

## **Tricot santé bien-être**

Longtemps considéré ringard, le tricot est redevenu une activité tendance au cours des dernières années. Et ça tombe bien : cette activité n'est pas seulement ludique, elle possède également de nombreux bienfaits sur notre santé et notre bien-être. Voici 5 bonnes raisons de vous y mettre.

### **Tricoter, ça rend heureux**

C'est même la science qui le dit ! Selon une étude menée en 2013 par la physiothérapeute britannique Betsan Corkhill, le fait de tricoter rendrait plus heureux 81% des adeptes de cette pratique. Pourquoi ? Tout simplement parce que le fait d'enchaîner les mailles, avec des mouvements répétitifs, permet de se vider la tête en se concentrant sur quelque chose de précis. La pratique aurait des vertus similaires à celles de la méditation, par exemple. Un sentiment de bonheur et de plénitude qui fait du bien.

### **Le tricot contre le stress**

L'action mécanique du tricot permet de se vider la tête, et cela ne sert pas simplement à être plus heureuse : c'est également un excellent moyen de lutter contre le stress. Une étude menée par la psychologue américaine Ann Futterman-Collier a prouvé que cette activité manuelle permettait de réduire le rythme cardiaque et le taux de stress, et donc de lutter contre les symptômes de l'anxiété. Mieux : certaines personnes affirment même que le fait de tricoter pourrait permettre de lutter contre la dépression. Le côté répétitif du geste permet en effet de booster la production de sérotonine, une molécule qui permet de réguler son humeur.

### **Tricoter booste les fonctions psychomotrices**

Le tricot est un excellent exercice de coordination des mouvements qui stimule toutes les zones du cerveau, à différents niveaux, et plus particulièrement le lobe temporel et le cervelet. Le premier est impliqué dans le stockage des souvenirs et l'interprétation du langage et du sens, tandis que le second coordonne la précision des mouvements. C'est la raison pour laquelle cette activité est souvent utilisée pour aider les personnes atteintes de maladies telles que Parkinson ou Alzheimer, afin de stimuler leurs fonctions cérébrales.

### **Le tricot contre l'arthrose**

Il est essentiel de faire travailler ses articulations pour les garder en bonne santé, et pour cela, quoi de mieux que les activités manuelles. Or, ces dernières se font de plus en plus rares dans un monde où tout est automatisé, et où l'on passe le plus clair de son temps face à un écran d'ordinateur ou de télé. Selon les médecins, l'utilisation des aiguilles renforce le cartilage des doigts, ce qui permet de lutter contre l'arthrose, mais aussi, en bonus, de réduire les risques de tendinites.

### **Tricoter, une vraie fierté**

Il n'y a rien de tel que de fabriquer quelque chose de ses mains pour éprouver de la fierté. Avec le tricot, vous serez ravie de présenter vos créations à votre entourage, des plus simples aux plus élaborées. Vous pourrez ainsi avoir le plaisir de dire "C'est moi qui l'ai fait". Rien de mieux pour booster son ego.