



**Association Citoyenne
pour une Heure Équitable et Durable**
Depuis 1983 pour la fin de l'heure d'été double
14 avenue de Saint-Germain, 78160 Marly-le-Roi
achedinfo@gmail.com +33-977 19 91 14
Contact & presse: <http://www.heure-ete.net/ached.htm>

A l'attention de Monsieur Frédéric Valletoux
Ministre délégué auprès de la ministre du Travail, de la Santé et des
Solidarités, chargé de la santé et de la prévention
14 avenue Duquesne
75350 Paris SP 07

Le 9 avril 2024

**Sujet: Plus de 7 milliards d'euros/ an
en dépenses de santé attribuables au séjour à l'heure d'été double**

Monsieur Valletoux,

Mon Association œuvre depuis 1983 **pour la fin de l'heure d'été double**. Feue ma mère **Leonor Gabarain**, en était présidente jusqu'à sa mort en 2018. J'ai repris le flambeau pour ne pas laisser tomber.

Aujourd'hui je vous écris sans y aller par quatre chemins.

- 1) Quand les médias parlent d'heure d'été, ils ne parlent que du changement d'heure (**timechange**) sans parler du séjour à l'heure d'été (**timestay**).
- 2) **Le changement d'heure endommage la santé mais il faut aussi voir que le séjour à l'heure d'été endommage aussi, plus insidieusement et plus durablement la santé.**
- 3) J'évalue à plus de **7 milliards d'euros annuels la dépense santé supplémentaire entraînée par le séjour à l'heure d'été double**. Je n'ai pas une étude française mais une étude de référence valable, américaine pour pouvoir l'affirmer.
- 4) Il est pénible de voir chaque jour les sujets de santé traités sans mention du séjour à l'heure d'été et même souvent même pas le changement d'heure.

En ces temps d'économies, de pénuries, j'espère que vous ne laisserez pas passer l'**opportunité de redonner de la santé et en même temps réduire les dépenses des français**. Je vous invite à vous informer et à agir sans tarder. J'ai appelé par le passé votre ministère et personne ne s'occupait du sujet qui a été laissé aux Transports.

Par ailleurs, je vous prie de noter que

- 1) Le séjour à **l'heure d'été gaspille en énergies fossiles plus qu'il n'économise**, et qu'il nous fait émettre des milliers de tonnes de CO2 supplémentaires. Les dépenses du secteur santé participent au gaspillage et aux émissions. Le fait que les Français dorment moins à cause du séjour à l'heure d'été y participe.
- 2) que la France est déjà en heure d'été pendant la période hivernale et que son heure d'été est en fait une heure d'été double avec des effets sans nul doute plus prononcés.

Nous regrettons de n'avoir pas plus écrit au Ministère de la Santé. Il faut néanmoins mettre de côté le passé, gérer le présent et préparer l'avenir sans se laisser enfermer par nos erreurs. Le **climat** et la **crise sanitaire** nous obligent à reconsidérer certains choix passés. **La science (dont chronobiologie et statistiques) nous éclaire. Les études récentes nous donnent une crédibilité accrue.**

Je joins

- 1) la lettre des chronobiologistes de 2018 qui affirme l'intérêt sanitaire de l'heure moins avancée et salue au passage **Mr Claude Gronfier et l'INSERM** qui sont montés au créneau depuis 2018.
- 2) Notre communiqué de presse du 31 Octobre **2022** sur la **méthode d'estimation** des 7 milliards basée sur une étude que j'avais immédiatement repérée et partagée en **2019**.

Pour l'ACHED, sa présidente,
Laetitia Moreau-Gabarain, ingénieure agronome AgroParisTech + MBA

<http://www.heure-ete.net/lettre20240409MinSanteFR.pdf>