

28 mars 2026

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Changement d'heure :
Comment (essayer) de ne pas
changer cette nuit**



ACHED depuis 1983
@ACHEDFR

Dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 mars 2026, à 2 heures du matin, nos montres et smartphones avanceront automatiquement à 3 heures.

Peut-on l'éviter ?

👉 En pratique, oui — au moins à titre individuel.

Il est possible de modifier manuellement le fuseau horaire de son smartphone afin de ne pas subir ce décalage. Plusieurs options existent :

- adopter un fuseau sans changement saisonnier correspondant à UTC+1 (heure d'hiver actuelle, par exemple Lagos au Nigéria)
- adopter un autre fuseau sans changement saisonnier, par exemple UTC+0 (proche de l'heure solaire, comme Dakar au Sénégal)
- ou tester d'autres configurations

Pour continuer à se repérer dans les horaires officiels (transports, réunion, rendez-vous...), il suffit d'utiliser la fonction "horloge mondiale" disponible sur la plupart des smartphones, en ajoutant par exemple "Paris".

Cette démarche permet d'expérimenter concrètement les effets d'une heure plus stable et plus proche du rythme naturel.

En attendant une décision des pouvoirs publics sur la fin du changement d'heure, de nombreux citoyens font déjà ce choix à titre individuel.

À propos de l'ACHED

L'Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable agit depuis 1983 pour une heure légale plus naturelle, favorable à la santé, au sommeil, au climat et à la vie sociale.