



**Association Citoyenne
pour une Heure Équitable et Durable**
Depuis 1983 pour la fin de l'heure dite d'été, double
14 avenue de Saint-Germain, 78160 Marly-le-Roi
achedinfo@gmail.com +33-977 19 91 14

#naturaltimezonesforclimate

A l'attention de
Monsieur António Manuel de Oliveira Guterres
Secrétaire général des Nations Unies

Le 27 octobre 2021

Objet: pour protéger le climat et la santé mondialement, aidez vous de l'heure meilleure

Monsieur le Secrétaire-Général,

Notre association est active depuis 1983, d'abord opposée à l'heure d'été imposée par décret en 1976 en France, puis consciente que non seulement les changements d'heure sont nuisibles, mais que les avancements de l'heure par rapport à l'heure normale de la France le sont aussi et que l'avancement de l'heure d'été en France est non pas d'une heure mais de deux heures.₂

Vous pensez peut-être être familier avec le sujet. Mais comme pour le réchauffement climatique pourriez-vous comprendre qu'il y a un "écran de fumée" qui peut cacher l'essentiel, le danger ou l'opportunité. **Nous vous avons écrit en 2019.** Avez-vous reçu notre lettre? <https://www.heure-ete.net/lettre20190910AG.pdf>

L'heure meilleure c'est l'heure normale la plus proche de l'heure solaire. Pour la France c'est UTC+0, l'heure solaire moyenne du méridien qui passe par Greenwich et Gavarnie. Or actuellement la France est à +2 de mars à octobre (soi-disant heure d'été, heure d'été double) et à +1 (dite heure d'hiver) le reste de l'année. C'est une situation néfaste qui s'est aggravée avec les années et dont l'impact est grandissant sur le sommeil, la productivité, la santé, le climat.

L'ACHED fait part de bien 14 raisons de préférer une heure meilleure, plus proche de l'heure normale. Au moins 19 minutes de sommeil quotidien sont perdues individuellement en moyenne. Moins on dort, plus on consomme / émet. Des millions d'euros sont dépensés en santé. Les Français sont agités, mécontents, violents, fatigués, moins clairvoyants, plus malades. Les économies d'énergie sont chimères, et même à contrario des surconsommations non négligeables. Les émissions de carbone sont augmentées. Des milliards sont et seront dépensés pour le climat, avec un avenir incertain. Des situations similaires existent en Europe et de par le monde.

La COP26 débute bientôt. Suite à laquelle, nos efforts ne doivent pas mollir, -Pourriez-vous amener à la table l'opportunité des fuseaux horaires mondiaux stables et mieux alignés avec l'heure solaire?

Merci de nous accorder votre attention. Nous serions heureux d'aider à démêler les données du dossier auprès de vos conseillers ou autres collaborateurs. Depuis 1983 nous suivons publications et rapports, français, européens et aussi anglo-saxons.

Monsieur le Secrétaire-Général, nous vous assurons de notre très haute considération et nous vous remercions vivement de votre attention.

Pour l'ACHED, sa présidente, Laetitia Moreau-Gabarain, ingénieure agronome.

Also in English at <https://www.heure-ete.net/cp20211014en.htm>

Automne 2021: 14 raisons pour une heure meilleure à nos montres

**Des fuseaux horaires stables et normaux
proposés par l'ACHED en France et ailleurs**

1. Journée de **travail** potentiellement plus courte
2. **Sommeil** plus réparateur ; meilleurs **rythmes circadiens**
3. Meilleure **immunité**
4. Plus “**smart**” à l'école, au boulot, à l'EPHAD
5. **Soleil** salubre du matin
6. **Pénombre** accueillante du soir
7. **Meilleure santé**, moins de maladies: **cancers, Alzheimer, diabète, obésité.**
8. Moins d'**accidents**
9. Moins de **voitures**, plus de vélo, piétons.
10. Moins de **violence**
11. Fin des **changements d'heure**
12. **Sciences** et expérimentations simplifiées
13. **Économies** de chauffage et d'air conditionné; optimisation de réseaux électriques
14. Moins d'émissions carbone, un **climat moins en danger**



**Association Citoyenne Pour une Heure
Équitable et Durable**
depuis 1983 pour la fin de l'HED (heure d'été double)

Illustration Communiqué de presse du 14 octobre 2021 <https://www.heure-ete.net/cp20211014fr.htm>

Quelques références:

-Lettre 2019 de l'ACHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20190910AG.pdf>

-Lettre 2021 de l'ACHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20211027AG.pdf>

-Autres lettres récentes : <https://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>

-[LIVRE](#) (2015) Au musée des erreurs : l'heure d'été Les Victimes d'une légende par Leonor Gabarain-Echevarria, présidente de l'ACHED (2001-2018),
-AASM (2020), "American Academy of Sleep Medicine calls for Elimination of Daylight Saving Time". Press release and position statement,
<https://aasm.org/american-academy-of-sleep-medicine-calls-for-elimination-of-daylight-saving-time/>

#achedfr #naturalttime365 #equithr #naturalttimezonesforclimate -#14raisons #timezoneshelpCOP26 #parisclimateagreement @ACHEDFR