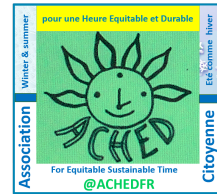


20 mars 2026

Nouvelle crise pétrolière, est-ce le moment de penduler?

Pour un printemps de bonnes décisions

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



ACHED depuis 1983
@ACHEDFR

En 1973, la pénurie de pétrole provoquée par l'embargo des pays producteurs a profondément affecté l'économie et la société françaises. Quelques années plus tard, en 1976, la France a choisi d'avancer l'heure légale d'une heure supplémentaire.

En 2026, l'ACHED estime qu'il serait au contraire opportun d'engager le mouvement inverse : **un retour de pendule, un retour vers le fuseau.**

Alors que de fortes tensions pèsent sur l'approvisionnement énergétique mondial, la question mérite d'être posée : **est-il encore temps de ne pas avancer l'heure dans moins de dix jours ?** La réponse est incertaine. En revanche, il est encore temps de décider dès maintenant de **reculer de deux heures à l'automne et/ou de ne pas avancer l'heure en mars 2027.**

Pour l'ACHED, la réflexion ne doit pas se limiter au seul changement d'heure saisonnier. Même sans changement d'heure, le maintien permanent à **UTC+2** serait une erreur. L'objectif souhaitable reste **un retour vers un fuseau horaire plus proche du soleil**, de préférence avec abandon du changement d'heure.

Selon l'analyse de l'association, fondée sur des travaux scientifiques accumulés depuis les années 1980, l'avancement de l'heure tend à **augmenter certaines consommations** : déplacements en automobile, besoins de chauffage, recours à la climatisation, et plus largement activités énergivores ou liées aux produits fossiles.

Cette approche va au-delà de l'étude ADEME de 2009, centrée surtout sur les économies d'éclairage du soir et concluant encore à des gains déjà très faibles. Pour l'ACHED, **les surconsommations induites dépassent les modestes économies d'éclairage en soirée.**

À cela s'ajoutent des effets sanitaires : **perte de sommeil, fatigue accrue, désynchronisation des rythmes biologiques**, avec des conséquences humaines, sociales et économiques réelles.

Le printemps approche, les jours rallongent, avec ou sans changement d'heure, et l'association s'en réjouit. Mais dans un contexte humanitaire, environnemental, climatique et énergétique préoccupant, **des décisions cohérentes et responsables sont nécessaires.** Parmi elles, la question de l'heure légale mérite d'être traitée avec diligence et sans retard

À propos de l'ACHED

L'Association Citoyenne Heure Équitable et Durable agit depuis 1983 pour une heure légale plus conforme aux rythmes humains, à la santé publique et aux enjeux environnementaux.

Sources: [Références](#), [Force majeure gaz Qatar](#), [Annonce SAS](#)