



French Association **ACHED**  
**Contre** l'Heure d'été Double  
**Pour** la réduction des  
avancements de l'heure  
**Against** double DST /  
Summer Time  
**For** the reduction of time  
advances

**Document ACHED, September 24, 2019**

**October 2018 letter from health experts to the EU Commission on DST, translated by ACHED**

**Lettre d'octobre 2018 des experts de santé à la Commission Européenne à propos de l'heure d'été**

<https://www.ebrs-online.org/news/item/dst-statement-ebrs-endorsed>

**Letter sent in October 2018 to the EU Commission by the EBRs (European Biological Rhythm Society)**

**DST Statement EBRs Endorsed / To the EU Commission on DST**

Chronobiology studies the influence of day-night rhythms and seasonal changes in living organisms (and received the Nobel Prize 2017 for these discoveries). As experts in biological clocks and sleep, we have been following the initiative of the European Commission to abandon the annual clock-time changes in spring and autumn in the EU. We would like to emphasize that the scientific evidence presently available indicates that installing permanent Standard Time (ST, or 'wintertime') is the best option for public health.

With ST there will be more morning light exposure in winter and less evening light exposure in summer. This will better synchronise the biological clock and people will sleep earlier relative to their work and school times (1). The feeling of chronic jetlag (Social Jetlag) will be reduced compared to daylight savings time, the body will function better and mental performance will improve. Throughout the year, ST will be healthier than daylight savings time (DST).

ST improves our sleep (1) and will be healthier for our heart (2) and our weight (3). The incidence of cancer will decrease (4), in addition to reduced alcohol- and tobacco consumption (5). People will be psychologically healthier (6) and performance at school and work will improve (7). Abandoning clock changes will offer the unique nation-wide opportunity to improve general health by installing Standard Time.

We would gladly explain our advice in more detail as required. Sincerely, European Biological Rhythms Society<sup>1</sup>

1) Kantermann et al. (2007) The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. *Current Biology* 17:1996-2000. 2) Merikanto et al. (2013) Associations of Chronotype and Sleep With Cardiovascular Diseases and Type 2 Diabetes. *Chronobiol.Int.* 30:470-477. 3) Roenneberg et al. (2012) Social Jetlag and Obesity. *CURRENT BIOLOGY* 22: 939-943. 4) Borisenkov (2011) Latitude of Residence and Position in Time Zone are Predictors of Cancer Incidence, Cancer Mortality, and Life Expectancy at Birth. *Chronobiol.Int.* 28: 155-162. 5) Wittmann et al (2006) Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiol.Int.* 23:497-509. 6) Borisenkov et al. (2017) Seven-year survey of sleep timing in Russian children and adolescents: chronic 1-h forward transition of social clock is associated with increased social jetlag and winter pattern of mood seasonality. *Biological Rhythm Research* 48:3-12. 7) Van der Vinne (2015) Timing of Examinations Affects School Performance Differently in Early and Late Chronotypes. *Journal of Biological Rhythms* 30:53-60.

Traduction de <https://www.ebrs-online.org/news/item/dst-statement-ebrs-endorsed>

**Lettre adressée en octobre 2018 à la Commission de l'Union Européenne de la part de EBRs (European Biological Rhythm Society - Société Européenne des Rythmes Biologiques) <sup>2</sup>**

La chronobiologie étudie l'influence des rythmes diurnes et nocturnes et des changements saisonniers sur les organismes vivants (et a reçu le prix Nobel 2017 pour ces découvertes). En tant qu'experts en horloges biologiques et sommeil, nous avons suivi l'initiative de la Commission européenne d'abandonner les changements d'heure annuels au printemps et en automne dans l'UE. Nous voudrions souligner que les preuves scientifiques actuellement disponibles indiquent que l'installation d'une heure normale permanente (aussi appelée ST, Standard Time ou «heure d'hiver») est la meilleure option pour la santé publique.

Avec ST, l'exposition à la lumière du matin sera plus importante en hiver et sera moindre à la lumière du soir en été. Cela synchronisera mieux l'horloge biologique et les gens dormiront plus tôt par rapport à leur temps de travail et à l'école (1). La sensation de "décalage horaire" chronique, ("jetlag social"<sup>3</sup>, voir note A) sera réduite par rapport à l'heure avancée, le corps fonctionnera mieux et les performances mentales s'amélioreront. Tout au long de l'année, on sera en meilleure santé avec ST qu'avec l'heure d'été.

ST améliore notre sommeil (1) et sera plus saine pour notre cœur (2) et notre poids (3). L'incidence du cancer diminuera (4), en plus de réduire la consommation d'alcool et de tabac (5). Les gens seront psychologiquement en meilleure santé (6) et les résultats scolaires et professionnels s'amélioreront (7). 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.

Nous serions heureux d'expliquer nos conseils plus en détail, au besoin. Sincères salutations, Société européenne des rythmes biologiques

1) Kantermann et al. (2007) L'adaptation saisonnière de l'horloge humaine circadienne est perturbée par l'heure d'été. *Current Biology* 17: 1996-2000. 2) Merikanto et al. (2013) Association du chronotype et du sommeil avec les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. *Chronobiol.Int.* 30: 470-477. 3) Roenneberg et al. (2012) Décalage social et obésité. *Current Biology* 22: 939-943. 4) Borisenkov (2011) La latitude de résidence et la position dans le fuseau horaire sont prédictives de l'incidence du cancer, de la mortalité par cancer et de l'espérance de vie à la naissance. *Chronobiol.Int.* 28: 155-162. 5) Wittmann et al (2006) décalage horaire social: désalignement du temps biologique et social. *Chronobiol.Int.* 23: 497-509. 6) Borisenkov et al. (2017) Sept ans d'enquête sur la synchronisation du sommeil chez les enfants et les adolescents russes: une avance permanente d'une heure de l'horloge sociale est associée à une augmentation du décalage horaire social et de l'amplitude hivernale de saisonnalité de l'humeur. *Biological Rhythm Research* 48: 3-12. 7) Van der Vinne (2015): le moment des examens a une incidence différente sur les performances scolaires selon les chronotypes précoces et tardifs. *Journal of Biological Rhythms* 30: 53-60.

<sup>1</sup> Posté en Octobre, 25 2018 **Also endorsed since by ESRS (European Sleep Research Society) & SRBR (Society for Research on Biological Rhythms)**

<sup>2</sup> Aussi ratifiée depuis par l'ESRS et la SRBR. En français, lire aussi le Quotidien du médecin d'avril 2019 " Fin du changement d'heure : les chronobiologistes contre l'heure d'été permanente"

<sup>3</sup> L'acronyme SJL et le terme "jetlag" que le français traduit par décalage horaire sont courants dans la littérature scientifique. Mais il n'y a ni voyage en avion; ni le corps ne bouge, ni l'heure impartie par le soleil ne change ; c'est la société qui prend l'heure d'une longitude plus à l'est, de manière permanente ou changeante avec des changements d'heure multi-annuels.