

Communiqué de Presse

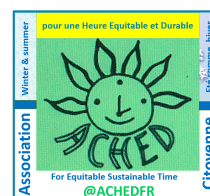
ACHED FR: 14 octobre 2021

14 raisons pour une heure meilleure à nos montres

Automne 2021: 14 raisons pour une heure meilleure à nos montres
Des fuseaux horaires stables et normaux proposés par l'ACHED en France et ailleurs

1. Journée de travail potentiellement plus courte
2. **Sommeil** plus réparateur ; meilleurs **rythmes circadiens**
3. Meilleure **immunité**
4. Plus "smart" à l'école, au boulot, à l'EPHAD
5. **Soleil** salubre du matin
6. **Pénombre** accueillante du soir
7. **Meilleure santé**, moins de maladies: cancers, Alzheimer, diabète, obésité.
8. Moins d'**accidents**
9. Moins de **voitures**, plus de vélo, piétons.
10. Moins de **violence**
11. Fin des **changements d'heure**
12. **Sciences** et expérimentations simplifiées
13. **Économies** de chauffage et d'air conditionné; optimisation de réseaux électriques
14. Moins d'émissions carbone, un **climat moins en danger**

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



ACHED

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

@ACHEDFR

Facile d'en oublier, de ne pas avoir le temps de toutes les dire, l'ACHED informe le citoyen français sur la base de l'état de ses connaissances accumulées depuis 1983: il y a bien **au moins 14 raisons de demander une heure meilleure à nos montres:**

1. Journée de travail potentiellement plus courte
2. Sommeil plus réparateur ; meilleurs rythmes circadiens
3. Meilleure immunité
4. Plus "smart" à l'école, au boulot, à l'EPHAD, ou chez soi
5. Soleil salubre du matin
6. Pénombre accueillante du soir
7. Meilleure santé, moins de maladies: cancers, Alzheimer, diabète, obésité.
8. Moins d'accidents
9. Moins de voitures, plus de vélo, piétons.
10. Moins de violence
11. Fin des changements d'heure
12. Sciences et expérimentations simplifiées
13. Économies de chauffage et d'air conditionné; optimisation de réseaux électriques
14. Moins d'émissions carbone, un climat moins en danger

Traduction en anglais (14 reasons for better times o'clock) et explications sur twitter **@ACHEDFR**.

Depuis 1983 l'ACHED, Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable, demande une heure meilleure aux montres des Français. Jusqu'à la première guerre mondiale, l'heure de la France était restée proche de l'**heure solaire**, proche de l'heure de Greenwich / Alençon. Mais sur la lancée de la première guerre mondiale, les législateurs et gouvernants ont introduit des **changements d'heure** au printemps, à l'automne, et même un **avancement permanent** à l'issue de la seconde guerre mondiale, avec un **changement d'heure additionnel en 1976**. Aujourd'hui, la France est à l'**heure normale d'Ukraine en été** et à l'**heure normale de l'Allemagne en hiver**. Le phénomène a été contagieux mondialement (chronopandémie). Ainsi les fuseaux horaires européens et mondiaux sont très anarchiques, avec des changements d'heure et aussi des décalages vers l'avant trop importants. Si nous arrêtons de changer d'heure et revenions à des fuseaux horaires plus normaux, alignés sur nos heures solaires, les bénéfices seraient très nombreux.

Dans un contexte de santé et d'avenir menacés, à la veille de la COP26, il est important de bien informer.

Cet automne, 31 octobre 2021 à 3h du matin il sera 2h...on recule l'heure à la montre.

En 2022, si on change d'heure au printemps, fin mars, il est prévu l'inverse: à 2h du matin il sera 3h

Ou bien, on pourrait rester à 2h du matin, pour notre bien en matière de santé et climat.

Pour toute question ou précision, contacter achedinfo@gmail.com

ACHED FR Association Citoyenne Heure Équitable et Durable

Anciennement Association Contre l'Heure d'Été Double

Contact presse: Tel +33-9 77 19 91 14 sms +33-6 86 452 452

achedinfo@gmail.com

Portal sites www.ached.fr