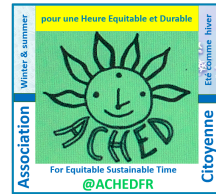


26 juin 2026

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Canicule : il est temps de remettre
l'heure légale à l'heure du climat



ACHED depuis 1983
@ACHEDFR

La canicule relance le débat sur une heure plus naturelle, meilleure pour le sommeil et, selon l'ACHED, pour le climat.

À l'heure où la France connaît une nouvelle vague de chaleur, les questions adressées par les lecteurs à France Info dans le cadre de l'opération #OnVousRépond montrent que des Français s'interrogent sur le rôle de l'heure d'été. L'Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED) salue cette émergence dans le débat public et espère qu'elle permettra enfin une remise à plat des choix horaires de notre pays.

En retardant artificiellement le coucher du soleil, l'heure d'été retarde aussi le rafraîchissement des logements. Si les chronobiologistes recommandent déjà son abandon afin de mieux respecter les rythmes biologiques, les canicules renforcent encore les effets d'une heure artificiellement avancée sur le sommeil et la récupération de l'organisme.

Mais le problème ne se limite pas aux nuits d'été. Selon les estimations de l'ACHED, l'heure avancée augmente aussi les consommations d'énergie et conduit chaque année en France à plusieurs millions de tonnes supplémentaires de CO₂, contribuant ainsi à l'accélération du changement climatique.

Dès 2009, l'ADEME estimait que l'heure d'été augmentait les besoins de climatisation des logements (+124 GWh), tandis que les gains de climatisation concernaient principalement le secteur tertiaire. Ce constat montre que les ménages sont les premiers exposés aux effets de la chaleur.

Les calculs de l'ADEME rejoignent sur ce point d'autres travaux internationaux montrant qu'une heure légale artificiellement avancée pouvait conduire à une augmentation de la consommation d'énergie des ménages, notamment pour le chauffage et la climatisation.

Une heure légale plus équilibrée entre le soleil et la nuit permettrait de mieux respecter les rythmes biologiques, de favoriser la fraîcheur nocturne et de réduire des émissions de carbone loin d'être négligeables.

Consciente des enjeux sanitaires, énergétiques et climatiques, l'ACHED a d'ailleurs écrit au Gouvernement en mars 2026 afin de s'interroger sur la faisabilité d'un retour rapide de la France vers son fuseau horaire naturel.

Après la décision du Maroc de revenir à GMT et alors que la France subit une nouvelle vague de chaleur, la question de l'heure légale s'impose plus que jamais comme un enjeu de santé publique, de politique énergétique et d'adaptation au changement climatique.

Pour aller plus loin, notre [communiqué en ligne](#).