

**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](mailto:achedinfo@gmail.com) +33-977 19 91 14  
Contact & presse: <http://www.heure-ete.net/ached.htm>

A l'attention de Michel Barnier  
Premier Ministre.

Le 13 octobre 2024

## **Objet: Diminuer l'heure d'été en 2025 pour diminuer les émissions carbone et les dépenses des français en particulier celles de santé**

Monsieur le Premier Ministre

Félicitations pour votre nomination. Je partage avec votre fille le prénom Laetitia et avec vous l'amour de la montagne. Je vous écris aujourd'hui pour le sujet très sérieux de **l'avancement de l'heure** que j'imagine vous avez croisé au cours de votre carrière. J'espère vous offrir une **perspective nouvelle et vous convaincre de l'opportunité de diminuer l'heure d'été**. L'association que je préside est sur le sujet depuis 1983 avec une perspective historique mais aussi des éléments nouveaux ou d'importance augmentée aux vues des crises actuelles. Je suis en train d'écrire aussi à vos ministres avec lesquels vous pourrez j'espère coordonner.

Savez vous que les Français ont perdu 1h30 de sommeil en 30 ans, en partie à cause de l'avancement de l'heure? C'est donc plus de 9% de temps éveillé en plus à consommer et à ne pas préserver sa santé en dormant. **Aider les Français à dormir suffisamment en diminuant l'heure d'été est une opportunité.**

Selon nos estimations, le système horaire actuel français avec séjour à l'heure d'été double UTC+2 accroît les dépenses de santé d'environ **7 milliards d'euros par an**.

Les minuscules économies en éclairage (estimées je crois à 1 Euro par Français environ) sont dérisoires face aux autres surconsommations. Les émissions de carbone qui accompagnent les surconsommations sont néfastes, que l'ACHED estime avec modération de l'ordre de **10 millions de tonnes de CO2**, soit 7 millions de voitures traditionnelles.

Certes l'heure d'été a sans doute poussé notre consommation, notre PNB. Des **lobbies** s'arqueront pour la conserver. Mais **l'intérêt public** est de la diminuer. La préférence pour une heure d'été est grandement imaginaire.. Les français ont su s'adapter par le passé dans un sens. Les difficultés d'adaptation devront être accompagnées.

Savez-vous que la **Russie** depuis 10 ans a cessé changement ET avancement de l'Heure? Les Russes d'abord mis à l'heure d'été permanente ont été très mécontents et ont obtenu l'heure normale (d'hiver ,de leur fuseau) L'**Ukraine** vient aussi de voter de rester en heure normale (non d'été) en Juillet pour application en 2025.

On dit aussi que bien dormir aide **l'esprit à être plus pacifique, plus acéré, plus productif, plus heureux**.

**Diminuer l'heure d'été consiste à effectuer un retour vers le fuseau  
-en conservant un changement d'heure ou pas  
-en cessant d'être UTC+2 (heure d'été double), et optant soit pour UTC+1 ou UTC+0.**

Les heures UTC+1 ou UTC+0 sont meilleures pour les Français.  
L'heure UTC+2 est l'heure la plus coûteuse

Le bénéfice maximal serait:

- cessation du changement d'heure
- maintien à l'heure du fuseau toute l'année (UTC+0 pour la France métropolitaine)

Dans l'attente de votre action, je sollicite un entretien et prise en compte. Je reste à votre disposition, de préférence virtuellement pour des raisons pratiques et écologiques.

Pour l'ACHED, sa présidente,  
Laetitia Moreau-Gabarain, ingénieure agronome  
+33-977 19 91 14

<http://www.heure-ete.net/lettre20241013MB.pdf>

## **ANNEXES lettre à Michel Barnier le 13 octobre 2024**

- 1) Cahier d'acteur n°91 - (ACHED) (copie avec une typo corrigée)  
Nouveau lien officiel car cela a été archivé  
<https://archivephase1.concertation-strategie-energie-climat.gouv.fr/cahier-dacteur-ndeg91-association-citoyenne-heure-equitable-durable-ached>
- 2) Lettres récentes (lien)  
Y apparaîtront les nouvelles lettres actuellement en cours d'envoi  
<http://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>
- 3) Lettre à Emmanuel Macron du 03 juillet 2023 (lien), restée sans réponse  
<http://heure-ete.net/lettre20230703EM.pdf>  
Comporte la version corrigée du Cahier d'acteur

En page 3 de cette lettre nous ferons le suivi de la présente lettre.

## **SUIVI lettre à Michel Barnier du 13 octobre 2024**

page 3 <http://www.heure-ete.net/suivilettre20241013MB.pdf>

-13 octobre 2024, rédaction initiée

-14 octobre 2024, envoi prévu

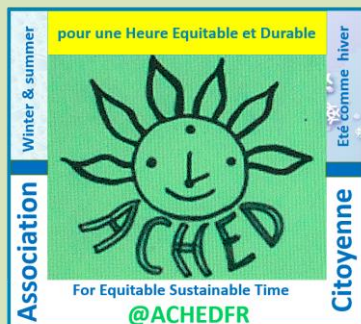
-14 octobre 2024, upload prévu sur le site heure-ete.net

-



## CAHIER D'ACTEUR

CAHIER D'ACTEUR  
N°91 Février 2022



### ASSOCIATION CITOYENNE POUR UNE HEURE EQUITABLE ET DURABLE

L'Association ACHED, Association Citoyenne pour une Heure Equitable et Durable est concernée par la concertation pour la stratégie française sur l'énergie et le climat. L'ACHED est depuis longtemps vocale sur la question des économies d'énergie. Le décalage de l'heure française avec son heure normale<sup>13</sup> est chronique depuis la seconde guerre mondiale<sup>2</sup> avec une France dont l'heure normale est UTC+0 mais qui conserva l'heure de l'Allemagne UTC+1 en 1945. Ce décalage fut augmentée en 1976 pour la période dite d'été en UTC+2 avec des prétentions d'économie d'énergie en matière d'éclairage. Rétrospectivement ces économies apparaissent faibles et sont à resituer face au bilan complet énergétique tenant compte du sommeil, de la santé, du chauffage, de la climatisation et du transport. L'ACHED voit une opportunité à retourner en heure normale pour plus de santé et de sobriété.

### L'ASSOCIATION CITOYENNE POUR UNE HEURE EQUITABLE ET DURABLE (ACHED)

Est une association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901 ayant pour titre long:

ASSOCIATION CITOYENNE POUR UNE HEURE EQUITABLE ET DURABLE - DEPUIS 1983 POUR LA FIN DE L'HEURE D'ETE DOUBLE, LE RETOUR A L'OBSERVATION D'UNE HEURE LEGALE PLUS NATURELLE, ECONOMIQUE, SOLIDAIRE, MEILLEURE POUR SANTE ET CLIMAT (ACHED FR, ANCIENNE ACHE)

Titre court administratif: ACHED FR AS.CITROY.HEURE EQUIT.&DURABLE

Elle est enregistrée sous RNA W783003449

Elle est aussi reconnue sous son ancien nom «Association contre l'heure d'été double pour la réduction des avancements de l'heure légale».

Elle fut fondée en 1983 pour demander l'arrêt des mécanismes mis en place en 1976 par décret en France, par lesquels il y a changement d'heure deux fois par an et où l'heure est artificiellement et exagérément décalée par rapport à l'heure normale avec des effets néfastes temporaires ou chroniques sur la santé et la société.

### L'ACHED EQUILIBRE SOBRIETE, TECHNOLOGIES NOUVELLES, BATIMENTS, TRANSPORTS

Parmi les thèmes proposés pour la concertation Stratégie française sur le climat et l'énergie, l'association ACHED a des remarques intéressantes sur les questions 1, 8 et 9, de la sobriété, des transports et du bâtiment.

# **SOBRIETE ENERGETIQUE EN HEURE NORMALE MIEUX QU'EN HEURE DECALEE**



Photo by [Sixteen Miles Out](#) on [Unsplash](#)

## **Décalage de l'heure et le danger des technologies nouvelles**

L'expérience de l'heure décalée en France est pleine d'enseignements et d'opportunités. En 1976, en réaction à une crise de l'approvisionnement pétrolier, la France crût adopter une solution en décalant son heure vers l'avant au printemps pour l'été. En 2022, l'opportunité c'est de défaire cette solution qui n'en est pas une, et de retourner en heure normale UTC+1 ou même UTC+0.

D'où vint l'idée en 1976? Peut-être de la pratique de décaler l'heure en espérant réduire les consommations de charbon<sup>2</sup> pendant la première guerre mondiale ou sinon de la politique américaine sous Nixon qui croyait à l'idée et l'avait même testée pendant l'hiver 1974<sup>3</sup> aux dépens d'une population mécontente. Aujourd'hui, on nous parle aussi d'une idée de Benjamin Franklin<sup>6</sup> pour économiser les bougies le soir quitte à réveiller les Parisiens au canon .

Décaler l'heure n'est pas une vraie technologie nouvelle, mais elle a été utilisée comme telle.

Lors de la mise en œuvre d'une technologie nouvelle, il faut éviter:

- 1) De prendre pour argent comptant les intentions d'économies sans qu'elles se

matérialisent

- 2) De restreindre l'évaluation des économies tandis que l'impact est bien plus large
- 3) De réaliser des économies faibles dans un champ et tout en concédant des surconsommations bien plus grandes dans d'autres champs.
- 4) De laisser les instigateurs de l'idée aux manettes de l'évaluation
- 5) D'ignorer les conséquences autres qu'énergétiques. Par exemple en matière de santé.

## **La sobriété naturelle en heure normale**

Le Prix Nobel de Médecine a été décerné en 2017 aux scientifiques des rythmes circadiens appelés aussi chronobiologistes. Ceux-la mêmes ont écrit<sup>1</sup> au gouvernement français et aux responsables européens pour indiquer l'avantage de l'heure normale en matière de sommeil et de santé.

L'heure décalée en France est allée de pair avec une diminution du sommeil en quantité et qualité. Certes la santé s'est peut-être améliorée pour d'autres raisons et ce malgré cette heure décalée, mais l'influence de l'heure décalée a été négative et le reste aujourd'hui. Il y a perte de sommeil au moment des changements d'heure et pendant la période d'heure décalée.

A l'opposé, une heure normale est favorable aux bons rythmes circadiens et au sommeil.

Il semblerait que, plus on dort (mieux et/ou plus raisonnablement),

- 1) Moins on consomme (moins de temps à consommer)
- 2) Meilleure est la santé physique
- 3) Meilleure est la santé mentale / intellectuelle
- 4) Moins on dépense en santé

Ces points vont dans le sens d'une sobriété avec le retour et le maintien d'une heure normale.

## **SOMMEIL ET SANTE MEILLEURS EN HEURE NORMALE PLUTOT QUE DECALEE**

### **Lumière du matin, réveil favorisé**

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus haut au lever qu'en heure décalée UTC+1 et surtout qu'UTC+2. Les personnes ont plus de lumière le matin pour s'aider à se réveiller et à bien rythmer leurs horloges biologiques.

Avec la lumière matinale ce sont aussi de meilleures conditions pour l'exercice physique.

### **Pénombre du soir, sommeil favorisé**

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus bas le soir qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les soirées moins chaudes et la lumière moins forte permettent de mieux dormir.

## **DEPENSES CHAUFFAGE / CLIMATISATION DIMINUEES EN HEURE NORMALE PLUTOT QUE DECALEE**

### **Lumière du matin, moins de chauffage.**

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus haut au lever qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les matinées sont moins froides et les besoins de chauffage moindres.

### **Pénombre du soir, moins de climatisation**

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus bas en fin de journée qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les soirées sont moins chaudes et les besoins en climatisation moindres.

## **DEPENSES TRANSPORT DIMINUEES EN HEURE NORMALE PLUTOT QUE DECALEE**

### **Lumière du matin, moins de voiture.**

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus haut au lever qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les matinées sont plus claires et propices au transport à pied et vélo, bas en carbone.

### **Pénombre du soir, moins de sorties dépendantes**

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est bas le soir qu'en heure décalée. Les soirées sont moins longues et entraînent moins de sorties dépendantes en voiture.

## **RETOUR SUR LA SOBRIETE**

Avec plus de sommeil, plus de santé, moins de chauffage, moins de climatisation, plus de transport bas carbone, moins de voiture, c'est une sobriété sans se forcer. Ceci est facilité par une heure normale plutôt que décalée.

## **RETOUR SUR LE BATIMENT**

Un bâtiment qui respecte la lumière naturelle le matin, qui protège de la lumière forte en soirée, qui concourt à un sommeil meilleur est un bâtiment qui aide à la réduction des émissions. Ceci est facilité par une heure normale plutôt que décalée.

## **RETOUR SUR LES TRANSPORTS**

Avec plus de sommeil, meilleure santé, les français moins pressés le matin pourront adopter des moyens de transport plus sains et plus bas en carbone, Moins privés de sommeil le soir, ils utiliseront moins leurs voitures. Ceci est facilité par une heure normale plutôt que décalée.

# EN FINIR AVEC L'HEURE DECALEE

## Avant 2008

Déjà dans les années 80, des études belges<sup>8</sup> et allemandes avaient remarqué que les économies d'énergie en matière d'éclairage étaient éventuellement mineures face aux surconsommations de chauffage ou de transport. Ceci s'est accentué avec les lampes à basse consommation.

En 1999, le conseil de l'Europe<sup>5</sup> vota dans le sens d'une diminution de l'avancement de l'heure légale en France et dans les pays voisins également en avance de deux heures en été. Mais le conseil Européen n'en fit rien. Le Sénat français rapporta et vota<sup>4</sup> aussi en faveur d'une diminution du décalage de l'heure en France. Mais l'assemblée fut dissoute et l'affaire mise en dormance.

## En 2008

Une étude américaine<sup>7</sup> vint étayer les préoccupations de surconsommations en chauffage (et climatisation). Un bilan de surconsommations supérieures à 1% fut mis en évidence. Alors pourquoi conserver l'heure décalée sauf à satisfaire les groupes d'intérêt économiques?

## En 2010

Un lobby (groupe d'intérêt) américain admit publiquement gagner des millions avec l'heure décalée car les américains recourent plus à la voiture.<sup>9</sup>

## En 2015

En France, un audit de l'effet du décalage de l'heure fut promis mais jamais publié.<sup>10</sup>  
Sortie du livre de notre présidente<sup>3</sup>

## En 2018

En Europe, on parla de supprimer le changement d'heure. Les rapports restèrent néanmoins muets sur les surconsommations. Une consultation<sup>11</sup> lancée par la commission poussa même l'idée de maintenir l'heure décalée toute l'année.

## En 2019

En France, une consultation<sup>12</sup> à l'initiative d'une commission de l'assemblée nationale donna l'avantage aux partisans de l'heure décalée.

## En 2019 et encore en 2021

L'ACHED a écrit au gouvernement français, aux acteurs de la convention citoyenne ainsi qu'aux Nations Unies<sup>14</sup> et à la COP26, pour signaler l'opportunité du retour à une heure normale<sup>13</sup> pour freiner les émissions carbone et protéger le climat.

## 2022

Nous appelons les citoyens à demander une heure normale pour un sommeil et une santé meilleurs ainsi que pour un environnement plus propice à la réduction des émissions et à la protection du climat.

Figure 1 : Page de couverture livre (Ref 3)



## Références

- 1) Lettre des chrono biologistes adressée en octobre 2018 à la Commission de l'Union Européenne <https://esrs.eu/joint-statement-to-the-eu-commission/> traduction <http://heure-ete.net/chrono.htm>
- 2) Les chemins de fer et l'heure légale , Lucien Baillaud, <https://journals.openedition.org/rhcf/416#toc-to1n5>
- 3) Au musée des erreurs : l'heure d'été, Les Victimes d'une légende, Par Leonor Gabarain-Echevarria, <https://www.edilivre.com/au-musee-des-erreurs-l-heure-d-ete-231223384e.html/>
- 4) Rapport du Sénat français, Faut-il en finir avec l'heure d'été? <http://www.senat.fr/rap/r96-13/r96-130.html>
- 5) Rapport du Conseil de L'Europe Respect du système de fuseaux horaires européens Assemblée parlementaire Session 1999 - Commission permanente de novembre (Strasbourg, FR) <https://pace.coe.int/fr/files/16732>
- 6) Heure d'été : le canular de Benjamin Franklin <https://www.pourlascience.fr/sd/histoire-sciences/heure-dete-le-canular-de-benjamin-franklin-19037.php>
- 7) Matthew J. Kotchen & Laura E. Grant, 2011. "Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence from a Natural Experiment in Indiana" <https://www.nber.org/papers/w14429>
- 8) Hecq, Borisov, Totte (1993) "Daylight saving time effect on fuel consumption and atmospheric pollution", Science of The Total Environment, Volume 133, Issue 3, [https://doi.org/10.1016/0048-9697\(93\)90248-5](https://doi.org/10.1016/0048-9697(93)90248-5)
- 9) "Daylight saving increases gasoline consumption." New York times 2016 <https://www.nytimes.com/2016/03/12/us/daylight-saving-time-farmers.html> & lien à déclaration "NACS 2010-11 Chairman Jeff Miller: Time to Celebrate Our Achievements" [https://web.archive.org/web/20180602145802if /http://www.convenience.org/Media/pr](https://web.archive.org/web/20180602145802if/http://www.convenience.org/Media/pr) <https://www.convenience.org/Media/pr>
- 10) UFC Que Choisir Changement d'heure Vous avez dit « audit » ? Publié le : 25/03/2016 <https://www.quechoisir.org/billet-du-president-changement-d-heure-vous-aviez-dit-audit-n42072/>
- 11) Consultation publique sur les dispositions relatives à l'heure d'été [https://ec.europa.eu/info/consultations/2018-summertime-arrangements\\_fr](https://ec.europa.eu/info/consultations/2018-summertime-arrangements_fr)
- 12) UFC Que Choisir Changement d'heure Validité douteuse pour la consultation Publié le : 28/02/2019 <https://www.quechoisir.org/actualite-changement-d-heure-validite-douteuse-pour-la-consultation-n64283>
- 13) «Planisphère des heures standard: prématurées vs idéales». <http://heure-ete.net/20201018ACHED%20GEOFR.jpg>
- 14) Lettre 2021 de l' ACHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20211027AG.pdf>

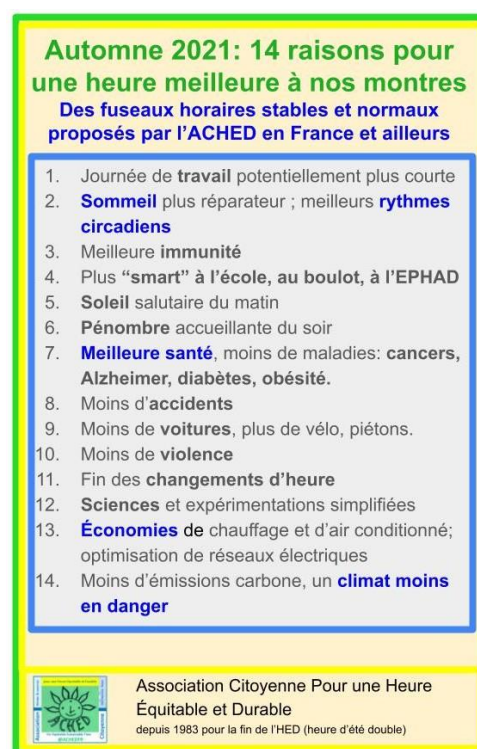


Figure 2 Extrait de la lettre 2021 aux Nations Unies