



LES BIENFAITS INSOUÇONNÉS DU TRICOT ET DU CROCHET



Le tricot et le crochet vont bien au-delà du simple travail des mains... c'est aussi une façon de prendre soin de soi. C'est un geste ancestral, un fil que l'on tisse entre les générations, un moment de paix au creux du quotidien. Chaque maille, chaque rang, chaque projet devient un moment de calme, de concentration et de plaisir pour créer des merveilles.

Ils vous offrent un moment pour ralentir, respirer et se déconnecter du tourbillon quotidien. C'est une forme de méditation active, où l'esprit s'apaise pendant que les doigts dansent.

Mais ce n'est pas tout ! Tricoter et crocheter, sont aussi

- **Réduire le stress et l'anxiété**

Grâce à la répétition douce des gestes, l'esprit se calme et se libère peu à peu des pensées envahissantes. En vous concentrant sur un seul fil, une seule maille à la fois, vous laissez de côté les soucis du quotidien pour vous ancrer pleinement dans le moment présent. C'est une véritable pause mentale, bénéfique pour le bien-être et la santé émotionnelle.

Et l'un des grands bonheurs de ces arts, c'est leur liberté : que vous soyez au parc, en voyage, devant un feu de foyer ou confortablement installé à la maison, chaque endroit devient propice à créer un petit havre de paix... une maille à la fois.

- **Stimuler la mémoire, la concentration et la coordination**

Le fait de répéter un motif, en tricot ou en crochet, permet de stimuler la mémoire en la sollicitant constamment. Ainsi, le cerveau reste actif et concentré sur ce qu'il fait.

Selon un article en ligne publié dans les *Petits frères des pauvres* : [Opération innocent : les 3 bienfaits du tricot et de la tricothérapie](#), il est cité que : « Selon une étude réalisée par la Mayo Clinic en 2009 sur 1300 personnes âgées, les activités manuelles comme le tricot ont permis de **réduire les pertes de mémoire de 30 à 50 %**. En 2015, la même clinique révélait que ceux qui pratiquaient des activités manuelles (arts et bricolage) avaient **73 % de risques en moins de développer des problèmes de mémoire en vieillissant**. »

De plus, toujours selon le même article en ligne, il est écrit que : « Le tricot permet aussi de faire travailler doucement le haut du corps, notamment les poignets et les bras. Pour Alton Barron, chirurgien orthopédique aux Etats-Unis, cette activité pourrait même prévenir l'arthrite et les tendinites. « Bouger les articulations de vos doigts va permettre au liquide synovial de circuler et de garder les articulations bien hydratées et ainsi de minimiser les risques d'arthrite. », décrit-il. »

- **Renforcer l'estime de soi**

Suite à mon expérience, que ce soit en tricot, crochet ou tout autre forme d'art, je peux vous dire à quel point nous ressentons une très grande fierté lorsque nous réalisons une œuvre artistique de nos propres mains. Lorsque nous l'offrons, c'est une part de soi empreinte d'amour, de joie et de sincérité que nous partageons. Aussi, s'il est possible de voir la joie démontrée par la personne qui reçoit ce cadeau, celle-ci nous démontre bien que c'est grandement apprécié et cela contribue inévitablement à améliorer notre estime de soi.

- **Créer du lien social**

De nos jours, plusieurs groupes de tricot et de crochet existent dans la plupart des villes. Ces rencontres permettent aux participants.es de briser l'isolement, de partager leurs savoir-faire et d'apprendre de nouvelles techniques pour réaliser de nouveaux points et donner vie à des pièces uniques. Il est même possible que de grandes amitiés se créent à partir de ces groupes, nourrissant un véritable sentiment d'appartenance à une communauté créative. De plus, les encouragements reçus dans ces milieux offrent un réel soutien moral et aident à maintenir une attitude positive face à la vie.

- **Exprimer sa créativité**

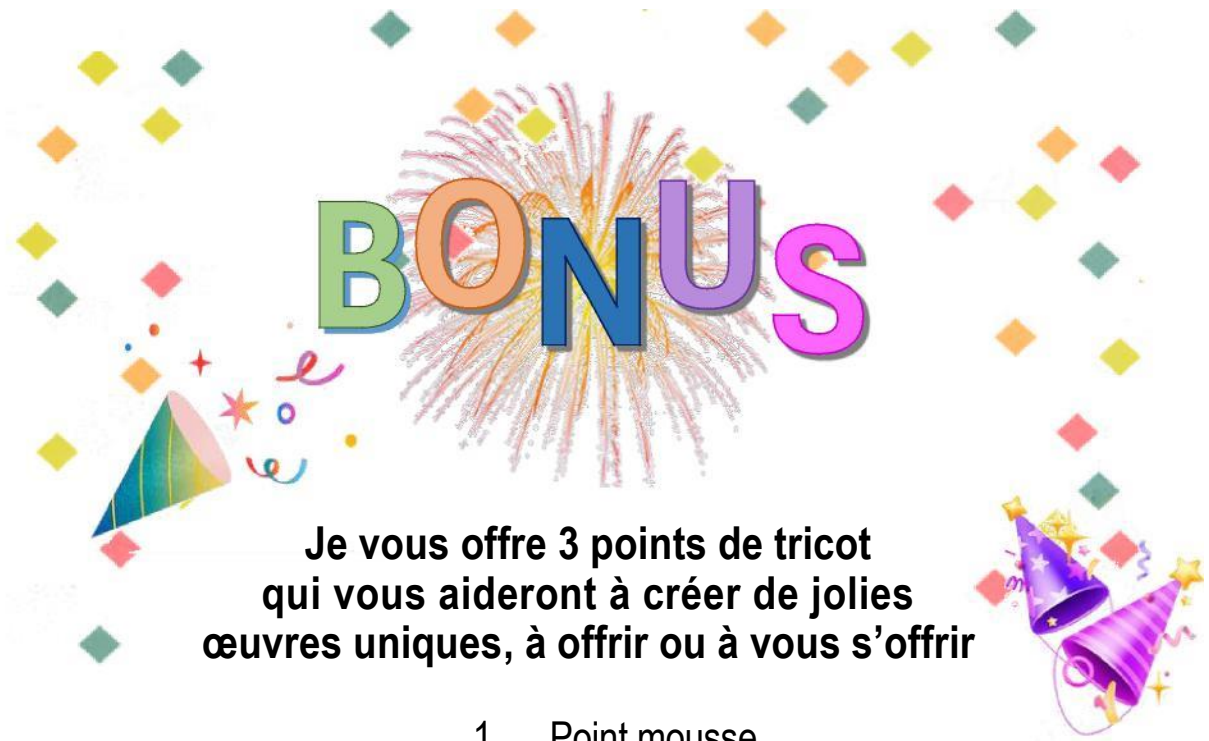
Chaque création est un reflet de notre personnalité, une touche unique qui révèle notre originalité. C'est une façon de démontrer qui nous sommes. En ce qui me concerne, lorsque je confectionne un ouvrage pour une personne en particulier, et ce, sans patron spécifique, je prends le temps de découvrir ses préférences, ses goûts en général afin de bien choisir les textures, les couleurs et, les motifs.

- **Stimulation de la dopamine**

Hormone du plaisir en voyant un projet avancer. Au fur et à mesure que le travail avance, vous ressentez une grande joie du travail accompli, car chaque maille réalisée vous rapproche du résultat final et renforce votre motivation. Peu importe votre niveau, le projet prend vie entre vos mains et une profonde satisfaction émerge de cette création que vous façonnez avec minutie et patience.

Que vous soyez débutant.e ou passionné.e de longue date, le tricot et le crochet sont des compagnons précieux : ils réchauffent les mains, réconfortent le cœur... et parfois, illuminent toute une vie.

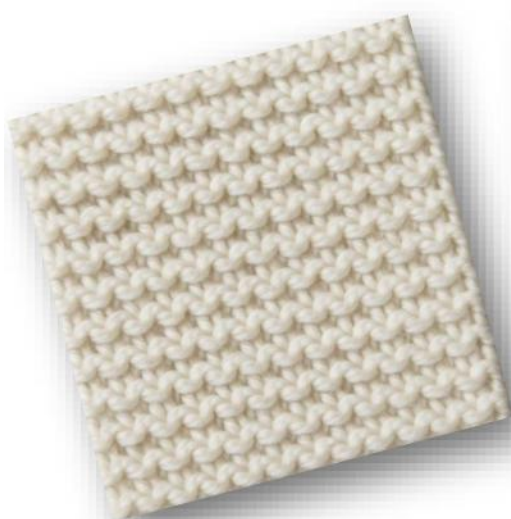
«



BONUS

**Je vous offre 3 points de tricot
qui vous aideront à créer de jolies
œuvres uniques, à offrir ou à vous s'offrir**

1. Point mousse
2. Point Jersey
3. Point de riz



Vous avez déjà monté le nombre de mailles souhaitées sur l'aiguille de gauche.

1. Point mousse :

Résultat : Un tricot bien élastique, moelleux et réversible. Idéal pour les débutants, les bordures ou les projets texturés.

Description : Le point mousse est le point le plus simple en tricot. Il se réalise en tricotant **tous les rangs à l'endroit**. Voir la procédure ci-dessous.



			
Avec l'aiguille de droite placée derrière, piquez au bas de la maille et glissez l'aiguille vers l'arrière.	Prenez le fil à l'arrière et déposez-le entre les deux aiguilles en passant en-dessous et au-dessus.	Ramenez l'aiguille de droite à travers la maille de gauche vers le bas tout en gardant le fil entre les deux aiguilles.	Sortez la maille de l'aiguille de gauche et le nouveau point se retrouve sur l'aiguille de droite.

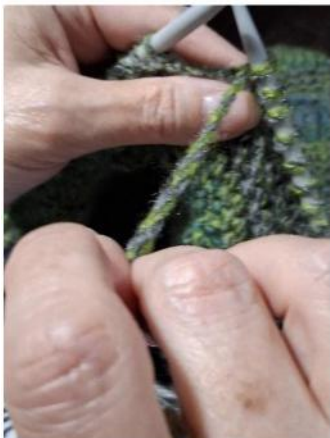
2. Point jersey :

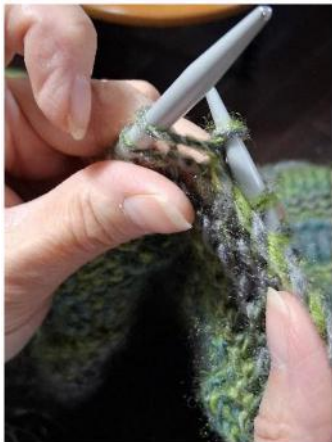
Résultat : Un tricot lisse sur le devant (face endroit) et texturé sur l'envers. Il a tendance à roulotter sur les bords, donc souvent combiné avec du point mousse ou des côtes pour stabiliser.

Description : Le point jersey alterne un rang à l'endroit et un rang à l'envers.

- Rang impair (côté *endroit du travail*) : **toutes les mailles à l'endroit** (voir description du point mousse)



		
Placez le fil vers l'avant, soit devant vous.	Avec l'aiguille de droite placée devant, piquez au bas de la maille et glissez l'aiguille vers l'arrière.	Prenez le fil à l'avant et déposez-le entre les deux aiguilles en passant au-dessus.

	
Ramener l'aiguille de droite à travers la maille de gauche vers le haut tout en gardant le fil entre les deux aiguilles.	Sortez la maille de l'aiguille de gauche. Le nouveau point se retrouve sur l'aiguille de droite.

3. Point de riz

Description :

Le point de riz alterne des mailles endroit et envers pour créer une texture en relief.

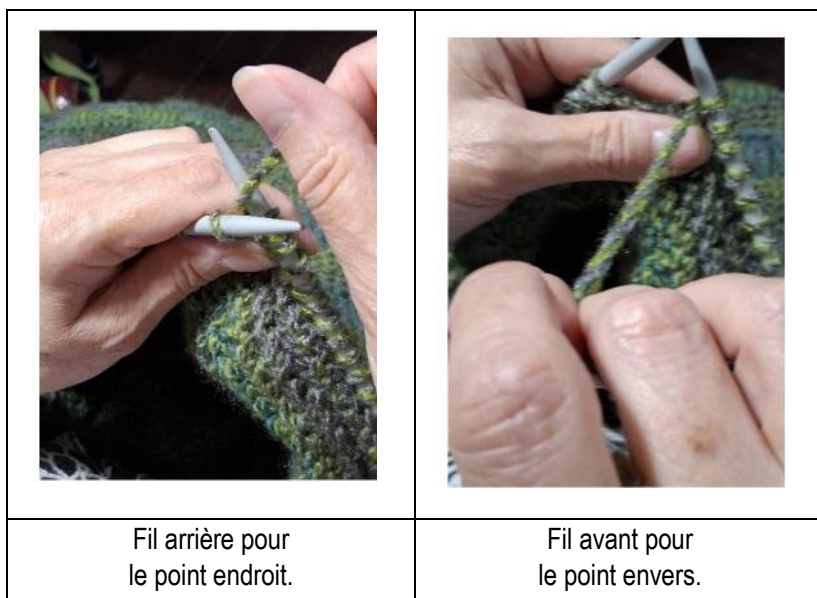
Résultat : Un motif granuleux, très joli et uniforme, qui ne roulotte pas et qui est réversible.



Voici une version simple du point de riz :

IMPORTANT : Afin de toujours débiter chacun des rangs au point endroit, monter un **total de mailles impairs**.

- Alternier 1 maille endroit, 1 maille envers : **À chaque maille**, alternez le fil d'arrière et avant pour une maille endroit et une maille envers.



Si vous avez des questions ou souhaitez me rejoindre, n'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de vous répondre.

Voici mes coordonnées :

Contact : Ginette Roussy

Téléphone : 819-943-9494

Courriel : lainetricotsetplus@outlook.com

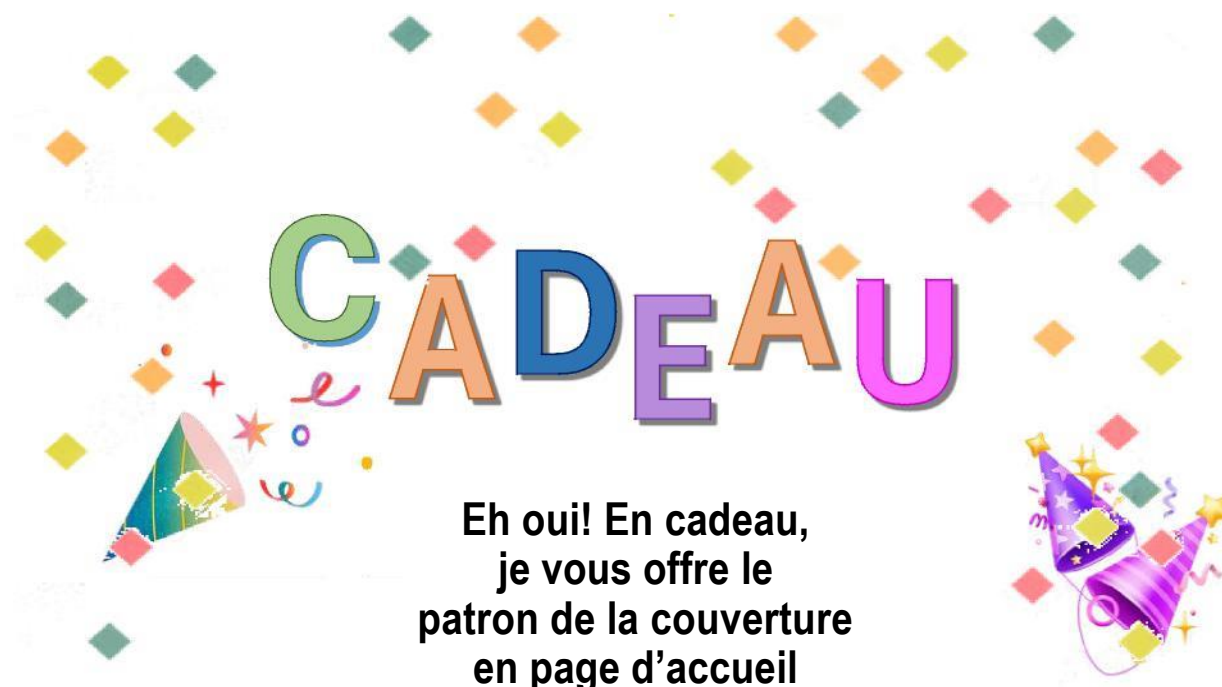
Site Web : <https://www.lainetricotsetplus.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=61575596764824>

N'hésitez pas à suivre ma page Facebook pour ne rien manquer des astuces, idées et nouveautés !

Merci d'avoir téléchargé votre document !

Je souhaite que ce document vous inspirera de belles créations à offrir ou à vous offrir.
À vos mailles... bon tricot !



Pour cette couverture, j'ai utilisé la laine Bernat Bundle up (#4) sur aiguilles #4

Le motif est appelé Damier et est basé sur un multiple de 9 mailles.

- **Astuce pratique** : Pour mieux suivre le motif, j'ai placé un anneau marqueur à chaque tranche de 9 mailles.

Bordure : Tricoter au point endroit pendant 18 rangs.

Rang 1 : 18 m. endroit, *1 m. end., 1 m. env. (+3 fois), 1 m. end., 9 m. end.*, répéter de * à * 3 fois, terminer avec 9 m. end.

Rang 2 : 9 m. endroit, *9 m. env., 1 m. end., 1 m. env. (3 fois), 1 m. end.*, répéter de * à * 3 fois, 9 m. env., terminer avec 9 m. end.

Répéter les rangs 1 et 2, **8 fois** pour terminer la 1^{ère} série de damiers. Une fois terminée, continuer au rang 3.

Rang 3 : 9 m. endroit, *1 m. end., 1 m. env. (+3 fois), 1 m. end., 9 m. end.*, répéter de * à * 3 fois, 1 m. end., 1 m. env. (+3 fois), 1 m. end., terminer avec 9 m. end.

Rang 4 : 9 m. endroit, *1 m. end., 1 m. env. (+3 fois), 1 m. end., 9 m. env.*, répéter de * à * 3 fois, 1 m. end., 1 m. env. (+3 fois), 1 m. end., terminer avec 9 m. end.

Répéter les rangs 3 et 4, **8 fois** pour terminer la 2^e série de damiers. Une fois terminée recommencer les 2 séries, soit les rangs 1 à 4 pour **4 fois de plus** afin d'obtenir une couverture 21,5 x 26 po. (54,61 cm x 66,04 cm).

Si vous souhaitez réaliser une couverture plus grande, ajoutez simplement 2 motifs supplémentaires (soit 18 mailles) autant de fois que vous le voulez afin de conserver l'harmonie du motif. Aussi, rappelez-vous que le nombre de rangs sera différent, il faudra mesurer la longueur à l'occasion, et ce, jusqu'à la mesure désirée.

N'hésitez pas à me faire parvenir une photo de votre couverture, ainsi que vos commentaires. Si vous êtes d'accord, je partagerai sur ma page Facebook.