



Communiqué de Presse, 20 mai 2019

Au lit plus tard à cause du coucher de soleil retardé, impacts sanitaire et économique aux Etats Unis d'Amérique

ACHED - Association française Contre l'Heure d'Été Double, Pour la réduction des avancements de l'heure

Association loi 1901 depuis 1983

L'ACHED vous signale la toute récente parution d'une étude sur l'impact sanitaire et économique du coucher de soleil retardé : Osea Giuntella, Fabrizio Mazzonna; **Sunset time and the Economic Effects of "Social Jetlag": Evidence from US Time Zone Borders; Journal of Health Economics (Mai 2019), ISSN: 1879-1646, Vol: 65, Pages: 210-226; Heure du Coucher du Soleil et Effets Économiques du "Jetlag Social": Évidence aux Confins des Zones Horaires aux Etats Unis d'Amérique** <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.03.007>

Les chronobiologistes parlent de "Jetlag Social" (bien que cela n'ait aucun rapport avec les voyages et les avions) à propos du désalignement entre les horloges biologiques et les horloges sociales (Roennenberg 2012). La lumière naturelle, un facteur important pour les horloges biologiques humaines, a une distribution temporelle variable affectée par les zones horaires (et les avancements/reculs légaux). Les auteurs Giuntella et Mazzonna profitent de la discontinuité temporelle aux confins des zones horaires des Etats Unis, pour caractériser et étudier les relations de cause à effet entre "Jetlag Social" et les observations sanitaires et économiques. Ils trouvent qu'il y a discontinuité dans le "Jetlag Social" ainsi que dans les observations au passage de la démarcation entre deux zones horaires contiguës. Ils mettent en évidence que côté droit, à l'est de la démarcation ayant des couchers de soleil retardés (une heure à la montre), les gens qui y résident se couchent plus tard que ceux situés du côté gauche (à l'ouest de la démarcation). Ces personnes, côté droit, souvent n'arrivent pas à se lever plus tard surtout si elles travaillent ou ont des enfants scolarisés et subissent 19 minutes de perte de sommeil en moyenne. Ce déficit de sommeil est associé à des problèmes de santé: 11% de plus pour la probabilité d'être en surpoids, ainsi qu'à des probabilités augmentées pour l'obésité, les diabètes, le cancer du sein et les crises cardiaques. Les problèmes de santé plus forts signifient des coûts de santé plus élevés par personne. Les auteurs montrent aussi un lien avec des pertes de productivité et avec des salaires plus bas.

1 heure d'avance à la montre	
19 minutes de sommeil en moins par nuit	- 3% en salaires
82 \$ de frais santé supplémentaires / personne	23 \$ de perte productivité journalière / personne
11% de surpoids en plus	21% d'obésité en plus
+19% de crises cardiaques	+5% de cancers du sein

Quelques faits français à mettre dans la perspective de cette étude:

en 25 ans, le temps passé à dormir la nuit a diminué de 18 minutes.

Source Insee , France portrait social 2012, Layla Ricroch

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1374047?sommaire=1374058>

En France, nous savons que:

-en 1916, on a avancé les horloges d'été d'une heure (par rapport à avant la première guerre)

-en 1945, on a avancé les horloges d'hiver (par rapport à avant la 2ème guerre), ce qui faisait une heure toute l'année

-en 1976, on a avancé les horloges d'été d'une nouvelle heure, donc de deux heures au total pendant 6, puis 7 mois..

Cela a évidemment un coût. Cette étude nous en donne une idée.

Nos commentaires sur www.ached.fr

<https://www.ached.fr/page/568608>

Contact presse : Tel +33-9 77 19 91 14 sms +33-6 86 452 452 email achedinfo@gmail.com twitter [@ACHEDFR](https://twitter.com/ACHEDFR)

Réseaux sociaux [@ACHEDFR](https://www.facebook.com/ACHEDFR) Site1 www.heure-ete.net Site 2: www.ached.fr Blog www.reformonslheurelegale.fr