

Segment 20221031 Consommation Lénaïg Monier Europe 1  
Laetitia Moreau Gabarain - ACHED - Association Citoyenne pour une heure Equitable et Durable

<https://www.europe1.fr/emissions/l'interview-conso-du-week-end/consommation-le-changement-dheure-sert-il-a-autre-chose-que-dormir-une-heure-de-plus-4144155>

Communiqué ACHED 31 Octobre 2022 en Français <http://heure-ete.net/CP20221031FR.pdf>

<p><b>Dépenses de Santé en heure d'été (double)</b> </p> <p><u>par an</u></p> <p><b>7 milliards d'euros de dépenses en plus</b></p> <p><b>3,5% de la dépense nationale française</b></p> <p>Selon une étude américaine très instructive et disponible gratuitement et entièrement.</p> <p>Communiqué ACHED du 31 octobre 2022: Heure d'été double: la Santé française trinque en milliards Communiqué ACHED du 20 mai 2019: Au lit plus tard à cause du coucher de soleil retardé...</p> <p> Association Citoyenne Pour une Heure Équitable et Durable depuis 1983 pour la fin de l'HED (heure d'été double)</p>	<p><b>Consommation : le changement d'heure sert-il à autre chose que dormir une heure de plus ?</b></p> <p>Ads by Google Stop seeing this ad Why this ad? ▷</p> <p> 6:25</p> <p></p> <p>LÉNAÏG MONIER • 06h35, le 30 octobre 2022</p> <p>Tous les week-ends sur Europe 1, Lénaïg Monier reçoit un invité pour éclairer les consommateurs sur les sujets du moment. Ce dimanche, Laetitia Moreau-Gabarain, présidente de l'ACHED (Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable).</p>
---	--

En noir: Interview, transcription originale  
En **bleu** (commentaires)

*Transcription et traduction par Laetitia Moreau Gabarain*  
*@moreaugabarain*  
**Association Citoyenne pour une Heure Equitable et Durable**  
**@ACHEDFR heure-ete.net**

In black: Traduction à l'anglais  
**Blue** (complements for comprehension)

Transcript and translation by Laetitia Moreau Gabarain  
*@moreaugabarain*  
**Citizens' Association for Equitable & Sustainable time**

<p><i>Transcription et traduction par Laetitia Moreau Gabarain</i>  <a href="#">@moreaugabarain</a>  <b>Association Citoyenne pour une Heure Equitable et Durable</b>  <b>@ACHEDFR heure-ete.net</b></p>	<p>Transcript and translation by Laetitia Moreau Gabarain  <a href="#">@moreaugabarain</a>  <b>Citizens' Association for Equitable &amp; Sustainable time</b></p>
<p>00:09 <b>Lenaig Monier (Europe1)</b> On est assez content, nous autres matinaliers, ce matin sur Europe 1, c'est la seule fois on arrive à la radio avec l'air un tout petit peu plus frais que les autres jours: hé oui cette nuit on a dormi une heure de plus  A trois heures du matin, il était deux heures, mais on a perdu, ça veut dire une heure de lumière naturelle.</p>	<p>00:09 <b>Lenaig Monier (Europe1)</b> We are quite happy, we morning people, this morning on Europe 1, it's the only time we arrive on the radio looking a little fresher than the other days: yes last night we slept for an hour more.   At three in the morning, It was two o'clock, but we lost, that means an hour of natural light.</p>
<p>00:25 <b>(Europe1)</b> Bonjour, Laetitia Moreau Gabarain.  <b>00:26: Laetitia Moreau Gabarain ACHED</b> Bonjour.</p>	<p>00:25 <b>(Europe1)</b> Bonjour, Laetitia Moreau Gabarain.  <b>00:26: Laetitia Moreau Gabarain ACHED</b> Good morning.</p>
<p>00:31 <b>(Europe1)</b> Alors vous êtes présidente de l'ACHED Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable. Merci d'être avec nous ce matin pour faire le point,   <b>Changer d'heure ou pas</b>, ça continue à faire débat. Quelle est la position de l'ACHED ?</p>	<p>00:31 <b>(Europe1)</b> So you are president of the ACHED Citizens' Association for Equitable &amp; Sustainable time. Thank you for being with us this morning to take stock.   <b>Change time or not</b>, it continues to be debated. What is the position of ACHED?</p>
<p><b>00:41: ACHED</b> Alors..Oui.. je suis la présidente de l'ACHED ... et notre position... depuis 1983, (nous avons été fondés en 83), nous demandons la fin de l'heure d'été double. et... en 2022 nous avons des arguments qui sont massues pour arrêter l'heure d'été et je vous remercie de nous donner la parole.</p>	<p><b>00:41: ACHED</b> SO..Yes.. I am the president of ACHED... and our position... since 1983, (we were founded in 83), we have called for an end to double daylight saving time. and... in 2022 we have strong arguments to stop summer time and I thank you for giving us the floor.</p>

<p>Donc par rapport à notre position sur le changement d'heure, <b>nous demandons un changement d'heure moins nocif, voir son arrêt complet.</b></p> <p><b>Le printemps prochain nous voudrions pas de changement d'heure,</b> restez à UTC +1 notre heure d'hiver Et en octobre 2023, pas de changement d'heure ou on change d'heure et on passe à UTC <b>une heure normale.</b></p>	<p>So in relation to our position on the time change, <b>We are asking for a less harmful time change, or even a complete stop.</b></p> <p><b>Next spring we would like no time change,</b>ris UTC +1 our winter time And in October 2023, no time change or we change the time and move to UTC <b>a normal time.</b></p>
<p>01:00 <b>LM (Europe1)</b> - Alors vous parlez d'arguments massue, quels sont-ils par exemple ?</p>	<p>01:00 <b>LM (Europe1)</b> - So you are talking about strong arguments, what are they for example?</p>
<p><b>01:34: ACHED</b>- Alors au niveau de la santé, au niveau du portefeuille, au niveau de l'énergie, au niveau du climat, on nous a vendu l'heure d'été en disant que ça faisait des économies, d'énergie ce qui n'est pas le cas.</p> <p>Et en fait, si nous faisons les <b>comptes, ce sont des milliards d'euros que les Français dépensent en plus, en santé et en énergie.</b></p>	<p><b>01:34: ACHED</b>- So at the level of health, at the level of the wallet, at the level of energy, at the level of the climate, we were sold summer time (dst, daylight saving time) by saying that it saves energy, which is not the case.</p> <p>And in fact, if we do the math, the <b>French spend billions of euros more on health and energy.</b></p>
<p>01:57 <b>(Europe1)</b> - Alors quoi par exemple en termes de santé ?</p>	<p>01:57 <b>(Europe1)</b> - So what for example in terms of health?</p>
<p><b>02:0 LMG ACHED</b>-- Alors en santé, pratiquement, les Français dorment moins et ils voient moins la lumière <b>du matin.</b> c'est dommageable pour leur santé. Il y a une étude américaine sur leurs fuseaux américains qui montre que ceux qui vivent avec l'heure la plus avancée ont en moyenne 80 dollars de frais médicaux annuels.</p>	<p><b>02:0 LMG ACHED</b>-- So in health, practically, the French sleep less and they see <b>less light in the morning.</b> it is harmful to their health. There is an American study on their time zones which shows that those who live with the earliest time <b>(by our hour)</b> have an average of \$80 in annual medical costs.</p>

<p>Donc si on fait le compte pour les Français, ça fait bien... <b>presque 7 milliards d'euros en plus qu'ils dépensent.</b></p>	<p>So if we count for the French, it's good...<b>almost 7 billion euros more than they spend.</b></p>
<p>02:40 <b>(Europe1)</b> Alors pourquoi on maintient dans ce cas -là ce changement d'heure ?</p>	<p>02:40 <b>(Europe1)</b> So why are we maintaining this time change in this case?</p>
<p><b>02:45 LMG ACHED</b> Alors on maintient parce qu'on a l'habitude et parce qu'il a été mis en place en 1976 et aujourd'hui effectivement le jeu c'est d'enliser les débats d'arrêter le changement d'heure et de prolonger les profits et la situation.</p> <p>Donc il y a des secteurs qui y gagnent, il y a des gens qui ont des habitudes, les <b>secteurs qui gagnent c'est le secteur des énergies fossiles.</b> C'est la partie de l'économie qui s'est développée dans les activités du soir.</p> <p>Et donc voilà on joue le statu quo depuis 1976 et les années 80.</p>	<p><b>02:45 LMG ACHED</b> So we maintain it because we are used to it and because it was put in place in 1976 and today the game is actually to bog down the debates on stopping the time change and prolonging the profits and situation.</p> <p>So there are sectors that gain from it, there are people who have habits, <b>sectors that are winning is the fossil fuel sector.</b> This is the part of the economy that has developed in evening activities.</p> <p>And so here we are, we have been playing the status quo since 1976 and the 80s.</p>
<p>03:35 <b>(Europe1)</b> Alors on voit bien que même l'Europe est divisée et pourtant on n'est pas tous alignés sur le même fuseau horaire je peux dire parce que c'est vrai qu'entre la Bretagne et l'est de l'Allemagne c'est vrai qu'il y a des grandes différences entre l'heure à laquelle le soleil se lève déjà naturellement.</p>	<p>03:35 <b>(Europe1)</b> So we can clearly see that even Europe is divided and yet we are not all aligned on the same time zone. I can say because it is true that between Brittany and eastern Germany it is true that there are big differences between the time at which the sun already rises naturally.</p>
<p><b>03:45 LMG ACHED</b> Oui...tout à fait Vous l'avez remarqué en fait les Européens vivent la majorité sur deux fuseaux horaires, tandis que le soleil nous donne trois fuseaux.</p>	<p><b>03:45 LMG ACHED</b> Yes... absolutely You have noticed that the majority of Europeans live in two time zones, while the sun gives us three zones.</p>

<p>Nous les Français, à la même heure que les Allemands, ce n'est pas du tout naturel, c'est la conséquence de la sortie de la guerre. Le général de Gaulle a cru bon de nous laisser à la même heure. que les Allemands pour des raisons politiques mais donc c'est terriblement calamiteux</p> <p>et ensuite le fait qu'en 1976 on (<b>le Président Valéry Giscard d'Estaing et ses conseillers</b>) ait cru bon d'ajouter une heure d'été supplémentaire ajoute à l'impact et aux méfaits de l'heure d'été.</p>	<p>We French, are at the same time as the Germans, this is not at all natural, it is the consequence of how we exited the war. General de Gaulle saw fit to leave us at the same time. than the Germans for political reasons but therefore it is terribly disastrous</p> <p>and then the fact that in 1976 some (<b>Président Giscard and his advisers</b>) saw fit to add an additional summer time (DST) adds to the impact and the harm of summer time. .</p>
<p>04:35 (<b>Europe1</b>) Alors le contre -argument c'est dire que si vous ne gardez pas l'heure d'été, qu'à partir du mois d'avril et jusqu'en septembre on aura la clarté avant 7h du matin c'est à dire avant qu'on soit levé grosso modo et puis qu'on a une heure en moins entre 20h et 21h là où les gens sont encore debout là où les gens sortent là aussi une question d'économie</p> <p><b>Vous n'aimez pas sortir le soir quand il fait un peu jour, aux beaux jours?</b></p>	<p>04:35 (<b>Europe1</b>) So the counter-argument is to say that if you do not keep summer time, that from April until September we will have light before 7 a.m., that is to say before that we are up roughly speaking and then that we have an hour less between 8 p.m. and 9 p.m. where people are still standing, where people go out there also a question of economy</p> <p><b>You don't like going out in the evening when it is some light in the evening, on sunny days?</b></p>
<p><b>04:53 LMG ACHED</b> Alors j'aime beaucoup sortir le soir le problème c'est que les soirées sont longues avec l'heure d'été.; elles sont oisives; les gens dépensent plus et ne dorment pas. La meilleure chose pour eux, ce serait d'aller se coucher à une heure plus normale et d'avoir un temps de sommeil suffisant.</p> <p><b>Les Français ne dorment pas assez avec l'heure d'été</b> et la tendance, c'est qu'ils dorment de moins en moins et pas assez. Donc oui, les soirées c'est bien mais il faut... respecter son corps et il faut aussi <b>il n'y a pas que la vie</b></p>	<p><b>04:53 LMG ACHED</b> So I really like going out in the evening, the problem is that the evenings are long with summer time.; they are idle; people are spending more and not sleeping. The best thing for them would be to go to bed at a more normal time and get enough sleep.</p> <p><b>The French do not sleep enough with the summer time</b> and the trend is that they sleep less and less and not enough. So yes, evenings are good but you have to... respect your body and you also have to <b>it's not just life after work, there's also the morning that counts before</b></p>

<p><b>après le boulot il y a aussi le matin qui compte l'avant -boulot</b> et il faut prendre la lumière naturelle le matin c'est notre corps qui en a besoin nos horloges biologiques nos rythmes circadiens (qui ont été reconnu par un prix Nobel en 2017 prix Nobel de médecine), nos rythmes circadiens ont besoin de la lumière naturelle le matin pour bien commencer la journée. Alors avoir une journée longue où on est fatigué, on n'a pas assez dormi, on n'est pas productif et on est beaucoup plus facilement malade, non merci, moi je préfère une journée plus équilibrée et on peut toujours profiter de la soirée, Ce n'est pas un problème.</p>	<p><b>work</b> and we must take natural light in the morning it is our body that needs it our biological clocks our circadian rhythms (which were recognized by a Nobel Prize in 2017 Nobel Prize in Medicine), our circadian rhythms need natural light in the morning to start the day off right. So having a long day where you're tired, you haven't slept enough, you're not productive and you get sick much more easily, no thanks, I prefer a more balanced day and you can still enjoy the evening , This is not a problem.</p>
<p>06:18 <b>(Europe1)</b> Merci beaucoup. en tout cas d'être venu ce matin nous en parler sur Europe un laetitia Moreau-Gabarain présidente donc de l'ACHED, Association citoyenne pour une heure équitable et durable.</p>	<p>06:18 <b>(Europe1)</b> Thank you so much. in any case for coming this morning to talk to us about it on Europe, Laetitia Moreau-Gabarain is president of ACHED, Citizens' Association for a Fair and Sustainable Hour.</p>
<p><b>06:29 LMG ACHED</b> Merci à vous.</p>	<p><b>06:29 LMG ACHED</b> Thank you.</p>