

**Communiqué de Presse**  
**ACHED FR: 19 mars 2021**

L'association citoyenne ACHED FR salue la journée du sommeil et s'attriste sur la permanence du système des heures d'été qui est un facteur aggravant aux problèmes de sommeil

[19 mars 2021 Journée Mondiale du Sommeil](#)

**L'ACHED vous souhaite une bonne nuit.**



Pour votre santé et notre futur climatique, rêvez avec nous d'une heure meilleure, plus solaire, naturelle, équitable, durable



Association Citoyenne Pour une Heure Équitable et Durable  
depuis 1983 pour la fin de l'heure d'été double  
@ACHEDFR



**ACHED**  
Association  
Citoyenne  
pour une Heure Équitable et  
Durable, pour la fin de  
l'heure d'été double  
depuis 1983  
**@ACHEDFR**

L'ACHED, Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable, demande depuis 1983 la fin de l'heure d'été double. Le **sommeil est le sacrifié** des dispositifs d'heures d'été. Tous les ans, nous avons droit à une journée du sommeil qui cherche à pallier à nos problèmes.

Le 19 mars 2021, c'était donc la journée du sommeil. Un ample [programme](#) était offert par l'Institut du sommeil et de la vigilance. Pour ceux qui n'ont pas pu participer en direct, certains programmes restent disponibles ou seront mis à disposition, on espère.

En 2021 il est toujours intéressant de relire ce que l'association disait en [2019](#) qui reste toujours d'actualité.

En 2019 aussi, année du sondage (pseudo consultation) d'une commission de l'assemblée nationale, les experts du sommeil avaient tenté d'instruire sur le méfaits des systèmes de l'heure d'été. Rétrospectivement ont-ils été écoutés? Le système d'heure d'été double français est malheureusement toujours là.

Pour toute question, contacter [achedinfo@gmail.com](mailto:achedinfo@gmail.com)