



Communiqué de presse – Juin 2024

SEMAINE MONDIALE DU BIEN ÊTRE

BIEN-ÊTRE, BONHEUR ET ÉMOTIONS :

LES FLEURS, NOUVELLES ALLIÉES DES CITADINS SELON UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE FRANÇAISE*

Alors que la quête du bien-être est devenue une préoccupation majeure dans notre société, Lajoiedesfleurs.fr a mené en collaboration avec deux chercheurs français une étude scientifique expérimentale afin de mesurer l'impact des fleurs coupées sur le bien-être des citoyens Français. Celle-ci a révélé l'impact significatif des fleurs coupées sur le bien-être, le bonheur et les émotions de ces derniers. À l'occasion de la Semaine Mondiale du Bien-être qui se tient du 24 au 30 juin, Lajoiedesfleurs.fr dévoile les résultats de cette recherche novatrice centrée sur les effets des fleurs à la maison...

Une étude française bien-être et fleurs... une première !

Si les fleurs font l'objet de nombreuses études, l'impact de celles-ci sur le bien-être des citoyens n'avait jamais été réalisée. Lajoiedesfleurs.fr a initié, pour la première fois en France, cette étude expérimentale en s'associant avec 2 chercheurs en sciences sociales, Magali Trelohan et Jordy Stefan.

L'échantillon, composé de citoyens (habitants de villes de plus de 20 000 habitants) a été constitué réparti en 2 groupes : un groupe expérimental de 55 individus qui a reçu des bouquets de fleurs à leur domicile et un groupe de contrôle comprenant 71 individus qui, lui, n'a pas reçu de fleurs. Un questionnaire avec une mesure bien-être, une mesure bonheur et une mesure émotions leur a été adressé. Toutes les mesures ont été effectuées en intégralité en utilisant des tests conformes aux standards internationaux, qui sont validés scientifiquement, pour garantir la fiabilité et la validité des résultats.



Communiqué de presse – Juin 2024

SEMAINE MONDIALE DU BIEN ÊTRE

BIEN-ÊTRE, BONHEUR ET ÉMOTIONS :

LES FLEURS, NOUVELLES ALLIÉES DES CITADINS SELON UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE FRANÇAISE*

Alors que la quête du bien-être est devenue une préoccupation majeure dans notre société, Lajoiedesfleurs.fr a mené en collaboration avec deux chercheurs français une étude scientifique expérimentale afin de mesurer l'impact des fleurs coupées sur le bien-être des citoyens Français. Celle-ci a révélé l'impact significatif des fleurs coupées sur le bien-être, le bonheur et les émotions de ces derniers. À l'occasion de la Semaine Mondiale du Bien-être qui se tient du 24 au 30 juin, Lajoiedesfleurs.fr dévoile les résultats de cette recherche novatrice centrée sur les effets des fleurs à la maison...

Une étude française bien-être et fleurs... une première !

Si les fleurs font l'objet de nombreuses études, l'impact de celles-ci sur le bien-être des citoyens n'avait jamais été réalisée. Lajoiedesfleurs.fr a initié, pour la première fois en France, cette étude expérimentale en s'associant avec 2 chercheurs en sciences sociales, Magali Trelohan et Jordy Stefan.

L'échantillon, composé de citoyens (habitants de villes de plus de 20 000 habitants) a été constitué réparti en 2 groupes : un groupe expérimental de 55 individus qui a reçu des bouquets de fleurs à leur domicile et un groupe de contrôle comprenant 71 individus qui, lui, n'a pas reçu de fleurs. Un questionnaire avec une mesure bien-être, une mesure bonheur et une mesure émotions leur a été adressé. Toutes les mesures ont été effectuées en intégralité en utilisant des tests conformes aux standards internationaux, qui sont validés scientifiquement, pour garantir la fiabilité et la validité des résultats.

CE QUE L'ON APPREND...

1/ Les fleurs chez soi, un réel booster de bien-être **

Qui n'a jamais ressenti un état de bien-être à la simple contemplation d'un bouquet de fleurs ? Vous ne rêvez pas !

Les résultats de l'étude montrent une différence significative entre le groupe

« fleurs » et le groupe « contrôle » sur plusieurs indicateurs de bien-être.

En effet, les participants du groupe « fleurs » ont manifesté un niveau de bien-être significativement supérieur.

Sur une échelle de 1 à 5, le groupe « fleurs » s'est senti

- **plus optimistes quant à l'avenir (+0,77 points)**
- **plus joyeux (+0,65 points)**
- **plus détendu (+0,55 points)**

Si offrir des fleurs est un marqueur de lien social, avoir des fleurs chez soi, influence aussi notre comportement en société.

L'étude révèle que celles-ci ont un impact bénéfique sur nos interactions sociales et donc pour notre bien-être général.

Les participants du groupe « fleurs »

- **ont montré un intérêt accru pour les autres (+0,45 points)**
- **se sont sentis plus proches des autres (+0,45 points)**
- **ont éprouvé une plus grande confiance en eux (+0,45 points)**

Synthèse des résultats significatifs

Bien être	Fleurs Moyenne	Contrôle Moyenne	Différence
Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir	3,29	2,52	+0,77
Je me suis senti(e) utile	3,71	3,31	+0,40
Je me suis senti(e) détendu(e)	3,55	3,01	+0,54
Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres	3,56	3,11	+0,45
Je me suis senti(e) proche des autres	3,53	3,08	+0,45
Je me suis senti(e) confiant(e)	3,60	3,15	+0,45
Je me suis senti(e) aimé(e)	3,71	3,32	+0,39
Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses	3,45	3,06	+0,39
Je me suis senti(e) joyeux(se)	3,62	2,97	+0,65
Bien-être global	50,40	45,20	+5,20

2/ Les fleurs, sources de bonheur***

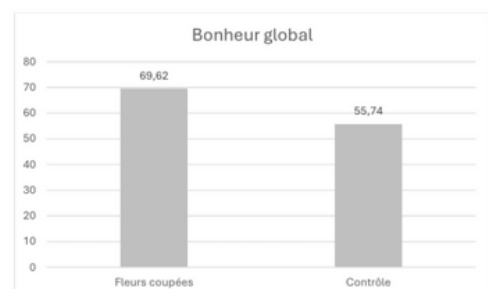
Parce que l'on dit que le bonheur réside dans les choses simples de la vie... les fleurs en font parties.

Les résultats de l'étude montrent que les citadins qui intègrent des fleurs dans leur quotidien voient leur niveau de bonheur augmenter.

Sur une échelle de 0 à 10, les participants du groupe « fleurs » se sont sentis globalement

- **plus heureux que le groupe de contrôle (+13,88 points)**
 - items relatifs au bonheur de **+15,63%**
 - items relatifs au malheur de **-7,02%**

Représentation graphique de l'échelle globale de Bonheur



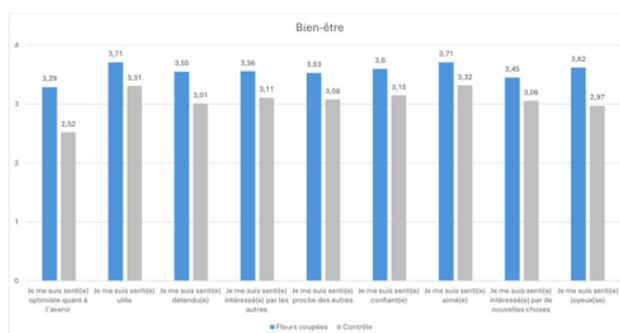
3/ Les fleurs nous apaisent et nous rendent plus positif

À la vue d'un bouquet tous les sens rentrent en émoi. Un modérateur naturel sur l'humeur qui a des effets positifs sur la santé émotionnelle. Les résultats de l'étude montrent des différences significatives entre le groupe « fleurs » et le groupe « contrôle » concernant les émotions****ressenties.

Sur une échelle de 1 à 5, le groupe « fleurs » s'est senti

- **plus heureux (+0,46 points)**
- **plus content (+0,37 points)**
- **plus excité (+0,35 points)**
- **plus affectueux (+0,31 points)**
- **plus bienveillants (+0,23 points)**
- **moins agacé (-0,49 points)**
- **moins nerveux (-0,46 points)**
- **moins fatigué (-0,43 points)**
- **moins triste (-0,42 points)**
- **moins mélancolique (-0,38 points)**

Représentation graphique des effets significatifs



À l'heure où la recherche du bien-être est devenue une quête de tous les instants, que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle, cette étude nous fait porter un autre regard sur le pouvoir des fleurs.

Sources d'émotions positives, booster de bien-être, la clé du bonheur. Et si finalement les fleurs étaient une des jolies réponses à certains maux de notre société ?

À méditer..

Toujours pas convaincu ?

Bien moins chères qu'un voyage, qu'un abonnement dans une salle de sport ou un restaurant gastro, les fleurs sont votre allié pour vous sentir bien au quotidien ! Intégrer dans votre routine bien-être une visite chez fleuriste de quartier. Que ce soit pour un mini bouquet ou un maxi, classique ou arty, monochrome ou pas, maintenant on en a la certitude, les fleurs vous feront du bien

LA JOIE DES FLEURS .FR

À propos

Lajoiedesfleurs.fr est une initiative de l'Office Hollandais des Fleurs, filière végétale aux Pays-Bas.

*Etude Effet des fleurs coupées sur le bien-être, le bonheur et les émotions par Lajoiedesfleurs.fr avec Magali Trelohan, Professeur associé en Marketing Social et Jordy Stefan, Chargé de recherche en psychologie sociale

** Mesure de bien-être : Trousselard (M.) et al., « Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in French psychiatric and general populations », Psychiatry Research, 30 novembre 2026, vol. 245, pp. 282-290.

***Fordyce, M.W. (1988). A review of research on the happiness measures : A sixty second index of happiness and mental health

****Mayer, J.D., & Gaschke, Y.N. (1988). The experience and meta-experience of mood. Journal of Personality and Social Psychology, 55, 102-111