



Association française
ACHED
Contre l'heure d'été double
Pour la réduction
des avancements de heure

CIRCULAIRE **Printemps 2020** **"Matin Soleil"**

Siège & adresse postale
ACHED
14, av. St-Germain
78160 – Marly -le-Roi
FRANCE

Message de votre présidente, le 20 mars 2020

Chères adhérentes, chers adhérents,

A l'heure où je vous écris le changement d'heure de fin mars est toujours prévu. Nous vivons des moments étranges avec la crise du covid19 et nous pourrions espérer que cette mauvaise pratique soit annulée pour nous rendre plus forts face au virus. Nous ne nous sommes jamais habitués depuis 44 ans, la moitié d'une vie de français moyen. Elle a été mise en place en urgence par décret en 1976. Un décret pourrait peut-être nous en libérer en 2020.

En 2019, l'ACHED a continué d'interpeller les pouvoirs publics, tant français qu'europeens. Il est vraiment dommage que le dossier soit resté depuis 25 ans, par la faute de l'UE, entre les mains du Ministère des Transports, alors que l'harmonisation des dates de changement, la seule chose qui lui importait, est effective depuis 1998. Comment s'étonner que Bruxelles ne comprenne toujours pas nos légitimes revendications? Les Transports (et le Tourisme) se moquent de la Santé, de l'Energie et même de la Pollution qu'ils provoquent. Ce n'est pas leur affaire, car d'autres secteurs, comme l'Agriculture et l'Habitat, sont dits plus nuisibles.

Début 2020 voyant la **crise du covid19** se développer, nous avons redoublé l'effort d'information autour du sommeil et de la santé. En particulier: **santé et immunité dégradées par le manque de sommeil** et donc par le changement de mars et l'avancement qui s'ensuit durablement jusqu'en octobre. Une étude américaine de l'Université californienne de San Francisco nous donne du poids mettant en évidence une **susceptibilité aux rhumes multipliée par trois** lorsque l'on dort moins de cinq heures par rapport à plus de 7 heures par nuit.

Nous avons écrit le 3 mars par lettre recommandée au ministre, le docteur Olivier Véran. Nous avons publié un communiqué de presse le 3 mars, puis le 15 mars. Nous avons écrit à de multiples acteurs encore, au niveau gouvernement français, d'autres gouvernements voisins, du parlement européen, de la commission européenne et de conseillers scientifiques à tous les niveaux.

Mais notre voix est faible, merci de l'amplifier avec urgence. Il nous faut plus de signatures à notre pétition ouverte en janvier et que nous avons mis à jour par rapport au covid. Merci d'utiliser tous les moyens virtuels possibles, téléphone, email, réseaux, pour informer, solliciter votre entourage, médecins, médias, élus, décideurs.

Quelques liens utiles:

<http://heure-ete.net/lettre20200303.pdf> ...lettre à Olivier Véran, datée du 3 mars

<http://heure-ete.net/CP20200315FREN.pdf> ...Communiqué de presse du 15 mars

<http://chnng.it/x8LGcYBn> ...Pétition sur change.org #PouruneFranceAuSommeilRetrouvé

Le message est: **Meilleur Sommeil, meilleure immunité. Annulons le changement d'heure tout de suite pour une France plus forte contre le Covid19.**

Vous pouvez partager la pétition en recopiant le lien ci dessus, ou simplement en disant d'aller sur la page d'accueil de www.heure-ete.net et cliquer sur l'image de la carte d'Europe des fuseaux, ou bien de faire une recherche sur le hashtag **#PouruneFranceAuSommeilRetrouvé**

Cette circulaire a été envoyée par courriel à tous ceux qui nous ont fourni leur e-mail. Pensez à le faire si vous êtes vous aussi devenus « chébrans », comme disait François Mitterrand. Aux circulaires papier nous joignons copie de la lettre du 3 mars, ainsi que du communiqué de presse du 15 mars.

Soyons plus forts que le virus, unis, en propageant la demande d'annulation du changement d'heure, en prenant toutes les bonnes mesures d'hygiène, de distance et de confinement demandées, et en ajoutant de dormir suffisamment.

Bien à vous, votre présidente. Laetitia MOREAU-GABARAIN

ASSEMBLEE GENERALE 2020 - Nous essaierons de la tenir avant la fin de l'année. Si vous êtes intéressé par une activité au sein du bureau merci de vous manifester par email auprès d'achedinfo@gmail.com.

TELEPHONE Nous nous excusons mais notre téléphone +33-139580091 a subi des dérangements en Septembre-Novembre. Nous avons changé d'opérateur et essayons de nous y habituer. N'hésitez pas à essayer les autres numéros en cas d'urgence

COTISATION 2020

Aimeriez-vous payer en ligne? C'est simple. et c'est pratique pour nous. Par helloasso, un reçu fiscal vous est envoyé immédiatement.

Rendez-vous sur la page du site de l'association pour les modalités en vigueur

<http://heure-ete.net/adhesion.htm>

Nous ajouterons prochainement aussi une option de pouvoir électronique.

Sinon mode papier:

Cotisation de soutien (souhaitée) : à partir de 15 € - Cotisation minimale 8 € (inchangée) - SVP envoyez avec votre cotisation une enveloppe timbrée et pré-adressée si vous souhaitez recevoir un reçu fiscal

POUR NOUS AIDER, pensez à noter le montant du chèque et sa date sous le rabat de l'enveloppe.	
ADHÉSION - RÉADHÉSION - COTISATION Mme,Mlle, M..... Adresse..... Je demande ma première adhésion à l'ACHED * (*) rayer la mention inutile Je déclare ré-adhérer pour 2020 mon téléphone : mon e-mail :	CHANGEMENT D'ADRESSE Si vous avez changé d'adresse, ou si celle portée sur l'enveloppe est incorrecte, précisez bien les modifications à apporter, en joignant si possible l'étiquette collée sur l'enveloppe d'envoi.
Ci-joint un chèque de€ (en lettres) à l'ordre de la B.N.P., Compte n° 0327-04118905 (à adresser à l'ACHED, 14 av. de St. Germain, 78160 Marly-le-Roi) Je demande un reçu fiscal: OUI - NON (svp bien rayer la mention inutile)	Adhésion simple 8 € - Soutien: plus, par ex. 15€ Signature : Date:/...../2020

POUVOIR pour l'AG du / / 2020 Je soussigné(e), adhérent(e) de l'ACHED, en règle de ma cotisation 2020 Mme, Mlle, M..... Adresse..... donne pouvoir pour me représenter à l'AG à Mme, Mlle, M..... Adresse..... (*) La date sera publiée sur le site heure-ete.net et sera mise dans le message du répondeur du téléphone 01 39 58 00 91
--