



Dimanche 20 mars 2016, 5 h 30: début du printemps et Journée Internationale du Bonheur

## A propos du printemps et du bonheur de rendre heureux

**Les sentiments printaniers existent vraiment car le printemps est une source de bonheur. Il en est aussi question lors de la Journée Internationale du Bonheur qui correspond au début du printemps. Une simple coïncidence?**

Au printemps, on se sent littéralement transporté par le bonheur car les journées rallongent, le soleil est de retour et les fleurs printanières multicolores ne se cachent plus. Pas étonnant que nous nous métamorphosions, nous aussi. Nous nous sentons plein d'entrain, prêts à forger de nouveaux plans. Quelle en est la cause? C'est tout simple: quand le jour s'allonge, nos yeux reçoivent de la lumière plus longtemps. Un signe qui suffit à l'épiphysse dans notre cerveau pour produire moins de mélatonine. Moins il circule de mélatonine dans notre corps et plus nous devenons actifs. Parallèlement, le niveau de sérotonine, une hormone euphorisante, augmente. C'est ce qui explique nos sensations de bonheur au printemps et aussi le fait que, dans l'état d'euphorie où nous sommes alors, nous tombons plus vite amoureux. «Le printemps rend tout simplement heureux!», a écrit une participante lors du sondage Fleurop à propos de la saison préférée. Si l'on songe que le 20 mars n'est pas seulement le début du printemps, mais en même temps la Journée Internationale du Bonheur, cette réflexion vient à pic!

### **Lutter contre la solitude et l'isolement**

La Journée Internationale du Bonheur nous rappelle que l'aspiration au bonheur est un besoin fondamental de l'être humain. Les relations humaines en font partie. Les sociétés modernes sont malheureusement conçues comme si c'était le contraire. Nous sommes certes entourés d'individus, mais il est fréquent qu'aucun d'entre eux ne nous semble vraiment proche. Les conséquences en sont dévastatrices. De nos jours, l'isolement social raccourcit autant la vie humaine qu'une mauvaise hygiène de vie. Nous pourrions changer cela en une seule journée en tendant la main. Autrement dit: profitons de la Journée Internationale du Bonheur pour entrer en contact avec d'autres personnes. Activons-nous: personnellement, par téléphone ou même en ligne. N'oublions surtout pas que les fleurs aussi rendent heureux et demandons-nous si l'une ou l'autre de nos connaissances ne se réjouirait pas de recevoir un signe de vie inattendu, charmant ou même réconfortant sous forme de bouquet printanier.

*On peut aussi surprendre et rendre heureux avec des fleurs de printemps commandées auprès des magasins partenaires Fleurop, sur le site [www.fleurop.ch](http://www.fleurop.ch) ou par téléphone au 0848 888 555. Les commandes reçues le samedi 19 mars jusqu'à 13 h 00 seront livrées le jour même en Suisse.*

((Encadré))

### **«Holi», un spectacle indien sur l'éveil du printemps**

En Inde, lorsque l'on célèbre la Holi durant deux à dix jours, le printemps est de retour. Et vu que les Indiens se réjouissent eux aussi de la fin de l'hiver, cette fête des couleurs est un spectacle fantastique. Les participants se couvrent de pigments, se jettent des seaux d'eau colorée depuis les balcons et festoient joyeusement. Durant la première nuit du festival, un personnage en paille, appelé Holika, est brûlé. Il symbolise un démon mythique qui se lança dans les flammes en tenant

l'enfant du roi dans ses bras pour le tuer. Mais le dieu indien Vishnu intervint. Les flammes épargnèrent l'enfant, mais Holika fût brûlée vive. La victoire du bien sur le mal (ou du printemps sur l'hiver) est encore célébrée aujourd'hui. On dit aussi que durant la Holi, il faudrait régler les anciennes querelles et faire la paix. Entre-temps, la fête des couleurs Holi est célébrée dans différents pays, même en Europe – mais là elle ressemble plutôt à un événement ludique et divertissant.

*Les fleurs de printemps séduisent aussi par leurs couleurs. Elles peuvent être commandées sur [www.fleurop.ch](http://www.fleurop.ch) ou par téléphone au 0848 888 555.*

((Encadré))

### **Triple début du printemps**

Envie de multiplier par trois ou quatre la chance d'assister au premier jour du printemps? Vous avez en effet le choix car, pour les météorologues, le printemps commence déjà le 1<sup>er</sup> mars. Pour les astronomes (et dans le calendrier), il ne démarre que le 20 mars à 05 h 30. Quant au printemps phénologique, celui-ci ne commence que lorsque la nature est prête à démarrer. Chez nous, c'est le cas dès la floraison des premiers perce-neige. Le printemps arrive le plus tôt dans le sud-ouest du Portugal, alors qu'il n'atteint la Finlande que vers la fin du mois de mai. Pour parcourir près de 3600 kilomètres, il lui faut environ 90 jours, ce qui signifie qu'il traverse l'Europe à une vitesse approximative de 40 kilomètres par jour.

De plus, dans le calendrier on indique aujourd'hui le début astronomique du printemps. Mais dans le temps, le début officiel du printemps était le 21 mars. Il avait été fixé au concile de Nicée, en l'an 325 après J.-C. Initialement, ce concile avait été formé pour fixer la date de la fête de Pâques. Mais vu que celle-ci devait toujours être célébrée le premier dimanche après la première pleine lune suivant le début du printemps, il fallut d'abord fixer cette date. Et le 21 mars est la dernière des dates astronomiquement possibles.

*Début du printemps? Pas sans fleurs. Celles-ci peuvent être commandées sur [www.fleurop.ch](http://www.fleurop.ch) ou par téléphone au 0848 888 555.*

**Vous pouvez bien sûr aussi utiliser nos textes et nos photos en tout temps, sans mention de la source «Fleurop».**

Contact:  
Fleurop-Interflora (Suisse)  
Marketing Service  
E-Mail: [marketing@fleurop.ch](mailto:marketing@fleurop.ch)