

fait à la main, pour tendre la main



Tricote
un bonnet



innocent
petit bonnet, bonne action

Bonjour,

Nous sommes innocent. Nous voulons aider chacun à avoir un mode de vie sain – avec ce que les fruits et légumes nous offrent de meilleur.

Avec ton aide, nous apportons aussi le sourire aux personnes âgées. Tout ce que tu dois faire est d'attraper une pelote de laine et des aiguilles à tricoter.



Comment faire: tu tricotes un petit bonnet pour nos bouteilles de smoothie. Nous le plaçons sur le bouchon. Et pour chaque smoothie vendu avec un bonnet, nous offrons une portion de fruits et légumes* à des seniors. En collaboration avec Pro Senectute – en toute confiance et avec amour.

C'est facile, c'est fun, et c'est vraiment utile: Parce qu'avec le «petit bonnet, bonne action», nous créons ensemble quelque chose de grand: des vitamines par caisses entières pour ceux qui en ont vraiment besoin.

C'est parti, et nous comptons sur toi et sur tous ceux qui tricotent, crochettent ou filent la laine, ou qui veulent simplement contribuer en y mettent du cœur. Qu'il s'agisse d'un seul bonnet ou de centaines – chaque bonnet compte.

Dans les pages qui suivent, tu trouveras un guide tricot et toutes les infos pour savoir comment tes bonnets débarqueront dans les rayons réfrigérés des magasins.

Merci pour ton coup de pouce. Merci de rendre le monde un peu plus chaleureux. Merci de faire du bien avec nous. Tout plein de love,

ton équipe innocent



*sur la base du prix moyen de 11 variétés de fruits et légumes très appréciés en Suisse.

Tricoter des bonnets, réchauffer les cœurs

Chaque maille que tu tricotes offre le meilleur des fruits et des légumes à des personnes qui en ont vraiment besoin. Lance-toi dans le «tricot solidaire» – et réalise des bonnets qui feront la joie de nombreuses personnes!

Certain·e·s de nos super-tricoteurs et tricoteuses ont partagé leur histoire avec nous:



«J'aime tricoter – parfois pour débrancher, parfois pour essayer quelque chose de nouveau. Cette année, j'ai tricoté pour innocent de petits bonnets pour des bouteilles de smoothie. Des fraises, des oranges, des ananas – c'était grave cool. Et en plus, tu fais une bonne action!»

Lea



«Tricoter m'exaspère depuis toujours – depuis l'école primaire. Mais je veux quand même apporter mon aide. Alors je m'accroche jusqu'à ce que le bonnet soit fini – même si je dois souvent recommencer.»

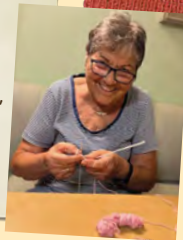
Urs



Martina

«Dans notre famille, on a toujours tricoté. J'aime utiliser des restes de laine – surtout pour les petits bonnets d'innocent. Ces petits bonnets sont rapides à faire, c'est ce que j'aime. Et ils offrent une portion de fruits et légumes à ceux qui en ont besoin.»

«Ma prof de travaux manuels m'a transmis sa passion pour le tricot. Maintenant, c'est le projet de tricot innocent qui me motive: ça fait toujours du bien de savoir qu'avec un peu de laine, du temps et de l'amour, on n'est pas seulement créatif, mais on apporte au monde aussi quelque chose de positif.»



Johanna

«petit bonnet, bonne action», mode d'emploi: Vite, à tes aiguilles à tricoter!

Mets-toi à l'aise et tricote ton petit bonnet très perso.
Ou tricotes-en même plusieurs – chaque maille compte.
Si tu as des questions ou si tu cherches de nouvelles idées, jette simplement un coup d'œil sur notre site web:
de.innocentsmoothies.ch/dasgrossestricken

Tu trouveras ici de nombreux conseils pratiques et toutes les infos sur «Le tricot solidaire». Tu n'as qu'à scanner le code QR et tu arrives droit au but.



Pro Senectute nous aide à envoyer le meilleur des fruits et légumes à des seniors pour qu'ils puissent rester en pleine forme à domicile tout en gardant leur autonomie. Depuis plus de 100 ans, elle soutient les aîné·e·s en Suisse avec ses offres de promotion de la santé, de loisirs et de conseil, et bien plus encore.

**PRO
SENECTUTE**

Le leader européen du Do-It-Yourself a surpris certain·e·s de nos super-tricoteurs et tricoteuses en leur offrant de la laine et des aiguilles pour tricoter ces petits bonnets.



Un grand merci
pour le soutien:

Tu as fini de tricoter?

Tu peux simplement déposer tes petits bonnets dans l'un de nos lieux de collecte ou nous les envoyer par la poste. Tous les chefs-d'œuvre seront collectés et placés sur nos bouteilles de smoothie à l'automne 2026 – prêts pour le grand défilé dans les rayons réfrigérés des magasins.
de.innocentsmoothies.ch/dasgrossestricken

Tous les chefs-d'œuvre seront collectés et placés sur nos bouteilles de smoothie à l'automne 2026 – prêts pour le grand défilé dans les rayons réfrigérés des magasins.



Tricoter, c'est tout simple!

Si tu as un peu perdu l'habitude de tricoter, tu trouveras sur les trois pages suivantes des conseils pour débutant·e·s, avancé·e·s, et expert·e·s en tricot.

Pour
débutant·e·s

«C'est

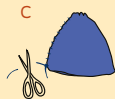
- côté (Fig. C). Quand tu auras terminé, retourne le bonnet pour que la couture se trouve à l'intérieur.

7. Pour un bref contrôle pour vérifier si tu es sur la bonne voie: quand tu poses le bonnet à plat, il devrait mesurer environ 5 à 7 cm de large en bas, et environ 5 cm de haut.

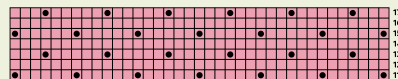
8. Sur le bonnet terminé, couds un petit pompon, un bouton ou quelque chose du genre.

9. Frappe-toi doucement sur l'épaule pour te féliciter et appelle tous tes ami·e·s tricoteurs et tricoteuses pour les inciter à participer.

Un grand merci!



1. Pour tricoter un petit bonnet en forme de melon, tu as besoin de ces instructions et de laine verte, blanche naturelle, brune et rose, d'épaisseur 4 (laine à chaussettes) et d'aiguilles à tricoter no 3.
 2. Monte 36 M en vert, tricote 2 R en côtes (une M à l'endroit, une M à l'envers).
 3. Puis continue à tricoter en jersey (un R à l'endroit, un R à l'envers), en tricotant un R en vert, puis deux R en blanc naturel, et enfin cinq R en rose.
 4. Tricote les rangs 11 à 17 en alternant la laine rose et la brune, comme décrit dans le diagramme. L'illustration se lit de bas en haut et de droite à gauche.
 5. Au 18e R, tricote toujours 2 M ensemble à l'envers (18 M).
 6. Au 19e R, tricote toujours 2 M ensemble à l'endroit (9 M).
 7. Au 20e R, tricote 4 fois 2 M ensemble à l'envers, puis 1 M à l'endroit (5 M).
 8. Coupe le fil, passe-le à travers les 5 M et couds le melon ensemble.
 9. Fabrique un pompon en laine verte et couds-le sur le bonnet.
 10. Contemple ton bonnet avec satisfaction et envoie-le-nous.
- 



M: maille(s)
R: rang(s)
M. end: maille(s) à l'endroit
M. env: maille(s) à l'envers
Tr. ens.: tricoter ensemble



Pour avancé·e·s

Modèle «Crooner des tropiques»

Ce dont tu as besoin:

1. Laine: jaune et verte en fil DK (fil à 8 brins)
2. Aiguilles: 4 mm, (aiguille à tapisserie pour les finitions)

Le bonnet

1. Monte 37 mailles en jaune.
2. Au 1er rang: tricote toutes les mailles à l'endroit.
3. Au 2e rang: tricote ensemble 3 mailles à l'envers, ensuite tricote dans une maille (maille à l'envers, maille à l'endroit, maille à l'envers), puis répète jusqu'à la fin du rang.
4. Au 3e rang: tricote ensemble 3 mailles à l'endroit, ensuite tricote dans une maille (maille à l'endroit, maille à l'envers, maille à l'endroit), puis répète jusqu'à la fin du rang.
5. Répète maintenant les rangs 2 et 3 trois fois, puis le rang 2 une fois.
6. Rang suivant: tricote toujours 2 mailles ensemble à l'endroit jusqu'à la dernière maille, ensuite 1 maille à l'endroit (19 mailles).
7. Rang suivant: tricote toujours 2 mailles ensemble à l'envers jusqu'à la dernière maille, ensuite 1 maille à l'endroit (10 mailles).
8. Rang suivant: tricote toujours 2 mailles ensemble à l'endroit. Le répéter pour chaque maille (5 mailles).
9. Rabats les mailles en tirant le fil à travers les 5 mailles.

Partie 1

Partie 2

Les Feuilles

1. Monte 30 mailles en vert et tricote 4 rangs en jersey en commençant avec un rang à l'endroit. Il s'agit de la tige.
2. Au 5e rang: tricote 5 mailles à l'endroit, et laisse les mailles restantes en attente sur une aiguille.
3. Au 6e rang: tricote 5 mailles à l'envers, puis retourne tout.
4. Au 7e rang: tricote 2 mailles à l'endroit ensemble, 1 maille à l'endroit, puis tricote à nouveau 2 mailles à l'endroit ensemble (3 mailles), retourne.
5. Au 8e rang: tricote 3 mailles à l'envers, retourne.
6. Au 9e rang: tricote 3 mailles à l'endroit, retourne.
7. Au 10e rang: maintenant, tricote les 3 dernières mailles à l'envers ensemble et rabats.
8. Maintenant, fixe le fil à la tige et répète les rangs 5 à 10 pour les 5 prochaines mailles pour la deuxième feuille. Répète cela jusqu'à ce que tu aies tricoté un total de 6 feuilles pour ton ananas.

Complète ton magnifique bonnet en forme d'ananas en cousant les différentes parties, en enroulant la tige sur sa longueur et en la fixant en haut de l'ananas.

Couds-les ensemble

Complète ton magnifique bonnet en forme d'ananas en cousant les différentes parties, en enroulant la tige sur sa longueur et en la fixant en haut de l'ananas.

Terminé. Bien joué. Chante:

Sous les sunlights des tropiques (iique)...

Pour
expert-e-s en
tricot





En partenariat avec
**PRO
SENECTUTE**



En savoir plus sous:
[de.innocentsmoothies.ch/
dasgrossestricken](https://de.innocentsmoothies.ch/dasgrossestricken)