



## 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'ACBED 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 d'été en UTC+2 avec des prétentions d'économie d'énergie en matière d'éclairage. Rétrospectivement ces économies apparaissent faibles et sont à résituer face au bilan complet énergétique tenant compte du sommeil, de la santé, du chauffage, de la climatisation et du transport. L'ACBED voit une opportunité à retourner en heure normale pour plus de santé et de sobriété.

# CAHIER D'ACTEUR

CAHIER D'ACTEUR  
N°91 Février 2022

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

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 (ACBED FR, ANCIENNE ACHE)

Titre court administratif: ACHED FR AS.CITOY.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'ACBED 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 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>4</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 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 plus claires et propices au transport à pied et vélo, bas en carbone.

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

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 dépensières 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)

Leonor Gabarain-Echevarria

Au musée des erreurs :  
l'heure d'été  
*Les Victimes d'une légende*



Edilivre

STRATÉGIE FRANÇAISE  
SUR L'ÉNERGIE  
ET LE CLIMAT

## 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](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.edilibre.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" [2008
  - ss\\_releases/2010/pages/pr1008102.aspx#.WxKwms37Tb0
  - 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-avez-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%20GEOF.R.jpg>
  - 14\) Lettre 2021 de l' ACCHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20211027AG.pdf>](https://web.archive.org/web/20180602145802if_/http://www.convenience.org/Media/pre</a></li></ol><p style=)

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

Des fuseaux horaires stables et normaux proposés par l'ACCHED 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 salutaire 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)

Figure 2 Extrait de la lettre 2021 aux Nations Unies