



LES BIENFAITS DU TRICOT

1. LE TRICOT REND HEUREUX

Une étude scientifique a été réalisée sur 3545 tricoteurs. 81 % des interrogés affirment qu'ils se sentaient plus heureux et moins stressés après avoir tricoté.

Le tricot c'est un peu comme la méditation: le tricot demande de se concentrer sur un mouvement que l'on répète encore et encore, et nous offre ainsi un moment parfait de relaxation.

2. CELA PEUT RÉDUIRE LE STRESS

Une étude a ainsi prouvé l'effet bénéfique du tricot sur la réduction du stress. C'est Ann Futterman-Collier, psychologue à l'Université d'Arizona, qui l'a démontré. Elle a demandé à 60 femmes faisant face à des niveaux de stress différents d'effectuer une activité manuelle liée au textile pendant plusieurs séances. À chaque séance, elle devait écrire sur un carnet leurs humeurs ainsi que leurs fréquences cardiaques étaient mesurés. Au final, elles étaient toutes moins stressées et de meilleure humeur après s'être adonnées à ces activités!

3. LE TRICOT FAIT DU BIEN AU CERVEAU

Le tricot aiderait à lutter contre les maladies comme la maladie d'Alzheimer. Cela permettrait aux personnes âgées de perdre moins la mémoire. Pratiquer une activité manuelle ferait travailler la mémoire.

Pourquoi? Parce que, pour pouvoir effectuer des mouvements rapides et soignés, le tricot stimule les connexions neuronales de notre cerveau. Or, ces connexions ont besoin de rester intactes. Si elles se meurent, elles laissent la porte ouverte à des maladies importantes, telles que la démence et l'Alzheimer.

4. AMÉLIORE L'ESTIME DE SOI

Réaliser quelques choses soi-même, cela est toujours gratifiant. C'est la fierté de l'avoir fait, d'avoir pris du temps de le confectionner etc... C'est gratifiant aussi car ça a demandé plusieurs heures, voir même journée de travail.

5. CELA AMÉLIORE NOTRE AGILITÉ

Étant donné que l'on tricote, nos mains sont en actions. Cela favorise alors l'agilité. Cela fait donc du bien aux articulations.

