre nos objectifs et à ne pas nous décourager si nous ne parvenons pas à la première tentative. Parce que quand vous apprenez à tricoter il se peut que vous ayez à défaire le travail et à recommencer à partir de zéro. Une expérience que vous pouvez appliquer à votre vie.

7. Tricoter encourage la communication entre les générations car les plus anciens sont les meilleurs experts qui connaissent les ficelles de cette activité.

<http://nospensees.com/7-avantages-a-tricoter-sante/>

« Mon café-tricot crée du lien social »

Martine Leroy, 48ans, laine et café à Lieusaint
Le Parisien | 30 Janv. 2013, 07h00

Elles sont une dizaine ce jour-là, sagement assises, une tasse de thé sur la table basse, des aiguilles à tricoter entre les mains et des pelotes de laine sur les genoux. Ce sont des clientes du café tricot ouvert en mars 2012 à Lieusaint par Martine Leroy, lauréate du Prix de la Créativité en catégorie Seine-et-Marne Services.

Son Café aux Laines fait un tabac. « C'est à la fois un magasin de laines françaises, d'accessoires de broderie, et un café où l'on tricote ensemble autour d'une boisson, où l'on apprend des techniques (initiation au crochet, au point de croix...), où l'on ne reste plus seul chez soi pour broder », décrit Martine Leroy.

Ancienne éducatrice spécialisée, elle a eu l'envie de monter un projet alliant sa passion (le tricot) et son envie (créer un lieu original). Elle reçoit jusqu'à 21 clientes par jour, de 8 à 86 ans, de cultures différentes, venant de Sénart, Fontainebleau, de l'Essonne, du Val-de-Marne... « Mon café tricot crée du lien social. On partage, on lutte contre l'isolement. Ce prix est une vraie reconnaissance, face à un projet qui avait une image vieillotte aux yeux de certaines banques. Il m'a fallu deux ans de travail et de patience avant d'ouvrir le Café aux Laines, mais ça valait le coup. »

Café aux Laines, 40, place du Colombier, à Lieusaint, le mardi et le samedi de 9h30 à 19 heures, le mercredi, le jeudi et le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14 heures à 19 heures.
Tél. 01.60.64.15.74.

<http://www.leparisien.fr/espace-premium/seine-et-marne-77/mon-cafe-tricot-cree-du-lien-social-30-01-2013-2523461.php#xtor=AD-1481423551&xtref=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com>

Toulouse: De fil en aiguille, ils tricotent un lien entre générations

SOCIETE Un café tricot a lieu mardi dans la Ville rose, à l'initiative d'étudiants et en lien avec les Petits frères des pauvres...



Toulouse, le 19 novembre 2014 - La mode du tricot de plus en plus en vogue chez les jeunes - Beatrice Colin. Publié le 23.04.2015 à 13:53

Tricoter, c'est tendance aussi bien sur les bancs de la fac que dans les maisons de retraite.

Le Tricot fait son grand retour dans la Ville rose

Pour faire le lien entre ces deux générations, des étudiants de la Toulouse Business School ont eu l'idée de lancer un café tricot, mardi prochain, en partenariat avec l'association des petits frères des Pauvres.

«Dans le cadre de notre projet de première année, nous travaillons sur le thème de l'intergénérationnel. Le tricot, c'est l'image des seniors que l'on a et nous voulions casser les préjugés, le remettre à la mode auprès des étudiants notamment dans l'esprit du fait-maison», explique Amaury Marie d'Avigneau, l'un des six étudiants à l'initiative de ce projet «entour'âge».

Jeunes et moins jeunes ont donc rendez-vous mardi au café de la Concorde, de 17h30 à 20h, avec ou sans leur pelote de laine.

<http://www.20minutes.fr/toulouse/1593379-20150423-toulouse-fil-aiguille-tricotent-lien-entre-generations>

Tricot, le nouveau yoga

<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Tricot-le-nouveau-yoga>

On l'avait abandonné, trop connoté « mémé ». Il réapparaît dans des clubs, des ateliers ou autour d'une tasse de thé. Rythme apaisant et plaisir de faire, le tricot est un vrai remède au stress. Même quand on débute !

[Christiane Ludot Flavia Mazelin-Salvi](#)



© Jupiter

Catherine, 28 ans, a tricoté six écharpes et deux pulls en trois mois. Belle performance manuelle pour cette créative dans une agence de publicité, qui parle de ses réalisations avec la fierté qu'elle réservait avant à ses réussites professionnelles.

« L'an dernier, j'ai cumulé surmenage au boulot et rupture amoureuse. Tout en m'écouter lui raconter mes galères, ma meilleure amie tricotait. La regarder m'apaisait, ça m'a donné envie de m'y mettre... Une vraie révélation, au point que nous parlions toutes deux de "tricothérapie" ! Dès que je prenais mes aiguilles, mon angoisse s'apaisait, c'est comme si je me berçais moi-même ! Aujourd'hui, j'ai un nouveau fiancé, mais je continue le tricot, c'est mon antistress préféré. »

Mains actives, esprit serein

Catherine ne s'est pas trompée pas en parlant de « tricothérapie ». Aux Etats-Unis, le corps médical n'hésite pas à le prescrire comme antistress. Le centre médical Cabrini de New York le conseille aux malades devant subir des traitements lourds et douloureux ; Herbert Benson, professeur à la Harvard Medical School, le recommande pour soulager les douleurs chroniques, réduire l'hypertension et combattre l'insomnie (in "The Relaxation Response" Paperback, 2000) ; quant aux médecins de l'université de Chicago, ils le classent parmi les dix meilleurs moyens pour arrêter de fumer. « Jeux de mains, jeux de vilains », dit à tort l'adage. En réalité, la concentration sur une tâche manuelle qui exige calme et précision favorise la paix de l'esprit.

Lucie, 38 ans, hyperactive et « très mentale », se vide littéralement la tête en tricotant. « Comme je suis loin d'être une experte, je dois me concentrer. Moi qui cours après mille choses toute la journée, j'expérimente très concrètement l'injonction zen : ici et maintenant. Je prends le temps de bien m'installer, j'écoute des CD, et c'est parti pour mon heure 100 % tête au calme ! »

Pour Christelle, 44 ans, plus experte, le tricot permet de faire un break... sans perdre de temps. « Je peux regarder la télé, passer la soirée en famille tranquillement tout en faisant des pulls pour mes enfants. Ma fille est très fière de les porter. Pour elle, c'est une preuve d'amour supplémentaire : je travaille toute la journée à l'hôpital, mais je prends quand même le temps de lui faire de belles choses ! » En plus de la sérénité qu'il apporte, le tricot offre une satisfaction particulière: la fierté liée à la création personnelle. Les réalisations maison sont autant de petites touches singulières dans un monde de « prêt-à-consommer ». « Ma première écharpe ? Une sorte de cravate géante, se souvient Lucie en riant. Mais j'étais super fière, c'est moi qui l'avais faite, je la porte quand je vais marcher en forêt, elle m'émeut toujours autant ! »

Un rituel sensuel

Tricoter, c'est aussi associer dans le même plaisir regard et toucher. Choix des couleurs, texture et douceur de la matière. « La laine, c'est rassurant et sensuel, affirme Claire, 31 ans. Ma grand-mère me tricotait des pulls, j'adorais plonger ma main dans la corbeille où elle rangeait ses pelotes. J'ai mis du temps à m'y mettre, je trouvais que ça faisait mémé, et puis je suis tombée sur des modèles de pulls adorables pour ma fille et j'ai retrouvé le plaisir de toucher la laine, de la travailler, de me laisser bercer par le "clic-clic" des aiguilles. »

Danse des mains sur l'ouvrage, contact apaisant de la matière, le tricot est devenu, pour Hélène, 34 ans, un « rituel bonne nuit ». Les enfants couchés, elle allume une petite lampe, fait brûler de l'encens et se prépare doucement à la nuit. « J'ai une prédisposition à l'insomnie : rumineuse, j'emmène tous mes soucis au lit. En m'accordant cette pause, je fais la coupure, je sépare la journée de la nuit, c'est mon sas de décompression. » La maille a envahi les podiums, remettant un peu de douceur et de simplicité dans nos placards. Une mode « baba chic » qui réveille des passions gourmandes. Férue de customisation, Louise, 30 ans, écume depuis toujours les merceries pour dénicher plumes et boutons anciens. Son dernier coup de foudre ? « Des rangées de pelotes aux couleurs merveilleuses. Du coup, j'ai eu envie de me mettre au tricot. Comme je suis plutôt douée de mes mains, j'ai trouvé ça assez simple. J'ai même envie de faire une petite collection avec une amie. » Son plus grand plaisir : toucher la laine, choisir les coloris, imaginer des associations de matières et de couleurs... Et utiliser des aiguilles en bambou, histoire de rester bobo jusqu'à la dernière maille ! En matière de chic, il n'y a d'ailleurs pas plus branché que de tricoter autour d'une tasse de thé avec ses copines – l'actrice américaine Uma Thurman et ses amies people ont lancé la tendance. Depuis, clubs et salons de thé consacrés au tricot se multiplient. Les plus passionnées ont leurs blogs et s'échangent modèles et astuces via Internet. Une nouvelle tribu, celle des tricoteuses, est née. Leur credo : quelques mailles de sérénité dans un monde de stressés.

LE B.A.-BA...

pour s'y (re)mettre

Monter les mailles, apprendre le point mousse et arrêter le dernier rang sont les trois gestes essentiels du kit de survie de la tricoteuse. Pour s'y mettre, au choix : des livres spécialisés ou des sites Internet qui proposent également fiches pratiques et vidéos.

Autre solution, plus rassurante : les cours collectifs, qui permettent de s'apercevoir que l'on n'est pas seule à faire des nœuds et de progresser plus rapidement. Il existe aussi des

clubs – librairies, cafés, salons de thé – où papotages et grignotages rendent l'apprentissage moins austère. Le plus : en groupe, on bénéficie de conseils et d'encouragements.

Une fois les bases maîtrisées, ne soyez pas trop ambitieuse. Évitez dans un premier temps le pull jacquard ou à torsades, préférez-lui un ouvrage simple, type écharpe. Prenez de grosses aiguilles et de la grosse laine pour aller plus vite, et pour le plaisir, variez les coloris et les matières.

A LIRE

"Le Tricot pour les nuls" de Pam Allen , First Editions, 2002, janvier 2006.

"Tricot simplissime" de Debbie Bliss, Marabout, 2002.

Stress: combattez-le avec des aiguilles à tricoter!

Le 27 novembre 2009 à 16h46 - par Catherine Cordonnier

Pour combattre le stress, mettez-vous au tricot ! C'est le nouveau conseil des médecins qui découvrent les vertus des travaux d'aiguilles pour combattre le stress et supporter les douleurs chroniques.



Depuis 2005, un physiothérapeute américain travaille avec de nombreux chercheurs de différentes universités pour découvrir les effets du tricot sur la santé. Ils ont ainsi découvert que les travaux d'aiguille répétitifs, comme le tricot ou le crochet, avaient un nombre incalculable d'effets positifs sur la santé.

- Le tricot fait baisser le stress
- Le tricot rend les douleurs chroniques plus tolérables
- Le tricot renforce les défenses immunitaires !

Monica Baird, une spécialiste de la douleur, explique que le fait de tricoter modifie la chimie du cerveau, en faisant baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, tout en dopant la production de dopamine et de sérotonine, les molécules du bien-être.

D'autres médecins laissent entendre que la répétition du geste de tricoter active les mêmes zones du cerveau que lors de la méditation ou le yoga... et que le tricot a donc les mêmes effets sur la douleur et la dépression.

Le Dr Bendon, directeur de l'Institut du cerveau à l'école de médecine de Harvard explique quant à lui que le tricot est un moyen de mettre le corps en "mode relaxation", ce qui fait baisser la tension artérielle et le rythme cardiaque, et permet donc de faire face plus facilement au stress et à l'anxiété... voire de limiter les crises d'asthme!

<http://www.topsante.com/medecine/psycho/stress/soigner/stress-combattez-le-avec-des-aiguilles-a-tricoter-22358>

La tricot-thérapie

Ecrit par [Ysabelh](#) le 12 mai 2012

Le tricot revient à la mode et ses vertus dépassent largement le simple fait de créer un objet de ses mains. Inventé pour répondre à des besoins purement pratiques, puis devenu le passe-temps de nos mères et nos grands-mères, le tricot a pris aujourd'hui une toute autre dimension. En effet, on ne cesse de vanter ses bienfaits sur notre santé, notre vie sociale à tel point que l'on parle même aujourd'hui de « tricot-thérapie » !

Tricoter est le nouveau yoga

Selon Fiona Clarke, spécialiste de la promotion santé à [NHS Highland](#), tricoter permet de ralentir notre rythme et a des vertus anti-stress, ce que de nombreux tricoteurs pourront confirmer. D'ailleurs, certaines entreprises britanniques font la promotion du tricot parmi leurs employés afin d'améliorer leur qualité de travail.



Ma tricot-thérapie (par Ysabelh)

Personnellement, mon tricot me suit partout et est devenu un élément indispensable à ma vie.

Cela a commencé lors de périodes difficiles au travail. Dans ces moments-là, j'attendais la pause déjeuner avec impatience pour pouvoir tricoter quelques rangs ! Cela me permettait de me calmer, de me vider la tête et de m'occuper les mains pour ne pas ressasser les problèmes de la matinée. C'est d'ailleurs aussi à cette époque-là que j'ai rejoint un groupe de tricot et ai créé mon blog [Metro Boulot Tricot](#).

Depuis ce temps-là, dès que je me rends dans un lieu inconnu ou que j'ai un rendez-vous de travail, je prends toujours mes aiguilles avec moi au cas où j'aurais à faire face à une situation stressante, ou pire encore, ennuyeuse (et si mon client me faisait faux bon ?).

Finalement, mon tricot est devenu un point d'encrage qui me rassure, comme un enfant peut être rassuré par la présence de son doudou. Même si je tricote rarement dans les situations que j'ai décrites, je suis toujours rassurée de savoir que, dans mon sac, se cache un plan B et qu'après mes obligations journalières, je vais pouvoir m'y consacrer. Dans ces cas-là, je me sens un peu comme la tricoteuse masquée : d'apparence ordinaire, elle ne pense qu'à une seule chose, son fil et ses aiguilles !

De plus, tricoter permet de lutter contre l'ennui. Si vous faites un travail qui ne vous passionne pas, rien ne vous empêche de commencer à imaginer votre prochain patron, voire de commencer à l'ébaucher sur un coin de table, loin des regards indiscrets !

Et puis, si vous êtes dans un environnement de travail où personne n'a pris l'habitude de vous remercier ou de vous féliciter pour vos efforts, tricoter pourra (en partie) combler ce sentiment d'ingratitude. En effet, finir un projet est très gratifiant. Premièrement, parce que vous provoquez, en général, l'admiration de vos proches et, deuxièmement parce que vous avez entrepris et réalisé quelque chose de concret et d'inaccessible pour la plupart des gens ! Le fruit de vos efforts est visible sous vos yeux, ce qui n'est pas toujours le cas au travail selon votre domaine d'activité.

Alors si vous aussi, êtes malheureux ou malheureuse au boulot, qu'un seul mot : le tricot !

De plus, ce passe-temps demande une concentration proche de la méditation. Une fois que le point à effectuer a été totalement mémorisé, l'esprit peut vagabonder paisiblement. Les mouvements répétés des aiguilles deviennent naturels et activent les mêmes zones du cerveau que le yoga ce qui permet de ressentir les bienfaits de la méditation, c'est « un moyen de mettre le corps en relaxation » dicit le Dr Bendon, directeur de l'Institut du cerveau à l'école de médecine de Harvard. Tricoter permet donc d'apaiser les tensions et les problèmes de santé liés à l'anxiété.

Monica Baird, spécialiste de la douleur, interrogée par Catherine Cordonnier pour [Top Santé](#) explique que « le fait de tricoter modifie la chimie du cerveau, en faisant baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, tout en dopant la production de dopamine et de sérotonine, les molécules du bien-être ».

D'ailleurs, Jacques Plante, gardien de but pour l'équipe de hockey Les Canadiens de Montréal, pratiquait le tricot avant et après les matchs de la Coupe Stanley entre 1956 et 1960 car il estimait que cette pratique avait un effet calmant.

Renée Blixt, membre de *the Crochet Guild of America* et *the Knitting Guild of America* ajoute que tricoter aide à se focaliser sur l'ensemble d'une situation et non pas sur les détails. En effet, chaque maille tricotée fait partie d'un tout. Comprendre un patron c'est avoir une vision d'ensemble, mais également la notion de toutes les étapes intermédiaires qui amènent à sa réalisation (de ce qu'il deviendra). Se focaliser sur la finalité plutôt que sur un détail particulier permet d'avoir un meilleur aperçu d'une situation et de la résoudre plus efficacement.

Enfin, le tricot peut avoir une dimension spirituelle, c'est le cas du *talit* ou châle de prière juif. Il s'agit d'un grand rectangle de laine avec des franges dans lequel s'enroulent certains pratiquants juifs pour la prière. De manière plus ésotérique, certains *prayer shawls* sont également créés à travers un rite spirituel (prières et bénédictions) ayant pour but de lui donner des propriétés guérisseuses et bienfaitantes.

Tricoter a des vertus sociales

Tricoter c'est aussi faire partie d'une communauté.

La communauté peut être virtuelle, à travers les blogs ou encore sur [Ravelry](#) (site web communautaire de tricot et de crochet, regroupant plus de 2 millions de membres).

Mais ce sont aussi des rencontres réelles qui ont régulièrement lieu dans chaque grande ville, grâce aux cafés tricots, de plus en plus populaires. C'est un moyen pour de nombreuses personnes (hommes et femmes) de sortir de leur quotidien et de créer de nouveaux liens amicaux grâce à leur passion. Sans parler des groupes à vocation sociale dont le but est de créer des vêtements et couvertures pour des œuvres caritatives (voir « [Mets ton bonnet !](#) » des petits frères des pauvres)



Groupe de tricot Stitch n'bitch à Montréal

Suggestion de lecture : le roman de Debbie Macomber, *Un printemps à Blossom street*
Lorsque, un beau matin d'avril, Lydia Hoffman ouvre sa boutique dans un quartier ancien de Seattle, elle réalise son rêve de toujours. Car à travers la laine qu'elle y vend et les ateliers de tricot qu'elle anime, c'est son goût de la vie qu'elle transmet. L'envie d'avancer pas à pas, envers et contre tout, qui guide son existence depuis qu'elle a vaincu la maladie. Et son rêve de commencer une nouvelle vie, une vie où l'amour aurait toute sa place. La petite boutique de Blossom Street devient bientôt le rendez-vous privilégié de trois femmes – Jacqueline la bourgeoise, Carol, la jeune mariée en mal d'enfant et Alix la rebelle – qui, par delà leurs différences, vont se découvrir bien plus proches qu'elles ne le croyaient dans leurs souffrances, leurs espoirs, leur désir de maternité ou d'amour.

Tricoter, un régime, une solution pour arrêter de fumer ?



Groupe de tricot Stitch n'bitch à Montréal

Ma tricot-thérapie (par Elise)

Pour moi, qui était (et reste malheureusement) une grosse fumeuse, l'envie de tricoter est venue lors de l'arrêt de la cigarette ! J'avais besoin d'occuper mes mains, de faire autre chose, de casser le geste ! Au fil du temps, le tricot est devenu aussi un contact avec le « réel » (mon métier étant virtuel, je travaille dans l'univers du digital, du web et des tablettes / smartphones et bornes tactiles). C'est aussi l'envie de créer des choses concrètes. Après une journée parfois vide de sens, je retrouve le contact avec la matière, les couleurs, l'utilité des objets (que j'intègre dans chaque nouveau projet, qui doit avant tout être utile, porté, au-delà des effets de mode).

A la maison, ce petit geste rythmé a aussi un impact : ma détente semble être contagieuse, l'homme aime le bruit régulier des aiguilles, et le chat adore s'installer près de moi lors des séances de tricot. Bien que l'homme soit un peu jaloux, car pendant un film, je peux faire les 2 en même temps, et occuper doublement mon temps, alors que lui ne fait « que » regarder le film 😊

Au final, c'est devenu vital. Les soirs où je n'ai pas le temps de tricoter, j'ai l'impression d'avoir raté quelque chose. C'est un premier pas vers l'auto-suffisance aussi. C'est ma dose de « créativité » de la journée. Entre temps, j'ai repris la cigarette, mais je n'ai jamais arrêté le tricot !

Tricoter est un bon remède pour la perte de poids. Tel que nous le confie Pauline, bloggeuse de [Mercredi et Compagnie](#), tricoter pendant un apéritif entre amis permet d'éviter de se jeter sur les biscuits sans que personne ne le remarque !

Mais la pratique du tricot n'est pas seulement bonne pour le régime, elle permet également d'arrêter de fumer. Après un chagrin d'amour Elisabeth Ollieric a décidé d'arrêter de fumer et s'est lancée dans le tricot pour pouvoir substituer le geste répétitif de la prise de cigarette avec un autre, celui des aiguilles. Cette méthode ayant fonctionné pour elle, elle a créé le [kit Pénéclop' attitude](#) d'une valeur de 30 euros dans lequel on trouve le nécessaire pour commencer une écharpe qui se terminera avec votre envie de fumer.

Tricoter, une nouvelle hygiène de vie ?

Tous ces exemples montrent que le tricot apporte de nombreux bienfaits du point de vue médical et social. Il permet de retravailler sur nos habitudes, nous fait sortir de notre quotidien tout en faisant de bonnes actions. Tricoter améliore notre quotidien, qu'on le pratique entre amis ou seul, qu'on l'investisse d'une dimension spirituelle ou méditative. Le tricot est une activité compulsive moins nocive que la cigarette et le grignotage, elle occupe les mains et l'esprit et nous permet de nous recentrer sur nous-mêmes. En tout cas, pour moi, ça a marché et pour vous ?

Sources :

- <http://www.oriliapacket.com/ArticleDisplay.aspx?e=3098129&archive=true>
- <http://renee-blixt.suite101.com/knitting-as-the-new-yoga-a33393>
- <http://elisabethollieric.prosite.com/51068/452696/styles/le-kit-pnclop-attitude>



Copyright Photo de la une : [Elisabeth Ollieric \(Age Band\)](#)

<http://intheloop.fr/tendances/la-tricot-therapie/>

Le tricot pour lutter contre le stress

[Publié le 12 février 2014]

Couture, tricot, scrapbooking... Les activités manuelles répétitives auraient des vertus anti-stress et même anti-douleur.



Pour beaucoup, le tricot, la couture ou le crochet véhiculent une image vieillotte. Pour d'autres, ce sont des activités à la mode. Eh bien, il semblerait que la raison soit du côté des seconds. Bon nombre d'études ont déjà démontré tous les bienfaits de ces activités. Alors, non, "une maille à l'endroit, une maille à l'envers" n'est plus une activité de mamie.

Une activité proche du yoga

Et si la santé passait par les aiguilles ? Pas celles d'acupuncture, mais bien celles de tricot ou de broderie. Depuis quelques années, ces activités reviennent sur le devant de la scène, au même titre que la couture. Vintage oblige ? Sans doute. Mais ce n'est pas tout. Il semblerait bien que les aficionados ressentent une réelle détente à pratiquer. Une sensation proche du yoga ! Plusieurs travaux se sont intéressés à ce sujet piquant.

Des bénéfices pour la santé

Tous vont dans le même sens. Des actes répétitifs exercés à un rythme continu permettraient de mieux gérer le stress. Pour Herbert Benson professeur de médecine à l'Université de Harvard, rien que le tricot permettrait de "soulager les douleurs chroniques, réduire l'hypertension et combattre l'insomnie". Une sorte de tricot-thérapie en somme. En fait, le crochet et autres activités manuelles activeraient les mêmes zones du cerveau que la méditation et le yoga. Artisanat, même combat ! Bonne nouvelle, ce constat ne vaudrait pas seulement pour les passe-temps à aiguilles. Scrapbooking, art floral, création de bijoux, dessin... En fait toutes les activités artistiques et/ou manuelles présenteraient les mêmes bienfaits. Tous seraient des anti stress naturels. Quand vous créez, vous pensez à autre chose, vous retrouvez une certaine estime de vous-même. Bon pour le moral donc, mais aussi pour le porte-monnaie. Les accessoires des loisirs créatifs sont en effet plutôt bon marché.

Source : www.ukhandknitting.com.

(Destination santé ©)

<http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/actualites-sante/2014/02/le-tricot-pour-lutter-contre-le-stress>

Connaissez-vous les vertus du tricot ?



Contrairement à ce qu'on pourrait penser, tricoter est une activité relativement simple qui nécessite en tout et pour tout deux aiguilles et une pelote. Tricoter, c'est aussi une très bonne façon d'oublier le stress et les petits tracas de la vie quotidienne. Les magasins Phildar regorge de fils colorés et de créations pleines de fantaisie. Comment résister devant tant de couleurs éclatantes, de surfaces ondoyantes et de textures imprévisibles ? Se rendre dans un magasin de tricot, c'est vivre une véritable expérience sensorielle. Flâner devant les rayons de pelotes, s'imaginer dans des modèles, toucher la laine, échanger avec les conseillères ...



Tant d'éléments qui nous font savoir que le tricot nous va bien ! Aujourd'hui on ne cesse de vanter les bienfaits du tricot sur notre santé et notre vie sociale. Le tricot devient une véritable thérapie, on parle alors de **tricot-thérapie**.

Le tricot, un anti-stress naturel ?

Comme vous le savez, le tricot nécessite une grande concentration. Cette concentration serait proche de la méditation. Le plus gros effort à fournir pour l'esprit est de mémoriser le point, une fois fait, l'esprit se laisse aller paisiblement. Les mouvements se répètent et deviennent de plus en plus naturels et le corps se relaxe.

Le tricot, vecteur de sociabilisation.

Les réseaux sociaux ne sont pas les seuls à fédérer et à établir de véritables communautés virtuelles. Vous connaissez notre page facebook : Atelier tricot by Phildar, notre Twitter, ou encore notre [site internet](#) . Le tricot est partout autour de vous et ne reste pas seulement une activité virtuelle. Il se partage aujourd'hui grâce à des rencontres réelles. Ces rencontres sont des moyens pour de nombreuses personnes d'échanger, de sortir de leur quotidien et de tisser des liens. Tricoter devient une pratique très en vogue et des groupes à vocation sociale se créent. Nous vous en reparlons très prochainement... L'association [les petits frères des pauvres](#) » [Mets ton bonnet !](#) » est un bon exemple en matière de solidarité par le tricot.



Le tricot, fait maigrir !

A vos aiguilles mesdames, voici le régime miracle ! Tricoter ferait maigrir. Eh oui, quand on y pense c'est assez « logique ». Au lieu de manger, tricoton... Cela permet de passer le temps utilement en oubliant qu'on s'ennuie. Qui dit « occupé » dit « pas de grignotage ».

Que vous y croyez ou non, le tricot est une très bonne activité qui possède de nombreux avantages. Tricoter améliore la vie quotidienne, nos rapports en société.

A vos tricots !!

<http://blog.phildar.fr/2014/09/connaissez-les-vertus-du-tricot/>

Les 5 Bienfaits du Tricot

[Ateliers Artisanat](#), [Coin Conseils](#) — 13 septembre 2014

Tricoter n'est plus ringard et redevient même très tendance. Faut dire que le tricot c'est bien plus que manier des aiguilles ! C'est un anti-stress, une séance de yoga, un booster de management, un stop au tabac...



La Tricot-Thérapie, le nouveau yoga

Le tricot revient en force mais avec une tout autre dimension. Il ne s'agit plus seulement de créer un objet pratique mais de se faire du bien. Le tricot améliore notre santé et notre vie sociale. Comment ?

Parce que le tricot demande une concentration proche de la méditation. Une fois que le point à effectuer a été totalement mémorisé, l'esprit peut vagabonder. Les mouvements répétés des aiguilles activent les mêmes zones du cerveau que le yoga. En tricotant, on ressent les bienfaits de la méditation et son corps se met en relaxation. Tricoter permet donc d'apaiser les tensions et les problèmes de santé liés à l'anxiété.



Tricoter active les molécules du bien-être

Le fait de tricoter modifie la chimie du cerveau, en faisant baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, tout en dopant la production de dopamine et de sérotonine, les molécules du bien-être. C'est vrai que le tricot apaise.

Et si on rajoute de la musique en tricotant, on se retrouve dans une relaxation super bienfaisante. Alors si vous êtes stressé, mettez-vous au tricot ! (Monica Baird, spécialiste de la douleur).

Et si le tricot était une école du management ?

Pour réaliser une pièce en tricot, il faut avoir une vision d'ensemble du patron et ne pas se focaliser sur les détails. Il faut avoir en tête la pièce finie et connaître toutes les étapes intermédiaires qui vont permettre d'amener à la réalisation.

Se focaliser sur la finalité plutôt que sur un détail particulier permet d'avoir un meilleur aperçu d'une situation et de la résoudre plus efficacement.

Le tricot, un moyen pour arrêter de fumer

Remplacer le geste répétitif de la prise de cigarette par celui des aiguilles. Et si c'était un moyen pour arrêter de fumer ? Le fait d'avoir les mains occupées empêcherait de penser à la cigarette.

Des médecins de l'université de Chicago classent le tricot parmi les dix meilleurs moyens pour arrêter de fumer. Alors combattez la cigarette avec des aiguilles à tricoter !

Le tricot pour améliorer le travail

Et oui c'est bien possible. Des spécialistes de la promotion santé à NHS Highland, Scotland, affirment que tricoter permet de ralentir son rythme et a des vertus anti-stress. De nombreuses tricoteuses, et quelques tricoteurs, le confirment. D'ailleurs, certaines entreprises britanniques font la promotion du tricot parmi leurs employés afin d'améliorer leur qualité de travail.

Le tricot fait diminuer le stress

Les médecins commencent à préconiser le tricot pour combattre le stress et supporter les douleurs chroniques.



Des médecins qui étudiaient depuis 2005 les effets du tricot sur la santé viennent de faire une grande découverte. Les recherches viennent de démontrer que les travaux d'aiguille répétitifs, comme le tricot ou le crochet, avaient un nombre incalculable d'effets positifs sur la santé. En effet, le tricot fait baisser le stress, rend les douleurs chroniques plus tolérables et renforce les défenses immunitaires.

Le fait de tricoter permet de diminuer le taux de cortisol, qui est l'hormone du stress, tout en dopant la production de dopamine et de sérotonine, les molécules du bien-être. En plus, pratiquer le tricot permet d'activer les mêmes zones du cerveau que lorsque l'on pratique le yoga et la méditation. En fait, selon le docteur Bendon, lorsqu'une personne pratique le tricot, elle se met en mode relaxation ce qui a pour effet de faire baisser le stress et l'anxiété.

Adrien Lemay [aujourd'hui.com]

Lundi 30 novembre 2009 à 16:51 | [Info Psychologie](http://psychologie.aujourd'hui.com/info/le-tricot-fait-diminuer-le-stress-00325.asp)
<http://psychologie.aujourd'hui.com/info/le-tricot-fait-diminuer-le-stress-00325.asp>

La tricot-thérapie: un anti-stress qui a fait ses preuves

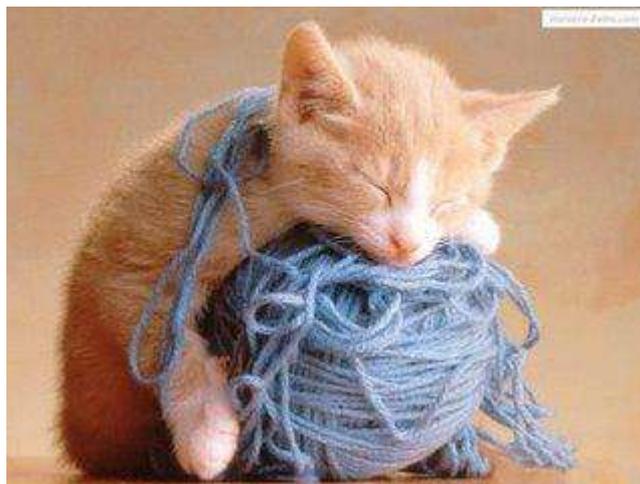
Publié le 18 novembre 2008 par [Rim](#)

Le **tricot** permet à une femme de penser à autre chose pendant que son mari parle [Sacha Guitry]



Nombreuses sont celles qui ont dans leurs souvenirs l'image de grand-mère tricotant devant la cheminée où brûlent quelques grosses bûches, les deux chatons de la dernière portée jouent avec les pelotes de laine sous le regard somnolant de leur mère. Dehors il continue à neiger. Seul le feu et les ronronnements viennent troubler le silence de l'après-midi. Une ambiance qui détend, on s'assoupit sans trop de peine. Mais depuis le tricot est tombé en désuétude. Les maisons ont perdu leur panier de tricot, les aiguilles et les pelotes de laine, les chats ne jouent plus, les enfants se réchauffent les pieds dans des chaussons fabriqués à la chaîne en Chine.

Sans le savoir grand-mère derrière ses aiguilles et son tricot qui avançait gérait les soucis du quotidien, les soucis qu'on définit aujourd'hui comme du stress qui, mal géré, laisse des conséquences souvent fâcheuses.



On peut penser que tricoter demande un effort physique et intellectuel important. Ce n'est que des idées reçues. Les premiers pas peuvent s'avérer un peu « énervant » : je ne sais pas comment tenir les aiguilles, je rate les points, etc. Il n'est pas question de réussir un pull en maille torsadée, mais de tricoter, en maille de base, d'interminables échantillons s'il le faut.

Le cerveau va se concentrer sur le mouvement des mains manipulant les aiguilles et le fil, sur les mailles, votre corps va se détendre, et petit à petit, comme en méditation, des

images et des pensées vont commencer à affluer. Laisser les venir à vous. Ne rejeter rien. Une pensée repoussée revient toujours plus insistante.

Pour les personnes qui arrêtent de fumer tricoter en une bonne thérapie comportementale. Le geste de fumer occupe la main. Ce geste conditionne notre cerveau, devient un réflexe (acquis) qui permettra beaucoup de temps à disparaître. Au lieu de mâchouiller son crayon ou se ronger les ongles, tricoter aide à se détendre en occupant le cerveau (qui continue à penser au "bon vieux temps quand fumer ne tuait pas encore").

Toutes les addictions sont servies, les boulimiques en premier. Un problème qui touche beaucoup de femmes. De l'hyperphagie au grignotage quand on s'ennuie ou quand on a un souci. Un ouvrage à portée de main, et on occupe ses mains et ses pensées qui ne se dirigeront plus vers le frigo.

Même en dehors d'une situation étouffante, le tricot permet de souffler. Au travail, tricoter une dizaine de minutes permet de repartir d'un bon pas, l'esprit plus serein et le corps détendu.

Jadis vieillot, tricoter devient un phénomène de mode. Des ateliers et même des cafés-tricot et des tricot-thés ont poussé permettant aux passionnés de se réunir, de partager leurs expériences, leurs soucis et leurs solutions. Les hommes aussi se sont mis au tricot, et ils s'en sortent vraiment bien.

Parce que la notion du stress est subjective et que les méthodes diffèrent d'une personne à l'autre (comme l'homéopathie, chaque organisme choisit ce qui lui convient le plus), les techniques de gestion du stress diffèrent aussi.

Comme pour un régime amaigrissant où il faut adopter une nouvelle (bonne) conduite alimentaire, faire de l'exercice physique, se détendre pour ne pas craquer, etc., gérer un stress c'est pareil ; il faut souvent jongler entre différentes techniques en pour ne pas craquer quand la tension du quotidien devient importante et nous attaque sur plusieurs fronts.

En savoir plus sur <http://www.paperblog.fr/1315897/la-tricot-therapie-un-anti-stress-qui-a-fait-ses-preuves/#deVO47ITF3SlbXOt.99>

<http://www.paperblog.fr/1315897/la-tricot-therapie-un-anti-stress-qui-a-fait-ses-preuves/>