

**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 **Sylvain Wasserman**  
Président ADEME  
Agence de la transition écologique FRANCE

Le 22 octobre 2024

**Objet: Diminuer l'heure d'été en 2025 et rétracter l'étude ADEME de 2010**  
**Réponse souhaitée avant le 15 novembre 2024**

Cher Monsieur Wasserman

J'espère que vous allez bien et vous souhaite du courage pour affronter la situation énergétique, climatique et de biodiversité en péril. Je vous écris pour vous signaler **l'opportunité de diminuer l'heure d'été en 2025** que l'association ACHED essaie de faire prendre en compte par le gouvernement, les élus et l'administration et les citoyens français. Je vous joins à cet effet la lettre au premier ministre Michel Barnier ainsi que 3 communiqués récents.

L'association ACHED que je préside s'est donnée comme **mission de débarrasser les français de l'heure d'été (UTC+2) qui est une heure d'été double** (2 heures en avance sur l'heure normale du fuseau) depuis 1976. L'association fut fondée par un pédiatre, le professeur Sandler, en 1983 et prit un temps le nom Association Contre l'Heure d'été Double pour la réduction des avancements de l'heure. J'en suis présidente depuis le décès de ma mère Leonor Gabarain en 2018 et elle a pris récemment un nouveau nom: Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable.

**Les études scientifiques permettent en 2024 de chiffrer l'impact de l'heure d'été et demander qu'elle soit diminuée. L'étude ADEME de 2010 ne fait pas partie des études à utiliser comme référence.**

Au fil des ans, depuis 2010, l'association a publié plusieurs communiqués au sujet de ce rapport ADEME de 2010. Nous avons été éberlués dès sa publication. Les médias et le gouvernement continuent à l'utiliser aux dernières nouvelles bien que ce soit une piètre information. Plus de 13 ans ont passé et sa note de synthèse de 2010 et un communiqué de presse de 2014 sont encore sur votre site. On ne voit plus le communiqué de presse de 2010 et le rapport public complet a lui disparu de votre site apparemment en 2021.

Energies Demain “Impact du Changement d’heure” ADEME (rapport 19mars 2010)

<https://web.archive.org/web/20210609221400/https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/impact-changement-heure-2010-rapport-final.pdf>

Energies Demain “Impact du Changement d’heure”, Note de synthèse, ADEME (non datée, upload de mars 2015), Direction Exécutive de la Stratégie et de la Recherche, Service Economie et Prospective”

<https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2015/03/impact-changement-heure-2010-synthese.pdf>

Communiqué 2014 de l’ADEME” CHANGEMENT D’HEURE : QUELS IMPACTS ?”

<https://presse.ademe.fr/2014/10/les-impacts-du-changement-dheure.html>

Aujourd’hui 22 octobre 2024 - il vaut mieux tard que jamais (je ne sais pas exactement tout ce que la présidente d’alors Leonor Gabarain avait fait) , mais dans l’esprit de la [mission de l’ADEME](#) je vous demande sans détour et instamment **de publier une information corrective et réparatrice sur cette étude ADEME de 2010. Dans le monde de la publication scientifique on dirait rétracter.**

J’espère que vous trouverez dans votre administration des personnes disponibles, qualifiées et de confiance pour vous éclairer sur toutes les lacunes de cette étude et qui vous aideront à réparer sans délai. Sinon il serait possible aussi de faire appel à des scientifiques ou à des citoyens informés. Je vous fais part ici de quelques observations pour vous aider.

1-Le rapport de l’étude 2010 comporte des **typos** significatives comme s’ il avait été bouclé avec précipitation ou que les auteurs avaient déserté la relecture après que la note de synthèse ait été écrite. Le rapport lui-même n’a pas de paragraphe **conclusion** à proprement parler. C’est la note de synthèse qui a un paragraphe Interprétations et conclusions.

2-la note de synthèse et le rapport final se **contredisent** quand le rapport dit dans un paragraphe “Bien entendu la combinaison de ces incertitudes entre elles pourraient conduire dans certains cas à des scenarii dont les effets sont bien plus éloignés des résultats de référence que ce que nous donnent les fourchettes précédentes. Ainsi dans certaines évolutions possibles l’impact de l’heure d’été pourrait être globalement négatif que ce soit en termes de consommations énergétiques ou d’émissions de CO2.

Ce même paragraphe apparaît remodelé avec le titre “interprétations et conclusions” dans la note de synthèse et ne dit pas du tout la même chose: “Les scénarii extrêmes conduisent donc dans tous les cas à une réduction globale des émissions de GES comprise entre -70 à -100 kt de CO2 dans de la mise en place du régime d’heure d’été en 2030.”

3-La note de synthèse elle-même comporte une **typo** significative dans le titre d’un tableau récapitulatif (aussi présente dans le rapport). Il est dit “Impact global du régime d’HE sur les émissions de GES du secteur résidentiel (en t de CO2)” tandis que c’est la somme secteur résidentiel + secteur tertiaire à priori.

4-L'étude ADEME 2010 a pour titre Impact du **changement** d'heure mais en fait s'intéresse à l'impact de **l'avancement** de l'heure (séjour à l'heure avancée) induit par le changement d'heure décrété en 1976. Ce n'est pas pareil mais habilement fait disparaître la notion des avancements de l'heure pour focaliser l'attention sur le changement d'heure.

5-L'étude s'essaie à trouver des économies d'énergie et des réductions d'émissions carbone au niveau éclairage, chauffage et climatisation via modélisation en avec le système actuel d'heure d'été double par rapport à la situation de 1975 où la France métropolitaine avait UTC+1 toute l'année ce qui était déjà une heure avancée.

Elle fait **l'impasse sur les autres situations** tout à fait respectables et communes : Avoir **l'heure normale toute l'année** (UTC+0 en France comme avant 1917) , ou avoir une **heure d'été simple** (comme l'Allemagne ou l'Italie aujourd'hui et pour la France comme entre 1917 et 1939 avec UTC+0 en hiver et UTC+1 en été.

6-L'étude ADEME de 2010 ne chiffre pas l'impact sur la santé et les transports, tous deux très négatifs. Il omet de mentionner la durée du sommeil ce qui fait pourtant l'objet d'un suivi statistique. Au travers le la **perte de sommeil (environ 9% du temps éveillé en 30 ans)** il serait judicieux de penser à une augmentation générale de la consommation et des émissions carbone, une hyperconsommation catalysée par l'heure d'été. L'étude mentionne la santé mais pas les volumes de circulation (juste les accidents de la route au moment du changement d'heure). Or déjà l'étude de Walter Hecq était déjà connue et avait remarqué une hausse de l'utilisation de la voiture. Depuis, les lobbies américains de vente de carburant ont même publié que l'heure d'été leur rapportait des milliards. Voyez notre cahier d'acteur joint à la lettre au premier ministre Michel Barnier pour les liens.

7-L'étude ADEME de 2010 ne chiffre pas l'impact pécuniaire du changement d'heure pour les citoyens.

L'ACHED a fait elle-même une **estimation et trouve 1 euro environ par français et par an**. C'est un montant ridicule par rapport à l'impact sur les personnes et aussi par rapport à l'impact initialement espéré. On disait même en 1976 que c'était pour nous faire économiser du pétrole. Le pétrole n'est même pas mentionné. L'utilisation de la voiture non plus. J'y reviens dans un point suivant.

8-l'étude ADEME combine les consommations des particuliers avec celle du secteur tertiaire. Il n'est pas mentionné dans la note de synthèse que **l'impact au niveau sur le secteur tertiaire est négatif à 2030 dans les estimations obtenues**.

9- La combinaison particuliers / secteurs secondaires cache une augmentation de la consommation pour les particuliers en matière de climatisation et pour le secteur tertiaire en matière de chauffage. Des chiffres sont donnés dans la note de synthèse mais le communiqué de presse ne parle que de la climatisation pour les particuliers. Si l'on croit les chiffres, il y aurait donc un **transfert de consommation entre particuliers et secteur tertiaire** : les particuliers supportent les coûts de climatisation

augmentés; le tertiaire supporte les coûts de chauffage augmentés. Ce n'est pas noté dans le communiqué de presse.

10-l'étude ADEME 2010 trouve des économies pour l'ensemble impacts thermiques chauffage et climatisation en 2030 mais motus sur la situation au moment de l'étude, en 2009. Incapable de chiffrer en 2010 (objectif de l'étude), c'est **culotté de chiffrer en 2030**. On lit: "nous considérerons comme nul l'impact du changement d'heure sur les consommations des usages thermiques en 2009".

11-l'étude ADEME 2010 trouve des économies côté chauffage des particuliers. Extrêmement bienvenu pour clamer des réductions en émissions carbone. Or ce résultat est **contredit par les études empiriques américaines et australiennes**.

12-En 2014-2015, un **audit de l'étude ADEME** avait été demandé. On voit bien des manœuvres de fichiers en 2015. Le communiqué de presse de 2010 a été remplacé en 2014. Mais où est le rapport d'audit? (voir le cahier d'acteur pour le lien à l'article de Que choisir à ce sujet).

13-comme **la note de synthèse n'est pas datée** (et pas signée non plus), il est difficile de retracer les timings de mise à jour. Il n'y a pas non plus d'historique de mise à jour du rapport final dont la version finale est datée du 15 mars 2010. On ne trouve plus le communiqué de presse de 2010 et son timing.

14-on ne trouve **pas de recensement des études et articles de presse citant l'étude**. Une information qui manque et qui est symptôme d'un manque de rigueur, de responsabilité et de professionnalisme. (voir annexe recensement)

15-le corps du rapport n'est **plus en ligne depuis au moins 2022**. Encore manque de professionnalisme.

16-Il semblerait qu'une partie du rapport n'ai pas été rendue publique. Ou que des mises à jour aient été faites en interne et non publiées?. On peut se tromper mais il y a des chiffres dans la presse qui ne nous semblent **pas dans le rapport**.

17-A ce propos les chiffres les plus récents parus dans la presse ne sont dans aucun communiqué de presse. Il semblerait qu'il y ait une **communication non officielle peu professionnelle**.

18-Si on a suivi la diffusion du rapport depuis 2010, on a pu remarquer une marche arrière sur les conclusions mises en avant à la presse. Les résultats au sujet de l'éclairage ont continué à être mis en avant mais le **chauffage et la climatisation sont passés un temps en sourdine**

19-Il est difficile d'avoir un lieu avec à la fois l'avancement de l'heure et **un témoin sans avancement pour contrôle de l'effet**. Peu d'études ont eu la rigueur et l'opportunité d'utiliser un témoin. Il faut les citer et le célébrer lorsqu'elles existent:

**Kotchen (2008)** en matière de consommation électrique et **Giuntella (2019)** au sujet de la santé et de la productivité. L'étude ADEME qui utilise la modélisation (technique intéressante cela dit) et des hypothèses ne fait pas partie des études avec témoin..

20-la **bibliographie est incomplète et mal rédigée**. Il est patent que l'étude Kotchen (2008) 'une étude importante discutée longuement dans le rapport et qui contredit ses résultats est omise de la liste.

... etc... Je m'arrête par manque de temps. Je souligne que j'ai pu me tromper ou mal expliquer quelques détails. Mais j'espère que les éléments présentés sont suffisants à vous faire réunir vos équipes, à agir sans tarder et à **soutenir l'annulation du changement d'heure de 2025 en Urgence**. Le Portugal avait bien annulé un changement d'heure en 1996 pour changer de fuseau d'hiver. La France serait-elle incapable de procéder d'une manière similaire?

En résumé, l'étude ADEME de 2010 influence encore l'opinion et les décisions publiques tandis qu'elle offre une **représentation faussée et incomplète de la réalité de l'impact de l'heure d'été (double)**. Il serait convenable de contacter tous les auteurs / décideurs ayant utilisé l'étude ADEME. J'espère être clair que je ne vous demande pas de prendre des mois et une nouvelle étude. **Je vous demande réparation d'ici le 15 Novembre 2024**.

J'insiste: il ne s'agit pas de lancer une énième étude et attente de 2 ans. C'est le tour qu'on nous a fait plusieurs fois comme avec l'étude ADEME 2010. Les éléments disponibles sont suffisants et l'urgence toujours plus pressante.

Peut-être deux derniers commentaires.

21- L'association est citée plusieurs fois dans le rapport. Bien que citée je ne pense pas que l'association ait été sollicitée et en tout cas bien entendue. Je me souviens que l'ancienne présidente, ma mère, a eu beaucoup de mal en son temps à accéder au rapport. Elle ne l'a eu que plusieurs semaines après les communiqués de presse. Cela ne me semble pas très respectueux de l'association, de ses membres, et de leur attention à la science et à l'intérêt public.

22 Je ne sais pas comment la gestion des analyses et publications de l'ADEME a évolué depuis 2010 mais cet exemple de 2010 est très préoccupant. Je vous demande quels garde-fous, méthodes et procédures sont aujourd'hui en place pour éviter que des documents d'une si mauvaise qualité soient publiés et réutilisés. Je me demande aussi comment une telle étude a pu ne pas être mise à jour? Comment les points qu'elle n'a pas traités ont été suivis depuis?

A nouveau, je vous souhaite du courage pour vos responsabilités. Pour me contacter, merci d'utiliser l'email et/ou le téléphone (après 15h Heure française). Dans l'attente de votre réponse, je vous prie de croire en mes sentiments les meilleurs.

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



## **ANNEXES lettre à Sylvain Waserman le 22 octobre 2024**

- 1) Lettre à Michel Barnier Premier Ministre du 13 octobre 2024  
<http://www.heure-ete.net/lettre20241013MB.pdf>  
Avec le cahier d'acteur 2022 de l'ACHED, en dernière page bibliographie dont lien à l'étude Kotchen (2008)
- 2) Communiqué ACHED du 20 mai 2019 Au lit plus tard à cause du coucher de soleil retardé, impacts sanitaire et économique aux Etats Unis (lien)  
liée à l'étude Giuntella et Mazzona (2019)  
Heure du Coucher du Soleil et Effets Économiques du "Jetlag Social": Évidence aux Confins des Zones Horaires aux Etats Unis d'Amérique  
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.03.007>
- 3) Lien à la pétition de l'ACHED #RetourVersLeFuseau  
Fin du changement d'heure ou pas, c'est l'heure d'été qu'il faut diminuer"  
Merci de signer ici: <http://chnng.it/hYNdXtk4LH>
- 4) Lien aux communiqués de presse ACHED depuis 2006  
<http://heure-ete.net/ached.htm>
- 5) Press release of October 20, 2024 (lien)  
Budget, debt, health, climate troubles in France: ACHED says to reduce the Clock Forwarding in order to reduce expenses and damage  
<http://heure-ete.net/CP20241020EN.pdf>
- 6) Communiqué du 19 Octobre 2024 (lien)  
Budget, dette, santé, climat: diminuer l'heure d'été pour diminuer dépenses et dégâts  
<http://heure-ete.net/CP20241019FR.pdf>
- 7) Communiqué du 11 Août 2024 (lien)  
L'Ukraine vote le maintien de l'heure sans changement dès 2025  
<http://heure-ete.net/CP20240811FR.pdf>
- 8) Lettres récentes (lien)  
Y apparaîtront les nouvelles lettres actuellement en cours d'envoi  
<http://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>
- 9) Rapport final de l'étude ADEME daté du 15 mars 2024 (car le site internetarchives a parfois des problèmes)  
Une page d'entête ajoutée pour signaler sa contestation par la présente lettre  
<http://www.heure-ete.net/rapportADEME2010viaACHED.pdf>
- 10) Recensement tentatif des études et articles de presse récents citant l'étude ADEME 2010  
<http://www.heure-ete.net/ADEME2010list.pdf>

En page 7 de cette lettre nous ferons le suivi de la présente lettre.

## **SUIVI lettre à Sylvain Waserman le 22 octobre 2024**

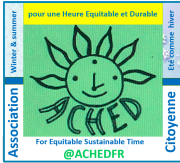
Page 7 mise à jour aussi ici <http://www.heure-ete.net/suivilettre20241022SW.pdf>

-22 octobre 2024, rédaction initiée

-23 octobre 2024, envoi prévu

-23 octobre 2024, upload prévu sur le site heure-ete.net

-



**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

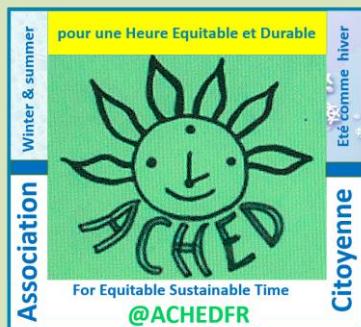
-14 octobre 2024, upload prévu sur le site heure-ete.net

-



## 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://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>

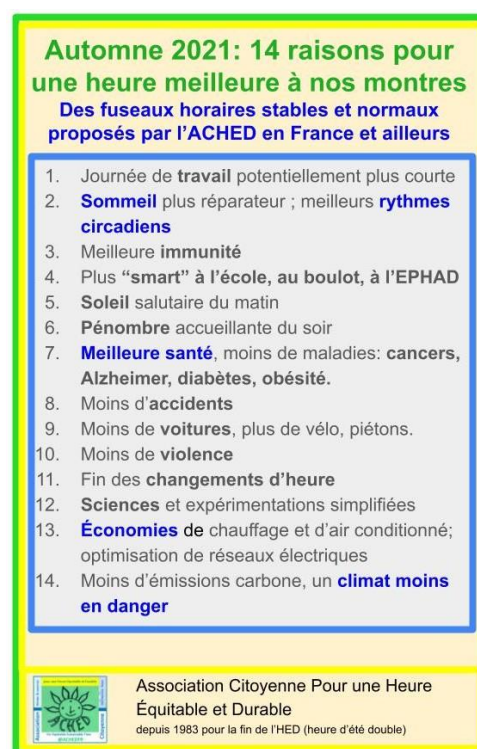


Figure 2 Extrait de la lettre 2021 aux Nations Unies