

Chère lectrice, cher lecteur,

Le printemps approche à grands pas! Si vous n'êtes pas particulièrement fans de sports d'hiver, vous attendez sûrement avec impatience le retour des jours plus doux et plus lumineux. Alors que la nature commence visiblement à refleurir, on ne s'étonnera guère que, dans l'ancien calendrier romain, la nouvelle année commençait le 1^{er} mars, avec le mois appelé Martius. Nous avons d'ailleurs aussi hérité de ce calendrier, utilisé jusqu'en 153 av. J.-C., le nom des mois de septembre à décembre, qui reprennent les nombres de sept (lat. septem) à dix (lat. decem).

Mais la nature n'est pas la seule à se réveiller au printemps: nous aussi nous changeons, nous reprenons vie, en un mot, nous renaissions. D'une part, le regain de luminosité nous fait du bien au moral. D'autre part, la hausse des températures ne nous promet pas seulement un régime alimentaire plus varié mais fait aussi germer chez beaucoup l'envie de se débarrasser des kilos superflus accumulés pendant l'hiver. Et puis le printemps nous attire à l'extérieur: nous recherchons le soleil et le bon air et nous bougeons tout notre soûl, y compris pour faire du sport. Certains des articles de ce numéro sont donc tout naturellement consacrés aux thématiques classiques du printemps.

Depuis 1981, l'instauration de l'heure d'été en Suisse nous offre aussi un «surcroît de lumière». Mais tout le monde n'apprécie pas ce saut temporel qui consiste à avancer nos montres d'une heure. Vous apprendrez d'ailleurs pourquoi beaucoup de couche-tard («oiseaux de nuit») ont plus de mal à s'adapter au changement d'heure que les lève-tôt («alouettes»).

Je vous souhaite un merveilleux mois de mars.



Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint