

Tricot, crochet...

Le bonheur tient à un fil

On pourrait broder longtemps sur le sujet car il y a beaucoup à dire sur les bienfaits des travaux d'aiguilles. Et on ne vous parle pas de prouesses techniques mais bien de bénéfices psychologiques. Démonstration.

SÉGOLÈNE BARBÉ





iguilles et pelotes de laine ne sont plus réservées aux grands-mères assises au coin du feu.

Aujourd'hui, des stars hollywoodiennes comme Scarlett Johansson, Julia Roberts ou Ryan Gosling, des athlètes comme le champion olympique de plongeon Tom Daley célèbrent les vertus du point mousse pour se ressourcer. Tricot, couture, broderie... ces activités ancestrales revenues au goût du jour auraient un impact bénéfique sur notre santé et notre équilibre mental, assurent les chercheurs. Le point sur les études qui devraient nous inciter à jouer de l'aiguille un peu plus souvent.

Beaucoup de joie et moins de stress

Plus on tricote fréquemment, plus on est calme et heureux, assure une étude de l'université de Cardiff réalisée auprès de 3 545 tricoteuses du monde entier*. Et à la Northern Arizona University, Ann Futterman Collier, psychologue clinicienne, a étudié les réactions d'une soixantaine de femmes, souffrant de différents niveaux de stress, à la pratique de trois activités : l'écriture, la méditation et les loisirs textiles (tricot, crochet, tissage...). Bilan : les travaux d'aiguilles se sont montrés les plus efficaces pour améliorer le moral des participantes. En augmentant leur sécrétion de sérotonine et de dopamine (les hormones du bonheur), ils leur ont permis d'oublier leurs soucis et

de retrouver un regain d'énergie. Lorsque nos mains sont occupées, notre esprit s'arrête de ressasser ! Aux États-Unis, le corps médical prescrit la tricothérapie comme anti-stress : le Dr Herbert Benson, médecin à l'université de Harvard, la conseille par exemple pour apaiser les douleurs chroniques, réduire l'hypertension et lutter contre les problèmes d'insomnie.

Du baume au cœur

Pratique transmise de génération en génération, le tricot revient de loin. Au départ, il n'a rien de féministe. « L'exposition des femmes à l'oisiveté a longtemps été considérée comme un risque de licence sexuelle, que les travaux d'aiguilles permettaient de limiter, rappelle la sociologue Vinciane Zabban**. Ce préjugé engendra une pratique : il était possible de contrer la tentation féminine par un métier, celui de l'aiguille, qu'il s'agisse de tissage ou de broderie, et d'occuper ainsi tout le temps les mains des femmes. »

Broder contre le capitalisme

Coudre contre les inégalités, tricoter contre le sexisme : c'est l'objet du craftivisme (contraction des mots *craft*, « loisirs créatifs », et « activisme »). Initiée en 2009 par la Britannique Sarah Corbett – qui a permis aux employés de Marks & Spencer d'être mieux rémunérés à coups de slogans brodés sur des mouchoirs – cette pratique détourne les « arts domestiques » à des fins revendicatrices. En 2019, une conseillère municipale de Montréal a ainsi tricoté une écharpe pour dénoncer l'inégalité du temps de parole entre hommes et femmes pendant le conseil municipal (pourtant constitué de 31 femmes et 34 hommes). Elle a utilisé du fil rouge lorsqu'un homme parlait et du vert lorsqu'il s'agissait d'une femme. On vous laisse devenir la couleur principale de l'écharpe...

Loin de ces considérations aussi déprimantes que dépassées, le tricot n'en demeure pas moins largement associé aux activités domestiques et familiales, traditionnellement féminines. Mais il exhale un parfum d'enfance : la première écharpe tricotée sous l'œil indulgent d'une grand-mère, l'apprentissage du point jersey avec une mère ou une grande sœur... Un art que vous transmettez peut-être un jour à vos petits-enfants, garçons et filles. Cette nostalgie fait du bien. Après tout, la pelote de laine est un doudou comme les autres, que l'on peut emporter partout avec soi. Bien meilleure pour la santé que le pianotage compulsif sur smartphone !

Des neurones à fond la forme

D'après une étude qui a été menée par la Mayo Clinic en 2009 auprès de 1 321 participants âgés de 70 à

89 ans, les activités manuelles telles que le tricot permettent de réduire les pertes de mémoire de 30 à 50 %. Les chercheurs estiment qu'il stimule le développement de connexions nerveuses dans le cerveau et que les capacités de raisonnement s'améliorent. Il favorise aussi la reconnaissance des formes et la coordination entre l'œil et la main, ce qui profite à la motricité fine et à la concentration. Selon le Dr Yonas E. Geda, psychiatre à l'origine de l'étude, il aurait aussi des effets bénéfiques sur la maladie d'Alzheimer ou la démence... Le tricot, meilleur programme d'entraînement cérébral ?

Du zen haute couture

Un peu comme la méditation, le tricot nous reconnecte à l'instant présent, à l'ici et au maintenant. Sur le réseau social Instagram, on trouve même des coachs en *medknitation* (un mélange de *meditation* et *knitting*, méditation et tricot en anglais). Le tricot est le nouveau yoga assure aussi un livre***. « Les gestes répétitifs ont pour vertu de rassurer ceux qui les reproduisent de façon récurrente, un peu comme un mantra zen que l'on récite », assure Pierre Bastoul, l'un des coauteurs. Ils nous aident aussi à nous libérer d'addictions comme l'alcool, la cigarette ou encore la nourriture. L'université de Chicago place même le tricot parmi les dix meilleurs moyens pour arrêter de fumer. L'idée : installer une nouvelle « routine » en dégainant ses aiguilles à la place de la cigarette du matin, du café ou de l'apéro... Même

si vous devenez dépendante au jacquard, il n'existe aucune contre-indication !

L'estime de soi à l'ouvrage

Déployer sa créativité en confectionnant quelque chose de ses mains, recevoir des félicitations pour son habileté, faire un geste pour la planète en évitant la surconsommation... Gratifiant, le *do it yourself* permet aussi de tricoter l'estime de soi. Telle est la conclusion d'une étude canadienne réalisée en 2009 par l'université de Colombie-Britannique auprès de femmes souffrant d'anorexie mentale : 74 % d'entre elles ont déclaré que le tricot leur évitait de ruminer au sujet de leur poids, tout en leur procurant un sentiment de satisfaction et d'accomplissement. Manière de booster son moral et de se rendre utile, la couture a elle aussi connu un regain de popularité avec la crise sanitaire et pendant les confinements : depuis avril 2020, la machine à coudre a vu ses ventes bondir de 40 %... Fabriquer ses masques en tissu, c'est une bonne façon de remettre un peu de couleur dans sa vie.

Un coup de pouce santé

En agitant nos mains et nos doigts, nous activons aussi la circulation sanguine et lymphatique, ce qui ralentit la détérioration du cartilage qui entoure nos articulations. Selon le chirurgien orthopédique Alton Barron, le tricot entraîne des mouvements de doigts qui « obligent le fluide à se déplacer autour du cartilage, gardant ainsi nos articulations bien hydratées et minimisant par la même occasion le risque d'arthrite ». Pour les personnes souffrant déjà de cette inflammation douloureuse des

Maille et apéro, quel délicieux cocktail !

Apprendre à tricoter autour d'un petit verre et d'un plat de tapas, c'est tendance ! De nombreuses enseignes et associations de passionnés organisent, un peu partout en France, des « apéros tricot », par le biais de Facebook ou d'Instagram. Des ateliers conviviaux, ouverts aussi bien aux débutants qu'aux plus aguerris, pour progresser tout en tissant des liens.

articulations, le chirurgien recommande de choisir des aiguilles plus grosses et donc plus faciles à tenir, en bambou ou en bois, de se ménager des pauses régulières et d'assouplir au préalable ses mains dans de l'eau tiède. Si la médecine se charge de nous donner des conseils tricot, c'est dire s'il faut prendre au sérieux les bienfaits de la maille. Plus de doute, le bonheur tient à un fil. ●

* ÉTUDE PUBLIÉE DANS LE BRITISH JOURNAL OF OCCUPATIONAL THERAPY, 2013.

** AUTEURE DE L'ARTICLE « TRICOTER SUR INTERNET : LE RECADRAGE SOCIAL ET TECHNIQUE D'UN LOISIR ORDINAIRE », TRACÉS, REVUE DE SCIENCES HUMAINES, 2015.

*** TRICOTHÉRAPIE, LE TRICOT EST LE NOUVEAU YOGA, DE PIERRE ET EMMANUELLE BASTOUL. ÉD. FLAMMARION.