

Le tricot pour la santé

Un signe du temps, de plus en plus de jeunes se mettent au tricot. Hommes ou femmes, le tricot devient un refuge sûr pour notre équilibre. Alors le tricot pour la santé ? Oh que oui ! Loin de nous l'image vieillotte de la grand-mère en chausson, au coin du feu ...n'oublions pas le chignon et les lunettes, mais aussi le chat. Pour notre part nous adorons les chats et un bon feu de cheminée. Après nous laissons ...

Tricoter vous permet de retrouver l'équilibre intérieur, votre esprit ne peut pas divaguer. La répétition des gestes permet la concentration, même si vous faites un point facile.

Vous retrouvez le calme sur votre respiration et votre cœur, les gestes répétitifs vous permettent de ralentir le rythme cardiaque. Le cliquetis des aiguilles a le même effet que le tic-tac d'une horloge.

Vous retrouvez des sensations au niveau du toucher, et du bien-être. La laine est toujours synonyme de douceur, de protection et de confort.

Tricoter vous permet de vider votre tête de tout ce qui vous encombre au quotidien, en effet vous devez vous concentrer sur votre tricot. Exit les pensées angoissantes sinon vous faites des erreurs ! Mais pas seulement car vous faites travailler votre mémoire.

Lorsque vous tricotez, en démarrant vous appréciez immédiatement le résultat, même s'il y a quelques petites erreurs. Il n'y a rien de plus enrichissant que de créer. Vous augmentez l'estime de soi. Une richesse que vous seule êtes capable de mettre en place. Dans le monde actuel où la critique est facile. la confiance en soi est une force incroyable !

Pour se faire plaisir, vous vous proposons cette écharpe que vous pourrez également porter en étole en la faisant un peu plus large. Un modèle trouvé sur le site de [Drops Design](#).



Ici le modèle mesure environ 180 cm de long pour une largeur de 35 cm. Pour une étole, faites un peu plus large : environ 50 cm. Vous pouvez très facilement augmenter la largeur car le multiple du point se fait sur 2 mailles, alors tout est permis. Attention l'écharpe est faite en 2 parties pour être assemblée au milieu. Sachez que vous pouvez tout à fait la faire en une fois et sans raccord, vous tricotez simplement droit.

A faire avec toutes les grosseurs d'aiguilles, ici ce sont des n°4.5

[Crédit photo Drops Design](#)

Explications

Dimensions :

Largeur : environ 35 cm

Longueur : environ 180 cm

Fournitures : DROPS ALPACA de Garnstudio

150 g coloris n° 0100, écru

Et :

DROPS KID-SILK de Garnstudio

50 g coloris n° 01, écru

AIGUILLES DROITES DROPS n°4,5 - ou la taille adéquate pour obtenir un échantillon de 18 m x 23 rangs en jersey avec 1 fil Alpaca et 1 fil Kid-Silk tricotés ensemble = 10 x 10 cm.

POINT MOUSSE (en allers et retours) :

Tricoter tous les rangs à l'endroit.

AUGMENTATIONS :

Augmenter en tricotant 1 fois chacun des 2 fils de la m du rang précédent, c'est-à-dire qu'1 m tricotée avec 2 fils, va devenir 2 m tricotées avec 1 fil.

POINT FANTAISIE :

1er rang : *1 jeté, 2 m ens à l'end*, répéter de *-*.

2ème rang : Tricoter toutes les mailles à l'env.

3ème rang : *2 m ens à l'end, 1 jeté*, répéter de *-*.

4ème rang : Tricoter toutes les mailles à l'env.

ASTUCE POUR RABATTRE :

Rabattre 1 m, faire 1 jeté et rabattre le jeté, répéter de *-* jusqu'à ce que toutes les mailles aient été rabattues. Rentrer les fils.

ÉCHARPE :

L'écharpe se compose de 2 parties égales assemblées au milieu.

Monter 48 m avec les aiguilles 4.5 et 1 fil Alpaca + 1 fil Kid-Silk tricotés ensemble. Tricoter 4 rangs au POINT MOUSSE - voir ci-dessus. Tricoter le rang suivant ainsi : 4 m au point mousse, POINT FANTAISIE sur les 40 m suivantes, 4 m au point mousse. Continuer ainsi jusqu'à ce que l'ouvrage mesure environ 84 cm de hauteur totale. Au rang suivant, augmenter en tricotant : *2 m end, 1 jeté*, répéter de *-* jusqu'à ce qu'il reste 2 m, 2 m end = 71 m. Tricoter ensuite 4 cm de côtes 1 m end, 1 m env - terminer par 1 m end. Puis tricoter 1 rang end sur l'endroit. Couper le fil Alpaca et continuer avec 1 fil Kid-Silk uniquement. Au rang suivant (sur l'envers), augmenter 1 m dans chaque maille - voir AUGMENTATIONS = 142 m. Tricoter le rang suivant (= sur l'endroit) ainsi : *1 m end, 1 jeté*, répéter de *-* et terminer par 1 m end = 283 m. Tricoter 1 rang env et 1 rang end. Rabattre au rang suivant sur l'envers - voir ASTUCE POUR RABATTRE.

Tricoter une autre pièce de la même façon et assembler les 2 pièces ensemble dans le brin le plus à l'extérieur des mailles du rang de montage. L'écharpe mesure environ 180 cm de hauteur totale.