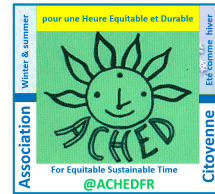


24 mars 2025 (maj 28 mars)

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lettre ouverte de l'ACHED







Des millions de tonnes de CO2 émises avec l'heure d'été double




ACHED depuis 1983
@ACHEDFR

En 2025, alors que la France s'est engagée à réduire drastiquement ses émissions de gaz à effet de serre et à améliorer la santé publique, elle continue d'ignorer un levier simple, efficace et sous-estimé : **le retour à une heure légale plus naturelle**, alignée avec l'heure solaire.

L'ACHED a adressé ce jour une lettre ouverte au président de la République française, Emmanuel Macron. Elle s'appuie sur des données scientifiques, médicales, énergétiques et sociales pour démontrer que **le système actuel – marqué par l'heure d'été double (UTC+2 en été, UTC+1 en hiver) – aggrave à la fois notre empreinte carbone et notre santé :**

-  **Sommeil en berne** : réduction moyenne du temps de sommeil jusqu'à 1h30 en 50 ans.
-  **Surconsommation énergétique** : hausse des besoins en chauffage matinal et en climatisation le soir.
-  **Carburant et trafic accrus** : plus de déplacements matin et soir, plus de loisirs motorisés.
-  **Coût sanitaire estimé à 7 milliards d'euros par an**, équivalant à **777 000 tonnes de CO₂**.
-  **Les prétendues économies d'éclairage (30 kT CO₂) sont nettement compensées par les surcoûts non évalués par l'ADEME.**
-  **1,7 MtCO₂ d'émissions évitables estimées**, voire **jusqu'à 20 MtCO₂**, selon l'effet d'un retour au sommeil réparateur et à des rythmes naturels.

 **L'ACHED appelle à sortir du statu quo**, à renoncer à une heure avancée permanente (UTC+2), et à adopter **une heure standard proche de l'heure solaire (UTC+0 ou UTC+1)**, en cohérence avec les recommandations des chronobiologistes, médecins du sommeil, économistes et experts climatiques.

L'association indique que **le choix d'une heure permanente à UTC+2 aggraverait la situation**. Elle rappelle qu'elle a demandé la **rétraction du rapport ADEME de 2010** dernier en date à voir des économies d'énergie et des réductions des Gaz à effet de serre tandis que c'est tout le contraire avec une **part non négligeable dans les émissions françaises totales**. Des communications fausses ou incomplètes ont forgé opinion et décisions depuis des décennies. **Il est temps de reconsidérer.**

 Lire la lettre : ♦ [Lettre originale version française](#) (version anglaise à paraître)

 4 infographies pour comprendre d'un coup d'oeil: en annexe à ce communiqué

Soutenir le #RetourVersLeFuseau pour la France

Signer la pétition de l'ACHED sur Change.org : [Lien vers la pétition](#) #RetourVersLeFuseau

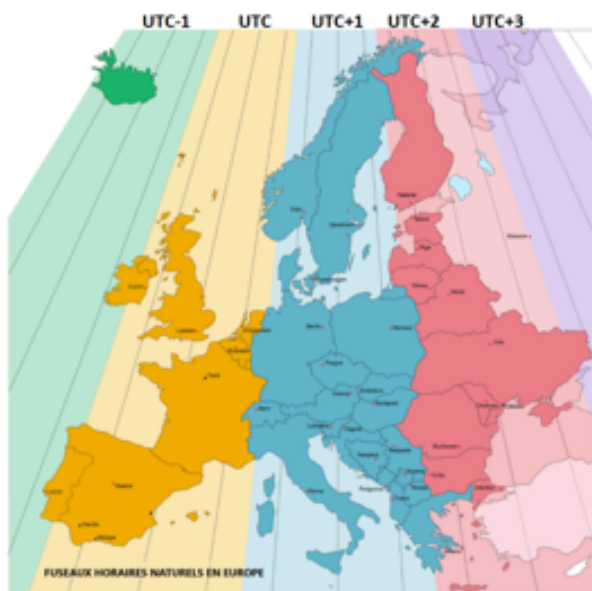
- ♦ Conformément aux recommandations du Conseil de l'Europe :
 - ✓ Adoption d'une **heure standard UTC+1** sans changement d'heure
 - ✓ Ou **UTC+0** avec maintien d'un changement d'heure (été/hiver)
- ♦ Idéalement :
 - ✓ **Fin des changements d'heure** et adoption d'une **heure standard UTC+0**

Merci de signer pour appuyer la lettre ouverte. **Signez si vous en avez assez de changer d'heure et vous voulez la bonne heure!**



Annexe 1 Les fuseaux de l'Europe

Accord de 1884



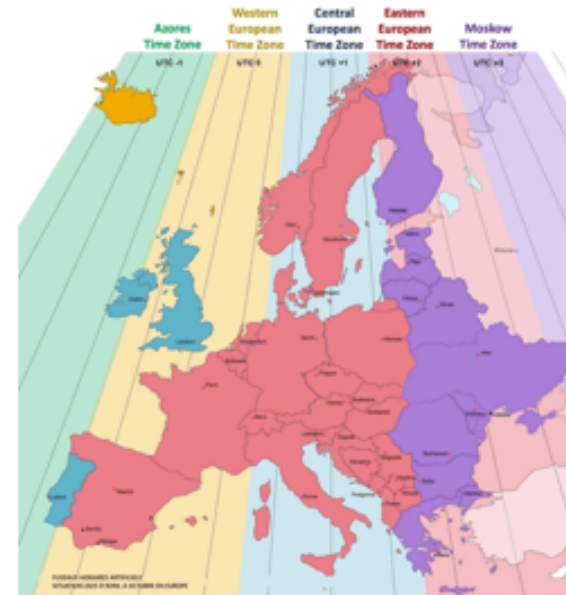
La France à UTC+0, l'heure du méridien de Greenwich qui la traverse.

Actuellement en hiver
En France depuis 1945



France, Espagne, Pays Bas, Belgique, Luxembourg ont été décalés dans le fuseau UTC+1

Actuellement en été
En France depuis 1976



La France à l'heure du méridien de l'Ukraine


Annexe 2

Les dispositifs horaires pour la France




Les dispositifs horaires théoriquement possibles	Dans son fuseau naturel toute l'année	Dans le fuseau naturel de l'Allemagne en été	Dans le fuseau naturel de l'Allemagne toute l'année	Dans le fuseau naturel de l'Ukraine en été	Dans le fuseau naturel de l'Ukraine toute l'année
HIVER	UTC+0	UTC+0	UTC+1	UTC+1	UTC+2
ÉTÉ	UTC+0	UTC+1	UTC+1	UTC+2	UTC+2
Changement d'heure	NON	OUI	NON	OUI	NON

UTC+0
/ 365




Comme en 1916

UTC+1
en été




Comme en 1936

UTC+1
/ 365




Comme en 1975

UTC+2
en été



Depuis 1976

UTC+2
/ 365



On espère jamais!





UTC+0
/ 365



UTC+1
en été



UTC+1
/365



UTC+2
en été



UTC+2
/ 365

L'opportunité du Retour vers le Fuseau, chiffres pour UTC+1 / 365
Un pied à l'étrier de la sobriété



Le statu quo coûte des millions de tonnes de CO2

Les VRAIES surconsommations revues par l'ACHED

Dépenses de santé: 7 milliards d'Euros(?)	777 kT CO2
Eclairage, chauffage, climatisation:	558 kT CO2
Carburant de loisir	388 kT CO2
Sous total	+1753 kT CO2

Carburant matin-soir	Augmenté / Non évalué
Hyperconsommation / temps éveillé augmenté	+20MtCO2?
Pertes de vie et de productivité	Augmentées - Non évaluées

Plus de 2 millions de tonnes de CO2/an

S'éloigner encore du fuseau augmentera encore les dommages



Les surconsommations additionnelles identifiées par l'ACHED, et non considérées par ADEME ou les institutions

Chauffage, climatisation, éclairage, carburant, santé, productivité, + hyperconsommation avec le temps éveillé augmenté / sommeil diminué

Combien de millions de tonnes CO2/ an?

Annexe 3

COMBIEN COUTE L'HEURE D'ÉTÉ (double) en émission carbone?

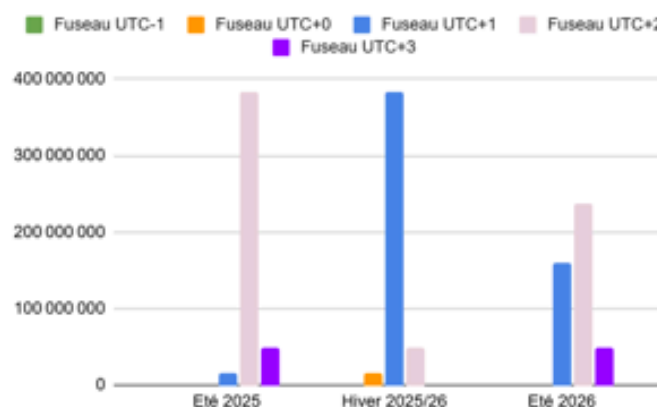


Annexe 4: Des meilleurs échanges énergétiques (moins d'émissions carbone?) avec une distribution horaire plus naturelle de la population européenne.

86% de la population européenne est actuellement à la même heure dans la méga zone temps Europe Centrale UTC+1 en hiver / UTC +2 en été.

Cela pourrait descendre à 53% si **comme le Portugal l'a fait en 1996**, France, Belgique, Espagne, Pays-Bas Luxembourg, sautaient un changement d'heure de mars tandis que les autres pays changent encore.

Un moyen d'en finir avec l'heure d'été double avec un intérêt peut-être au niveau des échanges énergétiques.



Habitants EU 2020

Population	Fuseau UTC-1	Fuseau UTC+0	Fuseau UTC+1	Fuseau UTC+2	Fuseau UTC+3	Total
Eté 2025	0	0	15 305 159	382 468 372	49 234 065	447 007 596
Hiver 2025/26	0	15 305 159	382 468 372	49 234 065	0	447 007 596
Eté 2026	0	0	159 815 167	237 958 364	49 234 065	447 007 596
<i>Eté 2025</i>	0%	0%	3%	86%	11%	100%
<i>Hiver 2025/26</i>	0%	3%	86%	11%	0%	100%
<i>Eté 2026</i>	0%	0%	36%	53%	11%	100%

[Population source ined](#)