N°20 / CHF 4.50
18 MAI 2023
L'HEBDO FAMILIAL CHRÉTIEN

echo MAGAZINE

TRICOT

Le nouvel antistress

Texte et photos: Priscilia Chacón

«Mon premier tricot, je voulais l'exposer!»

Depuis quelques années, et favorisé par le semi-confinement, le tricot a la cote parmi les jeunes générations. Déstressant, gratifiant, soutenant une mode alternative, ce «yoga des mains» rassemble une large communauté autour de festivals et sur les réseaux sociaux.

Ce soir, dans le bar à laine La Frange, ça papote et ça tricote! Quinze femmes et un homme enchaînent les mailles tout en dégustant une bière ou un chocolat chaud. Certains regardent à peine leur ouvrage; d'autres lisent attentivement les instructions qui leur permettront de réaliser leur pull ou leur écharpe; d'autres encore demandent conseil à leur voisine. «J'ai commencé mon premier tricot il y a une demi-heure, explique Martin, 20 ans. Je suis de nature impatiente et j'ai l'impression que cela va me faire du bien.» A ses côtés, son amie Justine, 22 ans, a déjà un bout de son futur haut entre les mains: «J'ai appris à tricoter avec ma grand-mère et j'ai recommencé il y a un an».

A l'autre bout de la table, deux femmes se saluent: «J'ai rencontré cette dame dans le train à 5h du matin en allant au Swiss Yarn Festival», un rendez-vous des amoureux du tricot (lire en page 6), indique Rebecca, 44 ans. «Comme à notre habitude, nous avons tricoté durant le trajet.» Responsable du bar qui a ouvert mi-février au centre-ville de Genève, Tiziana Chiaravalle, 57 ans, est ravie de ces échanges joyeux et bienveillants. «C'est notre troisième 'apéro-laine'. Nous sommes passés d'un à deux rendez-vous par mois», se réjouit-elle.

Au Bar à laine à Sion, des chaises et des tables sont à disposition des clients et de leurs tricots.

L'art d'entrelacer les fils, Tiziana l'a appris à l'école primaire à Genève. Depuis, elle n'a plus lâché ses aiguilles. «Le directeur du théâtre où j'ai travaillé porte encore mon bonnet!», lance-t-elle en guise d'exemple. Alors, lorsqu'après 25 ans d'activité dans le domaine culturel elle se retrouve au chômage début 2020, le tricot s'impose tout naturellement. «Quinquagénaire, j'ai compris que je devais créer mon propre poste. Je rêvais d'un lieu où pouvoir tricoter en compagnie. Et je crois que cela répond à une demande.»

Le boom des aiguilles

Les échos des boutiques de laine contactées à Yverdon-Les-Bains, Fribourg et Sion devraient encourager la Genevoise: toutes ont constaté, en particulier depuis la pandémie, une augmentation et un rajeunissement de leur clientèle. «Des adolescentes dès l'âge de douze ans et des papas trentenaires se mettent au macramé, au tricot et au crochet, observe Christine Torti, tenante de la boutique A l'endroit à Yverdon-les-Bains. Ils viennent acheter du matériel, suivre un cours ou demander des conseils, car ils ne comprennent pas toujours les tutoriels en ligne.»

«Je rêvais d'un lieu où pouvoir tricoter en compagnie.»

Les vidéos d'apprentissage et les groupes de partage foisonnent sur les réseaux sociaux. Sur Instagram, par exemple, les publications portant le hashtag #knitstagram – *knit* signifiant tricoter en anglais – ont généré plus de quatre milliards de vues. Plus grand magasin en ligne de Suisse, Galaxus calcule qu'en 2022 sa clientèle a acheté 27 fois plus d'aiguilles et de laine qu'en 2019. Et

En haut
Les aiguilles circulaires sont plus agréables et plus faciles à utiliser que leurs traditionnelles sœurs droites.

En bas
Si Justine a appris à tricoter avec sa grand-mère, Martin réalise son premier ouvrage.

Les mailles reviennent à la mode depuis quelques années.

prévoit une augmentation des ventes de plus de 30% cette année.
Comment expliquer cet engouement? Certaines réponses reviennent fréquemment: cette activité permet de «se vider la tête», de «ne plus penser aux soucis», de «lutter contre la charge mentale et le stress». A Yverdon-les-Bains, Christine Torti observe que «beaucoup de personnes qui ont fait un burn out se retrouvent dans le tricot». «Il n'existe pas d'études de neuroimagerie sur les effets du tricot sur le cerveau, mais on peut supposer que cette activité aide à gérer ses émotions», selon la chercheuse en neurosciences Laura Riontino. La maître-assistante à la Faculté de médecine de l'Université de Genève, qui adore tricoter, mentionne toutefois des études décrivant le tricot comme aide pour gérer l'anxiété liée à des troubles alimentaires. En 2013, des chercheurs de l'Université de Cardiff ont interrogé 3500 tricoteurs et en ont déduit que plus ils tricotaient, plus ils se sentaient calmes et heureux.
«On peut aussi imaginer des points communs avec la méditation: une activité calme qui contribue à réduire le stress, ajoute la trentenaire. Il est probable qu'elle active la sérotonine et la dopamine, hormones liées au bien-être et à la satisfaction.»
«Le tricot m'a sauvé la vie!» A Sion, le témoignage d'Alice semble aller dans

Ci-dessous
Plus de 100'000 personnes sont abonnées à la chaîne YouTube du designer Stephen West.

Des liens réels et virtuels

Les 28 et 29 octobre, Orbe (VD) accueillera MySwissMailles, le premier festival laineux de Suisse romande. Un festival laineux? Un grand rassemblement des amoureux des arts du fil où l'on trouve exposants, designers et ateliers avec conseils, technique et matériel. Ce genre d'événements s'est multiplié ces dernières années. En 2023, le site d'accessoires de tricot Apolonnie en répertorie quinze en France et tout autant en Europe. En Suisse, le plus connu est le Swiss Yarn Festival à Zurich.

Un même ouvrage

La communauté internationale des mailles se retrouve aussi sur les réseaux sociaux, à l'exemple de Ravelry, lancé en mai 2007: les membres y partagent leurs projets et idées. Des créateurs de mode contribuent aussi à dépoussiérer l'image du tricot, comme le Valaisan Kevin Germanier et l'Américain Stephen West. Chaque automne, ce designer organise sur internet un KAL – pour *Knit-A-Long*, tricoter ensemble un même ouvrage. Une fois par semaine, il révèle un nouveau modèle et les personnes qui le suivent dans le monde entier réalisent ce tricot chez elles. En 2022, plus de 7500 participants ont partagé virtuellement des photos et commentaires de leur travail. |

© YouTube

ce sens. «Si quelqu'un m'avait dit qu'un jour je tricoterais comme une dingue, je ne l'aurais pas cru. Aujourd'hui, je ne peux plus me passer du tricot: si je devais arrêter, je sauterais par la fenêtre!», s'exclame l'habituée du Bar à Laine, proche de la gare de la capitale valaisanne.

Fière de son écharpe

Alice évoque cet accès de déprime un mois de novembre pluvieux il y a dix ans. Son regard est attiré par une vitrine colorée: «Je suis entrée, cela m'a fait du bien. J'étais gênée de partir les mains vides, alors j'ai acheté des aiguilles. Au début je tricotais des capuches bizarres, des choses horribles. Mais ma première écharpe, j'avais envie de l'exposer au Guggenheim même si elle était moche!».

Depuis, elle a gagné en expérience, notamment grâce à Marie-Claude Amacker, fondatrice et responsable de la boutique de laine sédunoise. Celle-ci a appris à tricoter à l'école et n'a jamais cessé. «Au collège, mon professeur d'histoire me laissait faire mes mailles pendant le cours, car cela m'aidait à me concentrer», se souvient la Valaisanne de 57 ans. L'objectif de cette ancienne éducatrice spécialisée n'est pas de faire du chiffre, mais de favoriser le lien social et l'estime de soi. «Je voulais coacher des personnes dans leurs créations pour qu'une fois concrétisées, elles s'entendent dire: 'C'est joli! Tu l'as acheté où?'».

La fierté de créer ses propres vêtements et accessoires compte, pour Marie-Claude Amacker, parmi les motivations des tricoteurs d'aujourd'hui, comme le fait d'éviter la surconsommation frénétique et de prendre le temps de choisir sa laine selon des considérations éthiques et écologiques. «La mode joue tout de même un rôle. L'été passé, j'ai été surprise du nombre de jeunes filles qui voulaient confectionner leur propre top en crochet. Les vêtements et sacs en carrés granny sont aussi très prisés.» Et cela peut être rentable, selon la tricoteuse: «Aujourd'hui on peut se faire un pull pour une vingtaine de francs alors qu'à une époque, il était dix fois plus cher».

Les tricoteurs d'aujourd'hui font preuve de créativité.

© Echo illustré

En 1980 (en témoignent les modèles présentés dans *L'Echo illustré*), le tricot avait la cote!

Aiguilles circulaires

L'évolution du prix, mais aussi du matériel, peut être un paramètre expliquant l'explosion du tricot. «On peut lier l'utilisation des nouvelles aiguilles, dites circulaires, à un intérêt grandissant pour des modèles anglo-saxons et scandinaves que l'on réalise plutôt avec ce type d'outils», analyse l'entrepreneuse.

Une nouvelle façon d'aborder le tricot qu'Anne-Marie Pillonel, gérante depuis 2021 de l'Aiguille à malices, boutique à laine à Fribourg, a découverte à 58 ans. «Depuis mon enfance, je tricotais avec des aiguilles droites. D'ailleurs, j'alignais les mailles avant même de savoir écrire», annonce-t-elle fièrement au téléphone. Mais son employée de 34 ans, qui «a tout appris sur internet», lui montre une autre manière de faire. «Elle m'a conseillé d'utiliser des aiguilles circulaires, car elles engendrent moins de fatigue et de douleurs au niveau des épaules et de la nuque et exigent moins de mouvements, raconte-t-elle. Anne-Marie souligne d'autres avantages, comme celui de tricoter un pull à partir du col, en rond, sans avoir besoin de faire de coutures ensuite, ce qui facilite la tâche des tricoteurs. «Et dire que ma mère tricotait des chaussettes avec cinq aiguilles!» |