

Association Contre l'Heure d'Eté Double (ACHED)  
"Pour la réduction des avancements de l'heure légale"

Marly-le-Roi, le 05 / 08 /2009

14 avenue de St-Germain

F - 78160 MARLY-LE-ROI

Tél 33(0)1 39 58 00 91 (répondeur)- Fax: 33(0)1 39 58 70 72

La Présidente : Eléonore GABARAIN Portable 33(0)6 68 54 37 14

Email : [egabarain@gmail.com](mailto:egabarain@gmail.com)

to Mr The President of The USA  
Mr Barack OBAMA  
The Withe House  
1600 Pensylvania Avenue NW  
WASHINGTON DC 20500

**Objet :** L'heure d'été ne fait pas des économies mais des dépenses, des victimes et du désordre.

La diffusion des lampes efficaces rend encore plus absurde son maintien

Monsieur le Président,

La conjoncture est à l'examen en profondeur du problème de l'heure d'été, au moment où la préoccupation concernant le réchauffement climatique augmente chaque jour et que les lampes économes sont de plus en plus diffusées.

L'heure avancée d'été améliore notre relation à la lumière du jour du point de vue de la consommation d'éclairage, mais elle détériore notre relation à la température de la journée, d'où des surconsommations de chauffage et/ou de climatisation qu'il faut prendre en compte. En effet les minimums et maximums de la courbe des températures journalières sont naturellement en retard par rapport aux minimums et maximums de l'éclairage naturel.

Ainsi, une étude récente de Mathieu J. KOTCHEN a mesuré une augmentation moyenne de 1% de la consommation d'électricité domestique pour le chauffage et la climatisation en lien avec l'avancement de l'heure (voir le résumé joint, pièce 1). Cette étude a pu être effectuée à l'occasion de l'introduction du système « heure d'été » dans une partie de l'Etat de l'Indiana. Dans l'Union Européenne, un document de la Commission a déjà signalé en 1990 que le solde énergétique de l'heure d'été était « infime et incertain » (voir pièce 2), ceci en raison des surconsommations induites sur le chauffage et le trafic.

Voyez les résumés ci-joints des études réalisées sur ces surconsommations en Allemagne et en Belgique (pièces 3 et 4). Il apparaît donc que selon la situation géographique des pays et leur climat, l'heure avancée d'été entraîne diverses surconsommations énergétiques du même ordre de grandeur que les économies d'éclairage : Les surconsommations peuvent concerner soit le chauffage, soit la climatisation, ou bien les deux, et dans nos pays développés elles peuvent concerner aussi des surconsommations de carburant pour le trafic et la climatisation des véhicules (voir pièce 5, extraite d'un rapport européen).

Dans des pays moins développés situés d'une manière générale dans la ceinture tropicale et équatoriale, le problème est différent : La durée de la nuit étant proche de la durée du jour, l'heure avancée d'été n'entraîne aucune économie d'éclairage. C'est ainsi pour des territoires français d'outre-mer et pour d'autres comme Hawaï et Porto-Rico. De plus, ces pays utilisent beaucoup, depuis longtemps, les éclairages économes, type tube fluorescent. Avec ce type d'éclairage, peu consommateur, l'économie liée à l'heure d'été (au maximum une heure de consommation par jour chez les ménages) est très inférieure à l'économie évaluée jusqu'à présent dans nos pays développés, où l'éclairage incandescent est encore largement utilisé.

Mais notre monde entre à présent dans une ère d'utilisation généralisée des lampes efficaces (diodes, lampes fluocompactes et tubes fluorescents principalement). Cela veut dire que les économies d'éclairage liées à l'heure avancée d'été vont se réduire progressivement, au fur et à mesure de la pénétration de ces lampes

chez les ménages. Ces économies seront largement dépassées par les surconsommations de chauffage, de climatisation et de carburant pour le trafic, puisque les gains d'efficacité progresseront moins rapidement dans ces autres domaines. A terme, dans un futur proche, les économies d'éclairage liées à l'heure d'été représenteront environ un quart des économies actuelles. Les surconsommations entraînées par l'heure d'été seront donc au moins quatre fois supérieures aux économies d'éclairage (15 fois plus à terme pour le cas de l'Indiana, en raison des importantes surconsommations de climatisation domestique).

Les impacts de l'heure d'été sur les transports, la santé et le travail sont tous négatifs.

- L'heure d'été est parfois présentée comme bénéfique pour les transports en général. Mais la réalité est que le système « heure d'été » est perturbateur pour les transports. Souvent, les pays qui ont adopté ce système l'ont fait simplement pour échapper aux problèmes de liaison de leurs transports et communications avec les pays ayant déjà l'heure d'été.

Le système « heure d'été » n'est pas du tout favorable pour les transports. Son adoption par tous ne fait que limiter ses effets pervers dans ce domaine. Ainsi, la Chine a abandonné l'heure d'été en dénonçant le « chaos » qu'elle induit sur les horaires, surtout ceux des chemins de fer (voir pièce 6 jointe, communiqué de l'Agence BELGA). Au Brésil, on signale les problèmes causés par l'heure d'été dans un pays très vaste situé à cheval sur l'Equateur (voir pièce 7) : Au nord de l'équateur on avance l'heure vers la fin mars, tandis qu'au sud de cette ligne on retarde l'heure à la même date (saisons inversées dans les deux hémisphères), L'heure d'été induit divers effets négatifs au niveau des transports.

Au delà des problèmes liés aux changements eux-mêmes pour les liaisons, il est évident que les conditions de visibilité pour la circulation sont moins bonnes le matin dans les semaines après l'avancement de l'heure et avant le retour à l'heure d'hiver (Voir en pièce 8 le texte du Ministère de l'Intérieur de la RFA).

En outre, plusieurs études signalent des augmentations des accidents de la circulation comme effet de l'heure d'été. Selon le Canadien COREN et la Clinique universitaire de Heidelberg (Allemagne), la cause serait la fatigue liée à l'heure d'été (Voir encore pièce 8, puis 9 et 9bis, et aussi 10 et 11 pour la France).

- D'après une importante étude publiée récemment par l'Institut Karolinska de Stockholm (voir pièce jointe n°12), le nombre de crises cardiaques augmente de 5% pendant la semaine suivant l'avancement de l'heure légale. Cette étude a été menée pendant vingt ans sur l'ensemble de la Suède ; elle n'a pas montré d'effet symétrique de diminution significative de ces crises cardiaques dans la semaine suivant le retour à l'heure d'hiver. Quand ces chercheurs mettent les résultats de cette étude en lien avec la diminution du temps de sommeil entraînée par l'heure d'été, ils montrent ainsi la face émergée d'un iceberg : A la base du problème, il y a la diminution du temps de sommeil (puisque notre hormone du sommeil, la melatonine est bloquée par la lumière) et la fatigue accrue que dénoncent des proportions importantes des populations de plusieurs pays affectés. Il y a aussi l'augmentation de la consommation de somnifères et autres psychotropes avec tous les effets pervers qui s'en suivent. La souffrance et l'affaiblissement des personnes âgées ou handicapées constituent un aspect douloureux et très coûteux du problème de l'heure d'été.

- Les effets cités sont cause d'un moindre rendement des élèves et des étudiants pour le travail intellectuel et d'une augmentation de la pénibilité des tâches de plusieurs professions dont les agriculteurs et autres métiers de plein air. Au sujet des jeunes écoliers, une étude russe de KUNDTZI, AGATOVA et al. a conclu à une « désynchronose » : Les périodes de plusieurs fonctions biologiques augmentent leur phase et d'autres ne le font pas (voir pièce jointe n° 13).

L'heure d'été n'est pas assimilable à un « jet-lag ». Elle augmente les coûts de santé au niveau national par la surconsommation de somnifères et autres psychotropes, et leurs effets pervers (souvent graves pour les

seniors), parce qu'elle favorise l'obésité (le manque de sommeil augmente l'appétit) et parce qu'elle conduit à des expositions à des rayons UV plus intenses lors des sorties de l'après-midi, d'où une très vraisemblable augmentation importante du nombre des cancers de la peau (question étudiée surtout en Australie).

Monsieur le Président, vous voyez que le chercheur M. T. KOTCHEN (pièce n°1) estime que la suppression de l'heure d'été serait en accord avec vos objectifs : La conservation de ressources, l'économie d'argent, la promotion de la sécurité énergétique et la réduction du changement climatique.

Les changements d'heure n'ont pas été prévus dans la Convention universelle des fuseaux horaires, et pour cause, puisque son harmonisation est impossible au niveau mondial. La diffusion de l'heure d'été à de nombreux pays n'autorise pas son maintien. Au contraire, il est indispensable de comprendre si elle est réellement intéressante (comme le prétendent encore certains) ou bien s'il s'agit d'une erreur déjà étendue à plus d'un milliard et demi d'êtres humains.

Notre association vous encourage à promouvoir l'abandon de l'heure d'été aux Etats-Unis d'Amérique. L'Union Européenne, auprès de qui nous travaillons depuis 1985, suivrait sans doute cet abandon, ainsi que d'autres pays du monde dont la majorité a adopté le système seulement pour éviter des ruptures de liaison des transports. Un avancement de l'heure légale pendant toute l'année, ou bien un avancement saisonnier des horaires de travail, peuvent être adoptés par des pays, sans perturber pour autant leurs communications avec d'autres pays.

La proposition d'abandon des changements d'heure serait perçue comme un signe d'amitié envers des pays de religion islamique car ils sont situés à des latitudes où l'effet « économie d'énergie » de l'heure avancée est le plus clairement inopérant, et leurs populations en souffrent particulièrement, parce que leurs pratiques agricoles, culturelles et religieuses sont en lien étroit avec l'heure solaire.(1)

Le sommeil est un besoin vital de l'être humain. Respecter les conditions qui permettent à chacun d'avoir un sommeil suffisant est respecter un droit essentiel de l'homme.

Merci de bien vouloir examiner ce dossier. Nous restons à votre entière disposition pour d'autres informations.

Veillez recevoir, Monsieur le Président, l'expression de notre haute considération.

Pour l'ACHED

Eléonore GABARAIN  
(Ingénieur agronome)

#### Notes sur les secteurs de la pollution et des loisirs :

Le temps concernant beaucoup de secteurs, il se trouve que l'avancement de l'activité humaine entraîne une élévation des polluants secondaires photo oxydants. Cette idée, formulée par moi-même, a été vérifiée dès 1985 par diverses études européennes et une étude de COHEN en Californie. (Voir pièce jointe n°13).

La question des loisirs est souvent évoquée en relation avec l'heure avancée d'été, mais celle-ci ne peut favoriser les loisirs que pour les personnes qui travaillent, et ceci en semaine uniquement. L'heure avancée a un effet négatif en week-end et en vacances pour la majorité des personnes. Les raisons principales en sont la nécessité de récupérer le sommeil perdu en jours de travail et la fermeture des équipements de loisir en avancement important par rapport à la course du soleil.

---

(1) En Iran, l'introduction du régime « heure d'été » par le Shah (peu avant sa chute) avait entraîné des manifestations publiques de mécontentement. Le régime qui a suivi a d'abord aboli l'heure d'été, puis il l'a repris, à cause des problèmes de liaisons des communications et des transports évoqués plus haut.

\*\*\*\*\*

**Dernière minute** : Nous avons reçu une étude intéressante concernant la « chrono-obésité » (voir PJ n° 15)

Laura E. Grant

PhD candidate in environmental economics at Bren School of Environmental Science & Management,  
University of California, Santa Barbara

Matthew J. Kotchen

Assistant professor of economics in the Bren School of Environmental Science & Management, University  
of California, Santa Barbara