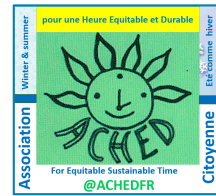


## **Communiqué de Presse**

**29 octobre 2024**

**L'étude Giuntella & Mazzonna et la récente déclaration de position de la Société Britannique du Sommeil pour la fin de l'avancement de l'heure (en plus du changement d'heure)**



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

En date du 23 October 2024, la société savante Britannique British Sleep Society fait suite à la lettre des chronobiologistes européens diffusée en 2019 Elle publie dans le Journal of Sleep Research

Lien: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.14352>

En titre: The British Sleep Society position statement on Daylight Saving Time in the UK

Traduction: Déclaration de position de la British Sleep Society sur l'heure d'été au Royaume-Uni

La lettre européenne de 2019 disait : **"L'abandon des changements d'heure offrira la possibilité unique à l'échelle nationale d'améliorer l'état de santé général en installant l'heure normale."** Notre traduction française fin 2019 [ici](#)  
Les chronobiologistes européens s'étaient coordonnés en urgence suite à la consultation européenne pour nous mettre en garde contre le choix fallacieux de l'heure d'été toute l'année. Pour les besoins de l'écriture commune ils n'avaient pas évoqué précisément le cas des pays avec heure d'été double , UTC+2 (France, Belgique, Pays Bas et Espagne, voire Luxembourg en limite de fuseau). Mais il est évident que si la Santé est meilleure pour les Français UTC+1 toute l'année, elle est encore meilleure à UTC+0 toute l'année.

En 2024, le Position Paper de la British Sleep Society est dans la même ligne, Leur **"recommandation est que le Royaume-Uni abolisse le changement d'heure semestriel et rétablisse l'heure standard (heure d'hiver) tout au long de l'année."** Traduction du résumé en page 2. Il s'agit d'une recommandation de fin du changement d'heure mais aussi et de fin de l'avancement de l'heure.

**L'ACHED remercie la société savante et ses auteurs et remarque que si le Royaume Uni a intérêt à retourner vers le fuseau, la France a l'intérêt similaire voire plus grand de retourner au moins jusqu'à son heure d'hiver qui est UTC+1 et même jusqu'à son heure du fuseau qui est UTC+0 la même que celle du Royaume Uni.**

### Contexte du Royaume Uni et précisions pour la France

-Le Royaume uni a un système appelé Daylight Saving time (DST) ou Summertime arrangement avec changement d'heure, heure d'été (simple), heure d'hiver égale à l'heure du fuseau , heure standard. Leur heure d'été est UTC+1, leur heure d'hiver ou dite standard est UTC+1 et correspond à leur fuseau horaire solaire.

-En France nous avons un système double DST ou heure d'été double, avec changement d'heure, heure d'été (double), heure d'hiver. Bien que solairement dans le même fuseau, nous avons des heures différentes  
Notre heure d'été est UTC+2 depuis 1976

Notre heure d'hiver est UTC+1 depuis 1945. De 1945 à 1975 c'était sans changement d'heure.

Notre heure d'hiver ou standard était UTC+0 comme UK avant la guerre.

Avant 1916 on n'avait pas de changement d'heure.

Le position paper de la BSS a des études récentes dont l'étude Giuntella (2019) qui est une étude économique empirique au sujet de l'avancement de l'heure que l'ACHED [cite](#) depuis sa parution. L'étude Giuntella est en particulier à la base de l'estimation de l'ACHED pour les dépenses de santé supplémentaires encourues par les français avec le système actuel par rapport au système d'avant guerre.

Le position paper précise même pour ceux qui mettent en avant des bienfaits de l'heure d'été: **"Ces données suggèrent que les effets négatifs sur le rythme circadien et sur le sommeil l'emportent sur les prétendus avantages de l'heure d'été permanente (augmentation temporaire de l'humeur ou augmentation des possibilités d'exercice en soirée"**

Et pour ceux qui ont font peur avec le lever de soleil très tôt en été: **"L'heure naturelle de réveil des gens est beaucoup plus tard que le lever du soleil pendant nos mois d'été"**.

**L'ACHED estime qu'avec la situation actuelle française, nous avons un ordre de grandeur annuel de 7 milliards d'euros en dépenses santé supplémentaires et 10 millions de Tonnes d'émissions CO2 supplémentaires. Notre pétition #RetourVersLeFuseau pour diminuer l'heure d'été en ne changeant pas d'heure en mars 2025 <http://chnng.it/hYNdXtk4LH> ou QR Code en haut de page.**

## **Annexe 1 au communiqué de presse ACHED du 29 octobre 2024**

### **Traduction française de la déclaration de position de la British Sleep Society**

The British Sleep Society position statement on Daylight Saving Time in the UK  
Déclaration de position de la British Sleep Society sur l'heure d'été au Royaume-Uni

Lien: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.14352>

**En Open Access (donc pas de paywall)**

**Received: 30 May 2024 Revised: 5 September 2024 Accepted: 5 September 2024 DOI: 10.1111/jsr.14352**  
<https://doi.org/10.1111/jsr.14352>

Première publication (en anglais) le 23 octobre 2024 dans le Journal of Sleep Research

10 auteurs en co signature: Megan R. Crawford | Eva C. Winnebeck | Malcolm von Schantz | Maria Gardani | Michelle A. Miller | Victoria Revell | Alanna Hare | Caroline L. Horton | Simon Durrant | Joerg Steier

#### Summary

There is an ongoing debate in the United Kingdom and in other countries about whether twice-yearly changes into and out of Daylight Saving Time should be abolished. Opinions are divided about whether any abolition of Daylight Saving Time should result in permanent Standard Time, or year-long Daylight Saving Time. The British Sleep Society concludes from the available scientific evidence that circadian and sleep health are affected negatively by enforced changes of clock time (especially in a forward direction) and positively by the availability of natural daylight during the morning. Thus, our recommendation is that the United Kingdom should abolish the twice-yearly clock change and reinstate Standard Time throughout the year.

#### Traduction de l'Abstract / Résumé

**Un débat est en cours au Royaume-Uni et dans d'autres pays sur la question de savoir si les changements semestriels vers et en retour de l'heure d'été devraient être abolis. Les avis sont partagés quant à savoir si la suppression du système Changement d'heure - Heure d'été devrait entraîner l'adoption d'une heure d'hiver permanente ou d'une heure d'été à l'année. La British Sleep Society conclut, à partir des preuves scientifiques disponibles, que la santé circadienne et le sommeil sont affectés négativement par les changements forcés d'heure (en particulier les avancements) et positivement par la disponibilité de la lumière naturelle du jour pendant la matinée. Ainsi, notre recommandation est que le Royaume-Uni abolisse le changement d'heure semestriel et rétablisse l'heure standard (heure d'hiver) tout au long de l'année.**

#### **Extrait 1**

"These data suggest that the negative circadian and sleep effects outweigh the purported benefits of permanent DST (temporary increase in mood, or increased opportunity for evening exercise)"

**Ces données suggèrent que les effets négatifs sur le rythme circadien et sur le sommeil l'emportent sur les prétendus avantages de l'heure d'été permanente (augmentation temporaire de l'humeur ou augmentation des possibilités d'exercice en soirée)"**

#### **Extrait 2**

"people's natural wake time is much later than sunrise during our summer months"

**L'heure naturelle de réveil des gens est beaucoup plus tard que le lever du soleil pendant nos mois d'été"**

## **Annexe 2 au communiqué de presse ACHED du 29 octobre 2024**

### **Qui en parle dans les journaux de langue française? Et comment?**

The British Sleep Society position statement on Daylight Saving Time in the UK  
Déclaration de position de la British Sleep Society sur l'heure d'été au Royaume-Uni

Lien: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.14352>

Lien au communiqué en date du 29 Octobre <http://heure-ete.net/CP20241029FR.pdf>

Lien à la mise à jour de l'annexe 2, cette page <http://heure-ete.net/CP20241029FRA2.pdf>

Dernière maj le 9 Novembre 2024

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Citation</b><br/><a href="https://web.archive.org/web/20241109202052/https://www.observatoiredeleurope.com/lheure-dete-prend-fin-en-europe-ce-week-end-mais-les-experts-previennent-que-le-changement-dheure-pourrait-nuire-a-votre-sante_a48301.html">https://web.archive.org/web/20241109202052/https://www.observatoiredeleurope.com/lheure-dete-prend-fin-en-europe-ce-week-end-mais-les-experts-previennent-que-le-changement-dheure-pourrait-nuire-a-votre-sante_a48301.html</a></p> <p><b>Date</b><br/>26 octobre 2024<br/>Jean Delaunay</p> | <p><b>Remarque:</b><br/>ITW de Malcolm von Schantz et Megan Crawford<br/>Ai laissé un commentaire le 27 octobre, il n'est toujours pas validé.<br/>Ne parle pas de l'étude Giuntella sur l'avancement de l'heure.<br/>Parle des études sur les changements d'heure<br/>metaanalyse sur les crises cardiaques<br/>Parle d'étude finlandaise sur les AVC</p> |
|---|--|