

**Association Citoyenne
pour une Heure Équitable et Durable**
Depuis 1983 pour la fin de l'heure d'été double
14 avenue de Saint-Germain, 78160 Marly-le-Roi
achedinfo@gmail.com +33-977 19 91 14

A l'attention de Monsieur Emmanuel Macron
Président de la République française
Palais de l'Élysée, 55 rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris.

Le 24 mars 2025 (mise à jour le 31 mars 2025)

**Lettre ouverte au Président de la République
pour une heure équitable, durable, alignée sur la science et l'urgence climatique**

Appel de l'ACHED pour la suppression des changements d'heure et le retour à une heure plus naturelle

A lire au plus tôt et de préférence avant la visite du président Zelenskyy

Monsieur le Président de la République,

La France ne peut plus ignorer que **son fuseau horaire aux heures avancées aggrave son empreinte carbone et détériore sa santé**. Depuis 2017, votre présidence n'a apporté aucune réponse concrète à ces enjeux. Nous nous sommes rapprochés de vous et de vos gouvernements plusieurs fois et n'avons pas été écoutés.

[page 2](#)

 **Communiqué de presse &  Infographie**

1- Les fuseaux de l'Europe

2- Les dispositifs horaires pour la France : Statu quo , Retour vers le fuseau ou Éloignement

3- Combien coûte l'heure d'été (double) en émissions carbone?

4-Intérêt énergétique d'une distribution horaire européenne plus naturelle

[page 7](#)

 **La double-faute sanitaire et climatique**

[page 8](#)

 **Émissions carbone et fuseau horaire : une relation trop souvent ignorée**

[page 10](#)

 **Écoutez la société civile et la science**

[page 11](#)

 **Des consultations biaisées, des études contestables**

[page 13](#)

 **Ce que nous demandons**


[page 14](#)

 **le Président Zelensky et conclusion**

[page 15](#)

 **Références, bibliographie**

[page 35](#)

 **Lettre au président Zelenski du 20 mars 2025, traduction française**

#RetourVersLeFuseau : l'ACHED appelle Emmanuel Macron à corriger une erreur historique

L'Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED) adresse une **lettre ouverte au président Emmanuel Macron** pour demander la **fin des changements d'heure** et le **retour à une heure plus naturelle** (UTC+1 ou UTC+0), plus respectueuse de la **santé publique**, et nécessaire à nos **objectifs de réduction des émissions carbone**.

Pourquoi agir maintenant ?

→ L'heure légale actuelle (UTC+1 en hiver, UTC+2 en été) est une **heure avancée chronique**. Elle perturbe nos rythmes biologiques, réduit notre sommeil, dégrade la santé, et **accroît notre consommation énergétique. ainsi que nos émissions carbone néfastes au climat**

→ Le projet actuel de suppression du changement d'heure risque de faillir voire pire de **figer UTC+2 toute l'année**, ce qui aggraverait encore la situation.

→ L'ACHED alerte sur une **double faute climatique et sanitaire** :

Evaluation des impacts estimés du système actuel :

- **Surcoût santé : 7 milliards € par an**
- **Émissions calculées évitables en CO₂ :**
 - 777 000 t (surconsommation liée à la santé)
 - 588 000 t (chauffage/climatisation)
 - 388 000 t (transport automobile)→ **Total : 1,753 million de tonnes de CO₂/an**
- **D'autres émissions supplémentaires en CO₂ non calculées : combien de dizaines de millions de tonnes de CO₂/an ?** en relation avec la perte de sommeil. **On dort moins, on consomme plus vu que l'on est éveillé plus longtemps (14-20% en 50 ans).**

Un contrepied complet du rapport ADEME 2010 (qui annonçait de 30 à 100 000 tonnes de CO₂ économisées avec le "changement d'heure" instauré en 1976).

L'ACHED demande :

- ✓ La fin des changements d'heure
- ✓ Le retour à une heure fixe plus naturelle (UTC+1 ou UTC+0)
- ✓ L'intégration de cette opportunité dans la SNBC et le PPE
- ✓ La rétractation du rapport ADEME 2010, obsolète et encore cité et pernicieux
- ✓ L'abandon du tout projet UTC+2 permanent

Lettre complète + sources : www.heure-ete.net/lettre20250324EM.pdf

Version anglaise : www.heure-ete.net/letter20250324EM.pdf

Contact presse : achedinfo@gmail.com – +33 9 77 19 91 14

Pétition citoyenne : [sur change.org](http://sur.change.org) #RetourVersLeFuseau

[Signez si vous en avez assez de changer d'heure et vous voulez la bonne heure](http://www.heure-ete.net/lettre20250324EM.pdf)

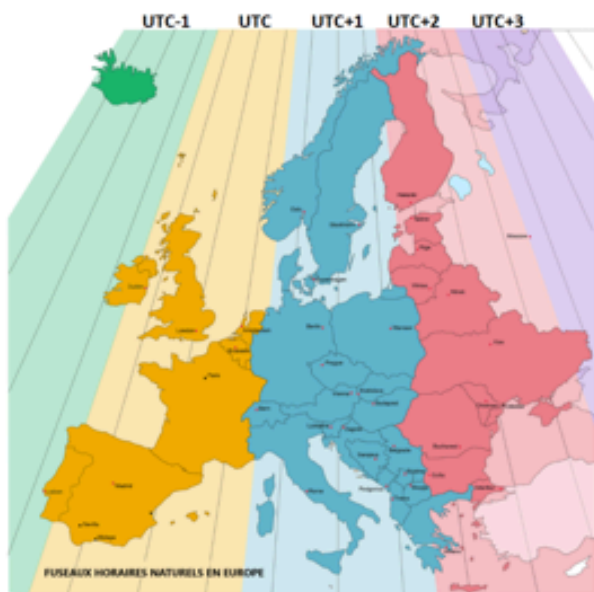
Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable

Anciennement Association Contre l'Heure d'Été Double et pour la réduction des avancements de l'heure, **fondée en 1983**. <https://www.ached.fr/> (Adhésions), [heure-ete.net](http://www.heure-ete.net) (Communiqués)



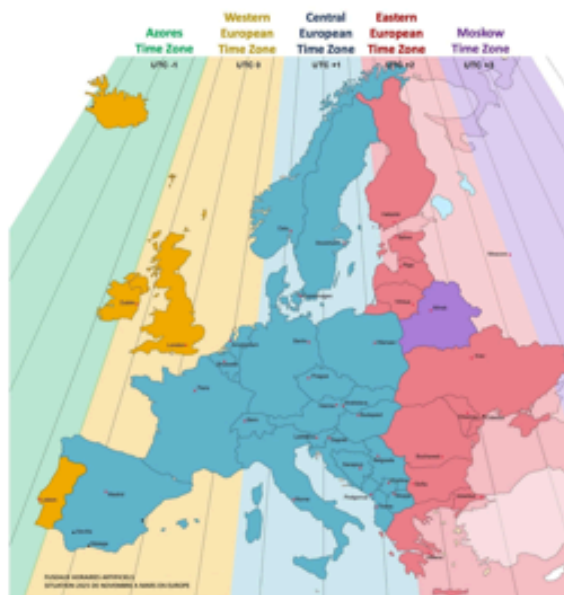
Annexe 1 Les fuseaux de l'Europe

Accord de 1884



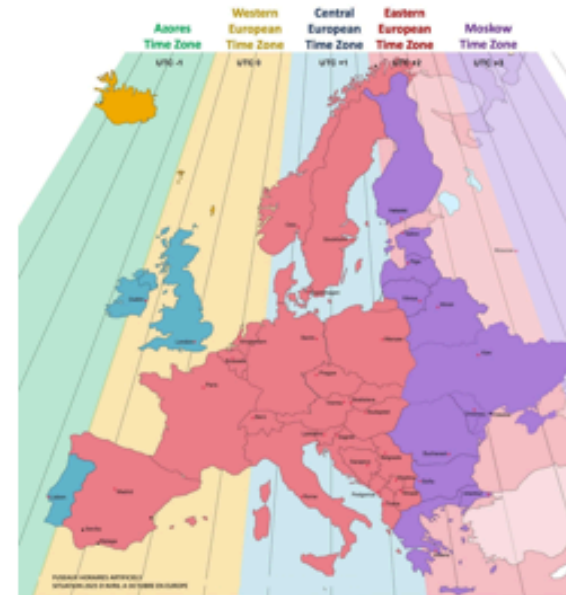
La France à UTC+0, l'heure du méridien de Greenwich qui la traverse.

Actuellement en hiver
En France depuis 1945



France, Espagne, Pays Bas, Belgique, Luxembourg ont été décalés dans le fuseau UTC+1

Actuellement en été
En France depuis 1976



La France à l'heure du méridien de l'Ukraine


Annexe 2

Les dispositifs horaires pour la France




Les dispositifs horaires théoriquement possibles	Dans son fuseau naturel toute l'année	Dans le fuseau naturel de l'Allemagne en été	Dans le fuseau naturel de l'Allemagne toute l'année	Dans le fuseau naturel de l'Ukraine en été	Dans le fuseau naturel de l'Ukraine toute l'année
HIVER	UTC+0	UTC+0	UTC+1	UTC+1	UTC+2
ÉTÉ	UTC+0	UTC+1	UTC+1	UTC+2	UTC+2
Changement d'heure	NON	OUI	NON	OUI	NON

UTC+0
/ 365




Comme en 1916

UTC+1
en été




Comme en 1936

UTC+1
/ 365




Comme en 1975

UTC+2
en été



Depuis 1976

UTC+2
/ 365



On espère jamais!





UTC+0
/ 365



UTC+1
en été



UTC+1
/365



UTC+2
en été



UTC+2
/ 365

L'opportunité du Retour vers le Fuseau, chiffres pour UTC+1 / 365
Un pied à l'étrier de la sobriété



Le statu quo coûte des millions de tonnes de CO2

Les VRAIES surconsommations revues par l'ACHED

Dépenses de santé: 7 milliards d'Euros(?)	777 kT CO2
Eclairage, chauffage, climatisation:	558 kT CO2
Carburant de loisir	388 kT CO2
Sous total	+1753 kT CO2

Carburant matin-soir	Augmenté / Non évalué
Hyperconsommation / temps éveillé augmenté	+20MtCO2?
Pertes de vie et de productivité	Augmentées - Non évaluées

Plus de 2 millions de tonnes de CO2/an

S'éloigner encore du fuseau augmentera encore les dommages



Les surconsommations additionnelles identifiées par l'ACHED , et non considérées par ADEME ou les institutions

Chauffage, climatisation, éclairage, carburant, santé, productivité, + hyperconsommation avec le temps éveillé augmenté / sommeil diminué

Combien de millions de tonnes CO2/ an?

Annexe 3

COMBIEN COUTE L'HEURE D'ÉTÉ (double) en émission carbone?

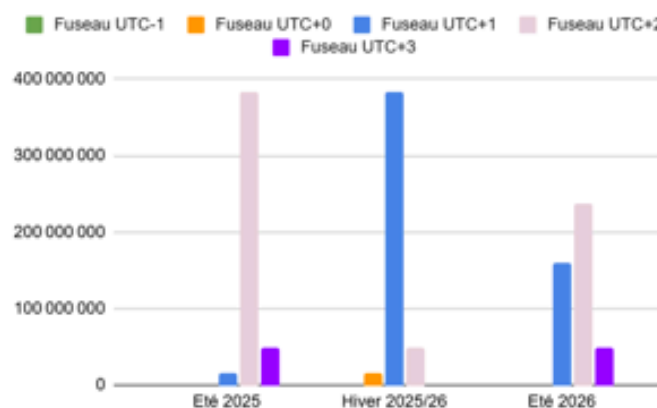


Annexe 4: Des meilleurs échanges énergétiques (moins d'émissions carbone?) avec une distribution horaire plus naturelle de la population européenne.

86% de la population européenne est actuellement à la même heure dans la méga zone temps Europe Centrale UTC+1 en hiver / UTC +2 en été.

Cela pourrait descendre à 53% si **comme le Portugal l'a fait en 1996**, France, Belgique, Espagne, Pays-Bas Luxembourg, sautaient un changement d'heure de mars tandis que les autres pays changent encore.

Un moyen d'en finir avec l'heure d'été double avec un intérêt peut-être au niveau des échanges énergétiques.



Habitants EU 2020

Population	Fuseau UTC-1	Fuseau UTC+0	Fuseau UTC+1	Fuseau UTC+2	Fuseau UTC+3	Total
Eté 2025	0	0	15 305 159	382 468 372	49 234 065	447 007 596
Hiver 2025/26	0	15 305 159	382 468 372	49 234 065	0	447 007 596
Eté 2026	0	0	159 815 167	237 958 364	49 234 065	447 007 596
<i>Eté 2025</i>	0%	0%	3%	86%	11%	100%
<i>Hiver 2025/26</i>	0%	3%	86%	11%	0%	100%
<i>Eté 2026</i>	0%	0%	36%	53%	11%	100%

[Population source ined](#)

La double faute sanitaire et climatique

Ne me répondez surtout pas avec une lettre “changement d’heure” car ce n’est pas le sujet premier de cette lettre. Oui je le cite. Avec un changement d’heure, il y a typiquement une heure avancée. Les Français souffrent du changement d’heure souvent de façon aiguë et consciente au moins une fois par an en mars lorsque l’heure avance. Il faut certainement les écouter mais **ne pas amalgamer** tout le problème à cette partie du sujet.

La mission de l’ACHED: la fin de l’heure UTC+2 t et secondairement celle des changements d’heure. Notre nom d’origine est Association Contre l’Heure d’été (DOUBLE), pour la réduction des avancements de l’heure. Remarquez le mot **AVANCEMENT**.

Car il s’agit **plus primordialement d’un problème d’avance / avancement de l’heure** par rapport à l’heure du méridien de Greenwich qui traverse la France. Il est pratique de parler de fuseau horaire. **Le fuseau horaire naturel de la France, comme celui de l’Angleterre est donc UTC+0 [Annexes]** . Les autres fuseaux auxquels nous sommes affectés sont des **fuseaux “artificiels”**. Il n’ont même plus vraiment de caractéristique géométrique “fuseau”. Ce sont des zones temps qui coïncident avec le terme anglais “time zone”.

Veuillez considérer les chiffres dont nous allons vous parler. **Les totaux sont facilement consultables en annexe sous forme d’infographie, [annexe 3]** en particulier. Cette annexe accompagnera nos communiqués relatifs à cette lettre. **Vous a-t-on jamais mentionné de tels chiffres?** En tout cas dans la presse et les rapports officiels vous ne les trouvez pas. C’est un **contrepied à l’information en circulation dans les médias**, avec des bases sérieuses et documentées, d’où cette lettre, avec environ 20 pages de **références bibliographiques accessibles par clic dans le format pdf [REF]** .

Ces totaux sont tout à fait en ligne avec nos messages depuis notre création depuis 1983 et en particulier depuis que je suis présidente mais nous les avons bouclés ici et ils sont **TRÈS CONSÉQUENTS**, pas du tout minimes. **Nous pensons que leur taille devrait vous bouger.**

Pour des questions pratiques, nous **souhaitons une réponse publique ou écrite** la présente lettre mais merci de nous en prévenir aussi **par email**.

Un **communiqué de presse** coïncidera avec l’envoi de la lettre et il y aura au moins une **traduction anglaise**. Notre Association existe **depuis 1983**. Nous avons eu le **label d’intérêt public**. Nous avons interagi avec tous les présidents depuis 1983, pour l’instant sans succès (..) mais en accumulant une **expertise qui ne s’est pas évanouie à la mort de nos deux premiers présidents, le docteur Boris Sandler et feu ma mère Leonor Gabarain-Echevarria [25]**. Nous vous avons envoyé plusieurs courriers, auxquels vous avez répondu pour certains, en tant que candidat en 2017 (malheureusement je n’ai pas retrouvé) , puis en tant que président lors de votre premier mandat.

Avec le système actuel vous commettez une double faute climatique et sanitaire. C’est une faute initiée avant votre présidence, depuis 1916 avec changement d’heure. Le Général de Gaulle en 1945 n’y a pas mis fin , il n’a pas maintenu de changement d’heure mais le pays a été mis à l’heure avancée UTC+1 toute l’année [26]. Paix à son âme; la science n’était pas aussi avancée mais les Français n’avaient pas du tout apprécié. Vous n’en trouverez pas trace dans les journaux mais les anciens nous l’ont dit. La faute a été ensuite redoublée en 1976 avec la mise en place

d'un avancement supplémentaire [35] comme si on ne s'était pas rendu compte que l'on avait déjà une heure d'avance.

Mais depuis 2017 la faute est vôtre. Et **pire encore**, vous avez été partie prenante ou passive dans l'idée d'arrêter les changements d'heure et de **garder UTC+2 toute l'année**. c'est un coup à nous faire une heure avancée (de deux heures), SANS changement d'heure. C'est une erreur, une **double faute climatique et sanitaire augmentée**, que vous voudrez bien ne pas faire.

Quant au **statu quo**, soyons clairs, non seulement vous faites souffrir les Français ce dont ils sont conscients avec les changements d'heure, mais **la faute climatique et sanitaire est exacerbée par un contexte d'aggravation accélérée du climat** [62].

Il est temps aujourd'hui de prendre la mesure de la gravité de la situation, et de faire preuve de **responsabilité vis-à-vis du climat et de la santé publique**.

Émissions carbone et fuseau horaire : une relation trop souvent ignorée

- **Santé dégradée** : matins assombrés, soirées trop lumineuses → réduction du temps de sommeil, altération du bien-être.
- **Surconsommation générale** liée à la détérioration de la santé et diminution du temps de sommeil.
- **Hausse des émissions carbone** :
 - Augmentation par surconsommation générale
 - Chauffage accru le matin, climatisation renforcée le soir.
 - Augmentation de l'utilisation de la voiture matin et soir

En heure UTC+1 ou UTC+0, on économiserait plusieurs milliards d'euros par an déjà rien qu'en dépenses de santé (7 par an selon notre estimation [43]), ce qui réduirait directement nos émissions carbone (avec un ratio de 111 gCO₂/€) d'environ 777 000 tonnes de CO₂.

Dans les dépenses de santé il y a une mauvaise santé favorisée par l'avancement de l'heure dont parlent les chronobiologistes [18]. Il y a aussi les accidents du travail et de la vie [W].

Les prétendues économies d'éclairage en heure d'été (avec changement d'heure) , environ 70 millions d'euros / an [30c] selon le rapport ADEME de 2010 [30][30a][30b] ..sont plus que compensées. *Notez au passage s'il vous plaît que nous faisons mention d'un rapport encore régulièrement cité dans la presse française et unique référence fournie par l'ADEME près de 15 ans plus tard. Dont le rapport et la note de synthèse ne sont même plus disponibles en ligne autrement que par les archives internet.*

En heure UTC+1 ou UTC+0 on émettrait potentiellement une ou plusieurs dizaines de millions de CO₂ en moins comme expliqué brièvement plus bas Voir aussi [Annexes].

Ces économies potentielles en UTC+1 ou UTC+2 sont des dépenses et des émissions supplémentaires avec le système actuel qui seraient encore augmentées en passant à UTC+2 toute l'année .

En heure UTC+1 ou UTC+0, le temps de **sommeil [H]** s'allonge naturellement par rapport à UTC+2. **A contrario, nous avons perdu 1-1h30 (14-20%) de sommeil en 50 ans, nous** disent les journaux en 2019. Nous dormions jusqu'à 9-10h au début du 20ème siècle, passés sous les

9h dans les années 50, sous les 8h dans les années 70 et sous les 7h dans les années 2000. Lorsqu'on dort on consomme moins. Donc **en heure UTC+1 ou UTC+0** imaginez une hausse du sommeil de 10% et la baisse de la consommation qui pourrait se manifester progressivement. Vu qu'on est levé environ deux fois notre temps de sommeil, pour une émission nationale totale estimée à environ 400 millions de tonnes équivalent CO₂, **imaginons 5% de baisse, cela serait 20 MtCO₂ ou même 2%, cela serait 8 MtCO₂.**

En dormant mieux, il y a moins de suicides [1] [21] [22] [19.7]. L'instauration de l'**heure d'été double dans les années 70** a coïncidé avec une **augmentation significative du taux de suicide en France** remarquée alors par notre association. Coïncidence, il y a eu aussi une augmentation importante du taux de suicide en **Belgique** avec une année de décalage. Or les Belges ont adopté notre heure justement avec une année de décalage. **En heure UTC+1 ou UTC+0, il est vraisemblable d'avoir une baisse des suicides autres facteurs égaux par ailleurs.**

Au niveau **chauffage et climatisation** en 2010 , le rapport ADEME 2010 (Energies Demain) n'avait pas osé donner de chiffres pour 2009 mais fait une modélisation pour 2030. Elle avait annoncé pour 2030 [30b] des économies incertaines et minimales avec le système actuel par rapport à UTC+1 toute l'année. Des économies pour certains sont au dépens d'autres. Des économies en englobant résidentiel et tertiaire. Le résidentiel dépensant plus en climatisation. Le tertiaire dépensait plus en chauffage. Les économies en chauffage du résidentiel trouvées par le rapport et obtenues par modélisation étaient peu crédibles.

Au total [30a][30b] le rapport ADEME annonçait une économie de 440 GWh en éclairage en 2009, et 470 GWh en éclairage, chauffage et climatisation en 2030, avec une baisse des émissions non estimée en 2009 et environ 70-100 k tonnes, 70 000 - 100 000 tonnes de CO₂ en 2030. dont environ 30 k tonnes de CO₂ pour l'éclairage. Dans les communiqués de presse, grande célébration de l'heure d'été, on ne s'y inquiète que de la climatisation dans le résidentiel [30b] .

En revanche, d'autres études montraient des surconsommations certaines [40][42] en climatisation ET chauffage pour le résidentiel qui nous avaient fait estimer au contraire un accroissement des émissions de 558 600T de CO₂ dans une lettre de 2019 [42a]. Une économie sur l'éclairage oui, mais plus que compensée par la surconsommation en chauffage et climatisation.

Un argument souvent avancé pour l'heure d'été est la baisse de la **pointe** du soir. Mais la pointe électrique du soir s'étale grassement tandis que celle du matin non moins importante est accentuée. [30d]

L'ADEME dans son rapport ne s'était pas intéressée à la consommation augmentée par perte de sommeil, aux surconsommations de carburant ni à l'effet de l'Allemagne et la France dans le même fuseau sur le réseau électrique . Sauf pour une mention sur la climatisation des voitures [page 69 du rapport final]

Au niveau **carburant**, dès les années 90 [42] on savait déjà que l'avancement de l'heure (le changement d'heure à UTC+2) s'accompagnait d'une hausse de la circulation automobile de loisir. Rien que la circulation belge supplémentaire observée par Walter Hecq [42a] plus de 111 000 tonnes supplémentaires de CO₂ étaient émises , donc plus déjà que l'économie avancée par

l'ADEME en 2030 sur éclairage, chauffage et climatisation. Pour la France on calcule 388 kt de CO₂ avec les données belges.

C'est sans compter l'effet sur la circulation du matin et du soir qui n'a pas été étudié par rapport à l'avancement / changement d'heure sauf pour des études sur les accidents sur lesquelles nous diront juste que l'effet de l'avancement de l'heure chronique n'y 'est pas étudié y compris en hausse de trafic. En revanche, il est clair pour tout le monde que le changement d'heure est accidentogène.

Il y a enfin une dimension d'économies/surconsommations/émissions qui n'apparaît ni dans le rapport de l'ADEME [30][30a][30b] ni dans notre cahier ACHED de 2022 [8b] car c'est un peu en marge de l'aspect purement national. Mais nous regrettons de ne pas l'avoir mentionné alors. Début 2023 à Metz nous avons rencontré un responsable de RTE de mémoire. Il s'agit des économies non réalisables parce que nous sommes à la même heure que l'Allemagne. [8c].et {Annexe 4]

L'ADEME dans son rapport ne s'est pas non plus intéressée à l'effet de l'avancement en hiver en particulier la possibilité d'UTC+2 en hiver. Cela ne lui était pas demandé puisque le rapport était pour justifier l'avancement de 1976, tâche en cours depuis 1976...

Pour plus de détails sur le rapport ADEME nous vous renvoyons à notre lettre demandant formellement sa rétraction à l'ADEME[30e].

Pour récapituler les économies possibles avec UTC+1 / UTC+0 sont de l'ordre de 7 milliards / an en dépenses de santé et la réduction des émissions cumule 777 +588 + 388 = 1753 kt CO₂ = 1,7MtCO₂ et potentiellement bien plus (20 MtCO₂?). .. Ce n'est pas rien face à l'objectif de 2030 implique de réduire d'environ 126 Mt nos émissions entre 2022 et 2030 [14].

Ces économies / baisses d'économies en UTC+1 / UTC+0 sont des dépenses supplémentaires et une augmentation des émissions carbone si on reste en statu quo et pire si on passe à UTC+2 toute l'année.

Écoutez la société civile et la science

Nous vous demandons d'écouter :

- **La majorité des Français**, lassés du changement d'heure [48] - torturés.
- Les **signataires** de la pétition #RetourVersLeFuseau, ainsi que tous les citoyens et **associations** engagés pour une heure plus équitable et durable [1].
- **Les scientifiques du sommeil et des rythmes biologiques**, qui plaident pour un retour à une heure plus naturelle, proche de l'heure solaire [18][19].
- **Les experts [70], climatologues [68][69][72][73], agronomes, agroclimatologues [67]** qui avertissent que le réchauffement nous mènera à l'insoutenabilité.

À l'inverse, **méfiez-vous des lobbies [45][45a][45b][45c]** qui profitent de la surconsommation, des fuseaux uniformisés ou de la désinformation : pétroliers, secteur automobile, médias (etc...) voire certains intérêts étrangers. Méfiez-vous de ceux qui se sont trompés dans l'impact du changement d'heure / avancement de l'heure, ou qui y ont cru, ou y voient des avantages et ne voudront pas changer d'idée.

Nous vous demandons aussi d'accompagner:

- **Les citoyens vivant à la frontière**, pour qui l'uniformisation du fuseau horaire est une facilité au détriment de la santé et des émissions générales
- **Ceux qui n'ont connu que l'heure d'été double**, et doivent être accompagnés dans leurs habitudes et repères vers une heure plus équilibrée [55].

✗ Des consultations biaisées, des études contestables, des situations abusives ou négligentes au niveau français et européen:

Nous contestons :

- Le rapport européen **“EU summer-time arrangements under Directive 2000/84/EC”** [31][31a]
- L'étude **ADEME 2010 “Impact du Changement d'heure”** [30]..[30e]
- La résolution du parlement européen du 26 mars 2019 [39]
- Les consultations publiques suivantes :
 - **2018 par la Commission européenne** [46]
 - **2019 par la Commission des Affaires Européennes de l'Assemblée nationale** [48]

Nous ne sommes pas seuls à dénoncer le **caractère partiel, orienté ou bâclé** de ces consultations [50][51][52][53] [54]

Nous pensons que **ces travaux et rapports n'ont pas permis une information satisfaisante** du public, ni un véritable débat démocratique. Certains d'entre eux ne sont même plus disponibles en ligne, alors qu'ils continuent d'alimenter les médias. La plupart des médias font le passe-plat de communiqués des agences de presse, eux-mêmes rédigés avec légèreté, parfois connivence ou lassitude, sans vérification ni esprit critique.

Mentionnons que **ce sont ces rapports qui alimentent les climatologues et énergéticiens en désinformation et abrutissement**. Ajoutons que nous n'avons pas été écoutés pour la convention citoyenne où les citoyens ont été alimentés de ces rapports. Mentionnons que notre cahier ACHED de février 2022 de **contribution à la Stratégie bas-carbone** [8b] est passé à la trappe et rappelons que vous n'avez pas répondu à nos courriers qui s'y référaient [11], [12] [3]..

Par ailleurs, **nous nous étonnons que plusieurs rapports d'envergure européenne ne soient pas traduits officiellement en français** [31]. Contrairement aux publications du Conseil de l'Europe [37]. Entre les citoyens et les élus qui ne maîtrisent pas l'anglais (ou l'allemand), la transparence, la vérité scientifique et la démocratie sont directement menacées.

Certes, la traduction automatique est un outil utile — et nous l'utilisons. Mais elle est consommatrice d'énergie et de temps et n'est pas accessible à tous. Pour des documents aussi sensibles, elle nécessite des relectures humaines compétentes, tant les erreurs et contresens sont fréquents, en particulier sur un sujet technique comme celui de l'heure légale.

Tous les documents cités doivent aussi être disponibles, de préférence en français. En tout cas un résumé. Et les documents français comme le rapport de l'ADEME de 2010 et les précédents doivent être accessibles facilement et gratuitement aux citoyens et au moins aux associations.

Répétons. Réduire le problème au changement d'heure est une présentation abusive et fréquente.

Il est **étonnant que le parlement Européen légifère sur les changements d'heure** [Q] car le changement d'heure n'est pas du ressort européen, seule l'harmonisation des dates de changements. Il s'y est mis probablement suite à l'inaction des pays comme la France. Cela a encore moins de sens s'il ne s'occupe que du changement d'heure en laissant les pays choisir leurs heures indépendamment et sans recommandation claire. Leur point de vue évoluerait peut-être si ils étaient informés avec les chiffres que nous partageons dans la présente lettre. En fait, une seule solution devrait être ouverte : celle d'un retour vers le fuseau, à l'heure dite d'hiver dans un premier temps. Au niveau santé, grâce à la montée au créneau des **chronobiologistes** (et l'effort des **associations**) **les parlementaires sont de mieux en mieux informés sur la nuisance sanitaire**. Mais la nuisance énergétique / climatique que nous décrivons ici ? Nous espérons qu'ils seront plus clairs prochainement.

Nous regrettons l'**inaction** du Parlement français et du gouvernement français après les conclusions du travail parlementaire de 1997 "*Faut-il en finir avec l'heure d'été ?*" [28] . Inaction réitérée après le rapport et la recommandation du Conseil de l'Europe en 1999. [37]

Ces travaux étaient de qualité et mettaient déjà en évidence le double problème du changement de l'heure et de l'avancement de l'heure.

Avec les travaux [G] disponibles suite au progrès scientifique et médical au niveau de la science des rythmes biologiques, prix Nobel en 2017, ainsi que des études énergétiques clés en 2003 (Kellogg) [40], en 2009-11 (Kotchen) [41], et une étude socio économique sur les fuseaux horaires en 2019 (Giuntella et Mazzonna) [44], c'est inacceptable.

Même l'expérience de la Russie de 2011-2014 [33c][33d][33e] ainsi que [18] devrait éclairer tout le monde: la Russie de Medvedev a arrêté le changement d'heure en 2011 mais a fait l'erreur initiale de choisir l'heure d'été toute l'année, Et c'est finalement Poutine qui a accordé l'heure standard (d'hiver) permanent pour respecter sa promesse électorale.

C'est un abus [45] [48] que de proposer d'avancer encore l'heure tandis qu'historiquement on avait déjà mécontenté avec l'avancement à UTC+1 sans changement d'heure de 1945 à 1975 et que les scientifiques et économistes disent clairement que l'avancement est mauvais pour la santé et diminue le sommeil et la santé et exacerbe la consommation .

Il n'y a pas d'études énergétique / environnementale / climatique de faite spécifiquement pour l'hiver en heure avancée ce qui n'inquiète personne (!) [39] [45] [48] . Les chercheurs sont néanmoins clairs qu'en heure avancée, les surconsommations de chauffage sont plus marquées que les économies d'éclairage et que le décalage vers des matins sombres et froids induisent des surconsommations importantes. [40], et page 19 de [41] soit qu'évidemment notre consommation énergétique augmenterait avec l'extension de l'heure avancée à l'hiver et donc son adoption permanente.

✓ Ce que nous demandons

Nous soutenons et voulons épauler::

- Les objectifs de santé, retraite, qualité de vie des Français
- Les objectifs de diminution courageuse de nos émissions
- L'idée que "la meilleure adaptation aux +4°C est de NE PAS ATTEINDRE les +4°C".

Nous vous demandons [1] d'agir rapidement pour :

- **Mettre fin aux changements d'heure**
- **Adopter une heure permanente plus proche de l'heure solaire**

La France a les moyens de montrer l'exemple en Europe. Le moment est venu de faire le choix du bon fuseau: pour la santé, pour le climat, pour le respect et la qualité de vie immédiate et future des citoyens. Le statu quo est une erreur évitable.

Pratiquement, nous souhaitons que **notre contribution à la Stratégie bas carbone soit reprise dans les communications SNBC [14] et incorporée dans le PPE [16]** . Nous souhaitons que l'ADEME retire publiquement son rapport de 2010 [30e]. Vérifiez bien sûr nos calculs, on peut se tromper mais n'en profitez pas pour vous éterniser. J'espère que notre trame sera bien utilisée. Il faut simplement ne pas faire d'impasse comme cela a été fait, couvrir l'ensemble en considérant et emboîtant bien les parties.

Nous souhaitons que vous mobilisiez vos conseillers, et aidiez à mobiliser les experts [59] [67], les journaux, les ministères [9a] [9b] [3], les comités [60], Académies et ordres au niveau sanitaire, énergétique, climatique, environnemental et social.

S'il vous plait pas de consultation démagogique. Et quant aux sondages, attention. Nous voulons la participation démocratique mais pas le brouhaha / chienlit. Ne vous faites pas bien sûr déborder par les lobbies. Les sondages devraient aussi éduquer, mesurer la connaissance avant de collecter l'opinion! Et il faudrait plus généralement connaître la situation et les besoins.

Nous pensons l'effort français important et qu'il peut être transmis à l'Europe [8c] ainsi qu'aux Nations Unies [17]. Il ne faut pas renvoyer la balle aux seules instances Européennes [75]- Ils ont prévu cela en pointillé seulement dans leur programme 2025 [40a], c'est peu rassurant-. Ils vous la renvoient de toutes façons donc embrassez le sujet. (Permettez moi de dire à nouveau que les études françaises comme celle de l'ADEME ou de RTE et autres devraient être plus intéressées par les interactions positives du #RetourVersLeFuseau [8c])

L'heure légale française nous appartient peut-être plus qu'à d'autres. Nous devons en faire bon usage et partager avec les autres pays ... et faire amende honorable. C'est bien nous qui avons commencé le domino de l'heure d'été en 1976 en Europe continentale, avec un décret! [35]. L'Union Européenne n'est intervenue que pour l'harmonisation des changements d'heure [38] [25]. C'est bien notre **rapport français ADEME 2010 [30]** et ceux des organismes précédents qui ont empoisonné les rapports européens [37] et mondiaux. **Rétractez ce rapport et tout pourra se remettre d'aplomb plus facilement.**

👉 **À ce propos, comme vous êtes en contact régulier avec le Président Zelensky** et que vous devez le rencontrer ce vendredi 28 mars, à la veille du week-end de changement d'heure, nous vous invitons à **le soutenir dans l'arrêt du changement d'heure et le choix de l'heure standard**, voté par son parlement et en attente d'entérinement. Vous trouverez ici **la traduction de la lettre** que nous lui avons adressée : <http://www.heure-ete.net/lettre20250320VZ.pdf> [33] [33a] [33b]

En ce qui concerne l'adaptation des citoyens, **supprimer un changement d'heure est incontestablement plus simple que d'en instaurer**. La population s'est historiquement adaptée – au moins en pratique même si avec des dégâts – à l'introduction brutale de l'heure d'été en 1976. Il n'y a donc aucune raison de penser que la suppression d'un changement d'heure poserait un problème majeur aujourd'hui.

Mieux encore : avec les connaissances désormais établies sur les bénéfices sanitaires et climatiques d'un retour à une heure plus naturelle, il vous appartient d'accompagner, d'informer et d'expliquer. L'adhésion viendra si la pédagogie est au rendez-vous.

Comme l'écrit James Clear dans *Atomic Habits* (2018) [66], "vous n'avez pas besoin d'un changement radical : de petites améliorations cumulées chaque jour mènent à des résultats extraordinaires sur le long terme." Mettre fin au changement d'heure et revenir à une heure plus naturelle est précisément ce type de changement : simple, progressif, mais à fort effet de levier.

Même si certaines entreprises redoutent un ajustement de leurs revenus liés aux rythmes actuels, cette transition serait progressive, et surtout compensée par les gains de santé publique, de sobriété énergétique et de stabilité climatique. C'est précisément ce dont nous avons besoin pour ralentir l'emballement climatique, réduire son incidence moyenne et limiter les événements extrêmes.

On pourrait aussi dire que bien des pays ont plusieurs fuseaux horaires et s'en sortent très bien: Canada, Etats, Unis et Russie. **Alors quoi, nous les Français on n'arriverait pas à travailler avec nos voisins d'Europe depuis la France ou en transfrontalier à cause d'une heure de décalage?**

J'en appelle au président qui nous avait galvanisés avec son appel "Make the Planet Great Again" [74] En espérant que vous saurez vous montrer à la hauteur des enjeux, nous vous prions d'agrèer, Monsieur le Président de la République, l'expression de notre très haute considération.

Pour l'ACHED, sa présidente,
Laetitia Moreau-Gabarain, ingénieure agronome

Note: je vous prie d'excuser les coquilles éventuelles de cette lettre que je termine ce 26 mars en hâte avant la visite du président Zelensky et le changement d'heure de ce week-end. Il y aura éventuellement des correctifs. Mais dans l'essentiel j'espère que vous n'aurez pas de doute sur le fondement et la véracité de nos propos. L'heure d'été est un sujet ancien, ce qui n'enlève rien à son actualité. Entre perdre son temps à en parler, en subir les nuisances, il faut cesser ce cirque. Ne soyons pas **des grenouilles accoutumées à l'heure d'été double parce qu'on y a trempé depuis trop longtemps. Nous avons mieux à faire, des défis sans précédents nous attendent et pour cela des français en pleine forme physique et intellectuelle sont importants, avec un retour vers le fuseau. Et ce retour vers le fuseau nous mettrait un pied à l'étrier pour la réduction des émissions carbone.**



Références de la lettre ouverte au président de la République avec rattachement aux communiqués ACHED récents

A. Pétition citoyenne

1. ACHED. *Pétition #RetourVersLeFuseau et ses 4000+ signataires.*

#RetourVersLeFuseau pour l'arrêt de la torture horaire et un choix meilleur pour le climat

“Signez si vous en avez assez de changer d'heure et vous voulez la bonne heure”

<https://www.change.org/p/retourverslefuseau-pour-l-arr%C3%AAt-de-la-torture-horaire-et-un-choix-meilleur-pour-le-climat>

B. Archives et communiqués ACHED

2. ACHED. *Communiqués de presse depuis 2004.*

<http://heure-ete.net/ached.htm>

3. ACHED. *Lettres récentes en français.*

<http://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>

4. ACHED. *Lettres récentes en anglais.*

<http://www.heure-ete.net/recentletters.pdf>

C. Concertation stratégie française énergie-climat

5. CITEPA. "Programmation énergétique : consultation publique finale sur une version révisée de la PPE." *CITEPA*, 11 mars 2025.

<https://www.citepa.org/programmation-energetique-consultation-publique-finale-sur-une-version-revisee-de-la-ppe/>

6. Ministère de la Transition écologique. *Les actualités de la concertation – Décarboner la France : votre voix compte !*. Concertation sur la Stratégie française pour l'énergie et le climat, 2024.

<https://concertation-strategie-energie-climat.gouv.fr/les-actualites-de-la-concertation-decarbone-la-france-votre-voix-compte>

7. Ministère de la Transition écologique. *Les prochaines étapes de l'élaboration de la SNBC 3 et de la PPE 3*. Concertation sur la Stratégie française pour l'énergie et le climat, 2024.

<https://concertation-strategie-energie-climat.gouv.fr/les-prochaines-etapes-de-lelaboration-de-la-snbc-3-et-de-la-ppe-3>

Voir aussi [71] Haut Conseil pour le Climat

D- Participation de l'ACHED à la stratégie française énergie-climat

8. Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED). "Cahier d'acteur n°91 - Avantages de l'heure normale plutôt que décalée." *Concertation sur la Stratégie française pour l'énergie et le climat*, février 2022.
<https://concertation-strategie-energie-climat.gouv.fr/cahier-dacteur-ndeg91-association-citoyenne-pour-une-heure-equitable-et-durable-ached>

8a. lien original dans [11] mais le lien a changé depuis sur le site .gouv . Joint à [12] avec correction d'une coquille .

8b. lien à la version sans coquille "Cahier d'acteur n°91 - Avantages de l'heure normale plutôt que décalée." *Concertation sur la Stratégie française pour l'énergie et le climat*, février 2022. http://heure-ete.net/202202_091-CahierActeurACHED_EM2023.pdf

8c addition *Communiqué du 7 novembre 2022 (émis le 14) : L'heure normale en Europe pour lisser la demande sur le réseau électrique.*
<http://heure-ete.net/CP20221107FR.pdf>

9. Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED). présente Jeudi 5 janvier 2023 à 9h15 au Centre des Congrès Robert SCHUMAN, à Metz.

9a Adresse publique à Madame Pannier-Runacher

9b Entretien avec Mme Sophie Murlon

9c Entretien divers (représentant RTE)

10. Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED). *Lettre ouverte au Président de la République – 24 mars 2025 (PRESENTE LETTRE)*
<http://heure-ete.net/lettre20250324EM.pdf>

11. Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED). *Lettre ouverte au Président de la République – 14 juillet 2022. (SANS REPONSE)*

<http://heure-ete.net/lettre20220714EM.pdf>

12. Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable (ACHED). *Lettre ouverte au Président de la République – 7 juillet 2023. (SANS REPONSE)*

<http://heure-ete.net/lettre20230703EM.pdf>

E- Publications SNBC, PPE

13. Ministère de la Transition écologique. *Stratégie française pour l'énergie et le climat – Synthèse pour concertation*. Version de travail, novembre 2023.

https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/23242_Strategie-energie-climat.pdf

14. Ministère de la Transition écologique. Stratégie nationale bas-carbone (SNBC) et Programmation pluriannuelle de l'énergie (PPE) – Document de présentation. Version de travail, novembre 2024

https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/202411_DP_SNBC_PPE.pdf

Extrait : ACCÉLÉRER LA RÉDUCTION DE NOS ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE
La SNBC 3 doit tracer le chemin vers l'atteinte d'une réduction de 50 % de nos émissions brutes de gaz à effet de serre en 2030 par rapport à 1990 et la neutralité carbone en 2050.
L'atteinte de l'objectif de 2030 implique de réduire d'environ 126 Mt nos émissions entre 2022 et 2030. Cet objectif est considérable : entre 1990 et 2022, nos émissions ont été réduites de 144 Mt. Cette accélération impose des efforts de tous et des transformations dans tous les secteurs de notre économie.

15. Ministère de la Transition écologique et solidaire. *Stratégie française pour l'énergie et le climat – Programmation pluriannuelle de l'énergie (PPE) et Stratégie nationale bas-carbone (SNBC)*. Dossier de présentation, 27 novembre 2018.

https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/2018.11.27_MTES_dp_PPE_SNBC_strategiefrancaiseenergieclimat.pdf

16. Ministère de la Transition écologique et solidaire. *Stratégie française pour l'énergie et le climat – Programmation pluriannuelle de l'énergie (PPE) et Stratégie nationale bas-carbone (SNBC)*. Document 2025 (**NON ÉMIS**)

Voir aussi [71] Haut Conseil pour le Climat

F. Contribution aux Nations Unies pour la santé, le sommeil et le climat

17. ACHED. (2021, 27 octobre). *Lettre aux Nations Unies*.

<https://www.heure-ete.net/lettre20211027AG.pdf>

17a. ACHED. *Version anglaise* :

<http://www.heure-ete.net/letter20211027AG.pdf>

G. Chronobiologie – lettres aux institutions européennes et gouvernements

18. European Sleep Research Society. (2018). *Joint statement to the EU Commission*.

<https://esrs.eu/joint-statement-to-the-eu-commission/>

18a. Traduction ACHED : <http://heure-ete.net/chrono.htm>

18b. Communiqué ACHED du 16 juin 2019 : *Les chronobiologistes disent d'en finir avec les heures d'été annuelle ou permanente et d'adopter l'heure standard*.

* * *

TRADUCTION FRANÇAISE PAR L'ACHED

Lettre adressée en octobre 2018 à la Commission de l'Union Européenne de la part de EBRS (European Biological Rhythm Society - Société Européenne des Rythmes Biologiques)

La chronobiologie étudie l'influence des rythmes diurnes et nocturnes et des changements saisonniers sur les organismes vivants (et a reçu le prix Nobel 2017 pour ces découvertes). En tant qu'experts en horloges biologiques et sommeil, nous avons suivi l'initiative de la Commission européenne d'abandonner les changements d'heure annuels au printemps et en automne dans l'UE. Nous voudrions souligner que les preuves scientifiques actuellement disponibles indiquent que l'installation d'une heure normale permanente (aussi appelée ST, Standard Time ou «heure d'hiver») est la meilleure option pour la santé publique.

Avec ST, l'exposition à la lumière du matin sera plus importante en hiver et sera moindre à la lumière du soir en été. Cela synchronisera mieux l'horloge biologique et les gens dormiront plus tôt par rapport à leur temps de travail et à l'école (1). La sensation de "décalage horaire" chronique, ("jetlag social") sera réduite par rapport à l'heure avancée, le corps fonctionnera mieux et les performances mentales s'amélioreront. Tout au long de l'année, on sera en meilleure santé avec ST plutôt qu'avec l'heure d'été. ST améliore notre sommeil (1) et sera plus saine pour notre cœur (2) et notre poids (3). L'incidence du cancer diminuera (4), en plus de réduire la consommation d'alcool et de tabac (5). Les gens seront psychologiquement en meilleure santé (6) et les résultats scolaires et professionnels s'amélioreront (7). L'abandon des changements d'heure offrira la possibilité unique à l'échelle nationale d'améliorer l'état de santé général en installant l'heure normale. Nous serions heureux d'expliquer nos conseils plus en détail, au besoin. Sincères salutations, Société Européenne des Rythmes Biologiques

Références de [18]

18-1 Kantermann et al. (2007) L'adaptation saisonnière de l'horloge humaine circadienne est perturbée par l'heure d'été. *Current Biology* 17: 1996-2000.

Kantermann, T., Juda, M., Mewes, M., & Roenneberg, T. (2007). The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. *Current Biology*, 17(22), 1996–2000. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.10.025>

18-2 Merikanto et al. (2013) Association du chronotype et du sommeil avec les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. *Chronobiol.Int.* 30: 470-477.

Merikanto, I., Lahti, T., Puolijoki, H., Vanhala, M., Peltonen, M., Laatikainen, T., & Partonen, T. (2013). Associations of chronotype and sleep with cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *Chronobiology International*, 30(4), 470–477. <https://doi.org/10.3109/07420528.2012.741171>

18-3 Roenneberg et al. (2012) Décalage social et obésité. *Current Biology* 22: 939-943.

Roenneberg, T., Allebrandt, K. V., Mewes, M., & Vetter, C. (2012). Social jetlag and obesity. *Current Biology*, 22(10), 939–943. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.03.038>

18-4 Borisenkov (2011) La latitude de résidence et la position dans le fuseau horaire sont prédicteurs de l'incidence du cancer, de la mortalité par cancer et de l'espérance de vie à la naissance. *Chronobiol.Int.* 28: 155-162.

Borisenkov, M. F. (2011). Latitude of residence and position in time zone are predictors of cancer incidence, cancer mortality, and life expectancy at birth. *Chronobiology International*, 28(2), 155–162. <https://doi.org/10.3109/07420528.2010.541312>

18-5 Wittmann et al (2006) décalage horaire social: désalignement du temps biologique et social. *Chronobiol.Int.*23: 497-509.

Wittmann, M., Dinich, J., Mewes, M., & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23(1–2), 497–509. <https://doi.org/10.1080/07420520500545979>

18-6 Borisenkov et al. (2017) Sept ans d'enquête sur la synchronisation du sommeil chez les enfants et les adolescents russes: une avance permanente d'une heure de l'horloge sociale est associée à une augmentation du décalage horaire social et de l'amplitude hivernale de saisonnalité de l'humeur. *Biological Rhythm Research* 48: 3-12.

Borisenkov, M. F., Petrova, N. B., & Dorogina, O. I. (2017). Seven-year study of sleep–wake patterns in Russian children and adolescents: Social jetlag increases winter depressive symptoms. *Biological Rhythm Research*, 48(1), 3–12. <https://www.semanticscholar.org/paper/e8b22dbb342bf6d3a13a1ab765791b2d685f09c6>

18-7 Van der Vinne (2015): le moment des examens a une incidence différente sur les performances scolaires selon les chronotypes précoces et tardifs. *Journal of Biological Rhythms* 30: 53-60.

van der Vinne, V., Zerbini, G., Saderi, N., & Mewes, M. (2015). Timing of exams affects school performance differently in early and late chronotypes. *Journal of Biological Rhythms*, 30(1), 53–60. <https://doi.org/10.1177/0748730414564786>

19. Foster, R. G., Espie, C. A., Kyle, S. D., Rajaratnam, S. M. W., Steier, J., & Durrant, S. J. (2023). *The British Sleep Society position statement on Daylight Saving Time in the UK. Journal of Sleep Research*, 32(6), e14352.

<https://doi.org/10.1111/jsr.14352>

19a. Communiqué ACHED du 30 octobre 2024 : *ACHED soutient la position de la British Sleep Society et alerte sur les coûts sanitaires liés à l'heure d'été.*

<http://heure-ete.net/CP20241030EN.pdf>

Références de [19] nouvelles par rapport [18]

19-1 Crawford et al. (2024) – Position britannique

Crawford, M. R., Winnebeck, E. C., von Schantz, M., Gardani, M., Miller, M. A., Revell, V., et al. (2024). The British Sleep Society position statement on Daylight Saving Time in the UK. *Journal of Sleep Research*, 33(6), e14352. <https://doi.org/10.1111/jsr.14352>

19-2 Buxton et al. (2012) – Conséquences métaboliques du décalage et du manque de sommeil

Buxton, O. M., Cain, S. W., O'Connor, S. P., Porter, J. H., Duffy, J. F., Wang, W., et al. (2012). Adverse metabolic consequences in humans of prolonged sleep restriction combined with circadian disruption. *Science Translational Medicine*, 4(129), 129ra43. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3003200>

19-3 Roenneberg et al. (2019) – Pourquoi abolir l'heure d'été ?

Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., Skene, D. J., Ancoli-Israel, S., Wright, K. P., Dijk, D. J., et al. (2019). Why should we abolish daylight saving time? *Journal of Biological Rhythms*, 34(3), 227–230. <https://doi.org/10.1177/0748730419854197>

Note: l'ACHED a signalé aux auteurs une erreur dans l'intro.

19-4 Brown et al. (2022) – Recommandations sur l'exposition à la lumière

Brown, T. M., Brainard, G. C., Cajochen, C., Czeisler, C. A., Hanifin, J. P., Lockley, S. W., et al. (2022). Recommendations for daytime, evening, and nighttime indoor light exposure to best support physiology, sleep, and wakefulness in healthy adults. *PLOS Biology*, 20(3), e3001571. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3001571>

19-5 Blume et al. (2019) – Effets de la lumière sur le sommeil et l'humeur

Blume, C., Garbazza, C., & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie*, 23(3), 147–156. <https://doi.org/10.1007/s11818-019-00215-x>

19-6 Gentry et al. (2022) – Risque de mortalité routière selon la longitude

Gentry, J., Evaniuck, J., Suriyamongkol, T., & Mali, I. (2022). Living in the wrong time zone: Elevated risk of traffic fatalities in eccentric time localities. *Time & Society*, 31(4), 457–479. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0961463X221104675>

19-7 Reis et al. (2023) – Fuseaux horaires et suicide

Reis, D. J., Yen, P., Tizenberg, B., et al. (2023). Longitude-based time zone partitions and rates of suicide. *Journal of Affective Disorders*, 339, 933–942. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10870927/>

19-8 Daghlas et al. (2021) – Préférences circadiennes et risque de dépression

Daghlas, I., Lane, J. M., Saxena, R., & Vetter, C. (2021). Genetically proxied diurnal preference, sleep timing, and risk of major depressive disorder. *JAMA Psychiatry*, 78(8), 903–910. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34037671/>

19-9 Burns et al. (2021) – Lumière extérieure et bien-être

Burns, A. C., Saxena, R., Vetter, C., Phillips, A. J. K., Lane, J. M., & Cain, S. W. (2021). Time spent in outdoor light is associated with mood, sleep, and circadian rhythm-related outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 295, 347–352. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34488088/>

19-10 , voir [44] Giuntella, O., & Mazzonna,

Couverture médiatique en France

19.a Chayet, D. (2019, 29 mars). *L'heure d'été est mauvaise pour la santé*. Le Figaro. En ligne : <https://www.lefigaro.fr/sciences/2019/03/29/01008-20190329ARTFIG00132-l-heure-d-ete-e-st-mauvaise-pour-la-sante.php>

« Sur le plan biologique, l'heure d'hiver est plus conforme à nos rythmes naturels. À l'inverse, l'heure d'été accentue le décalage entre l'horloge sociale et l'horloge biologique. »

19.b Collectif de scientifiques [dont Claude Gronfier]. (2019, 26 octobre). *L'heure d'hiver est mieux adaptée aux horloges biologiques des individus*. Le Monde. En ligne : https://www.lemonde.fr/sciences/article/2019/10/26/l-heure-d-hiver-est-mieux-adaptee-aux-horloges-biologiques-des-individus_6017020_1650684.html

« Du point de vue de la santé publique, la science est claire : c'est l'heure d'hiver qui est la plus bénéfique pour notre santé, notre sommeil et notre sécurité. »

Voir aussi [43b] pour le chiffrage en euros des dépenses de santé annuelle

Voir aussi [10] page X pour le chiffrage de la surconsommation générale par diminution du temps de sommeil

H. Sommeil en France

20. Léger, Damien, Jean-Baptiste Richard, Raphaël Andler, et al. "Le temps de sommeil en France." *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, no. 8-9 (12 mars 2019)
https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/pdf/2019_8-9.pdf
- 20a. Communiqué ACHED du 19 octobre 2024 : *Budget, dette, santé, climat. Diminuer l'heure d'été pour diminuer les dépenses et les dégâts.*
<http://heure-ete.net/CP20241019FR.pdf>
- 20b INSEE (1974) – Enquête emploi du temps (France entière)
- 20c LE Monde, Le temps de sommeil moyen des Français passe en dessous de 7 heures par nuit 12 mars 2019
https://www.lemonde.fr/planete/article/2019/03/12/le-temps-de-sommeil-moyen-des-francais-passe-en-dessous-de-7-heures-par-nuit_5434599_3244.html

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 6 "Le sommeil, grand perdant du système d'heure d'été"

I. Suicides en France et Belgique

21. Surault, Pierre. "Variations sur les variations du suicide en France." *Population* 50, no. 4-5 (1995): 983–1012.
<https://doi.org/10.2307/1534312>
- 21a. - Communiqué ACHED de mars 2008 : Maintien de l'heure d'été, une très grave imprudence à l'égard de la vie des Européens
<http://heure-ete.net/communiqu0308.htm>
- 21b. *voir aussi* : chiffres commentés sur les suicides en France
<http://heure-ete.net/suicide.pdf>
- 21c. MOREAU, Jean Pierre. Suicidés et suicidaires en heure d'été Les années noires 1976-1985 non publié à ce jour
22. Beckers, R., Verlinden, M., and Pleysier, R. "Rising trend in suicides in Belgium 1955-1980." *Archives Belges* 41, no. 9-10 (1983): 394–411. PMID: 6675530.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6675530/>
- 22a. MOREAU, Jean Pierre. Parallèle entre hausse du taux des suicides en France et en Belgique décalé d'un an suite à l'instauration d'UTC+2 en France en 1976 et en Belgique en 1977
23. World Health Organization. *Figures and Facts about Suicide*. Geneva: World Health Organization, 1999.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66097/WHO_MNH_MBD_99.1.pdf

voir aussi [30] page 65 *Impact du changement d'heure – Rapport final*. ADEME.

Voir aussi page 82 de [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria

voir aussi [19.7] Fuseaux horaires et suicide

J. Références historiques & culturelles

24. Baillaud, L. *Les chemins de fer et l'heure légale*. *Revue d'histoire des chemins de fer*.
<https://journals.openedition.org/rhcf/416>

25. Gabarain-Echevarria, L. *Au musée des erreurs : l'heure d'été*. Édilivre.
<https://www.edilivre.com/au-musee-des-erreurs-l-heure-d-ete-231223384e.html>

25a Voir aussi le rapport 2012 de l'ACHED

<https://reformonslheurelegale.fr/142309309/142309299>

26. Poulle, Yvonne. *La France à l'heure allemande*. *Bibliothèque de l'École des chartes*, vol. 157, n° 2, 1999, p. 561–592.

https://www.persee.fr/doc/bec_0373-6237_1999_num_157_2_450989

27. *Heure d'été : le canular de Benjamin Franklin*. *Pour la Science*.

<https://www.pourlascience.fr/sd/histoire-sciences/heure-dete-le-canular-de-benjamin-franklin-19037.php>

K. Sources institutionnelles françaises

28. Sénat français. (1996). *Faut-il en finir avec l'heure d'été ?* Rapport d'information n° 13 (1996-1997), déposé le 9 octobre 1996
<http://www.senat.fr/rap/r96-13/r96-130.html>

28a Sénat. (1996). Lettre du 27 Juillet 1996 - Rapport d'information sur le changement d'heure n° 60 (1996-1997), présenté par M. Jean-Michel Baylet au nom de la délégation du Sénat pour la planification. Vie publique.

<https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/964139900.pdf>

29. Assemblée nationale. (2019). *Consultation en ligne sur la fin du changement d'heure*.

<https://www2.assemblee-nationale.fr/consultations-citoyennes/consultations/fin-du-changement-d-heure>

L. Études ADEME & contestation

30. Energies Demain. (2010, 19 mars). *Impact du changement d'heure – Rapport final*. ADEME.

<https://web.archive.org/web/20210609221400/https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/impact-changement-heure-2010-rapport-final.pdf>

Note page 69 Augmentation des émissions de CO2 due à une utilisation accrue de la climatisation dans les voitures , mentionnée par l'ACHED. Aucune étude trouvée, ni de faite par l'ADEME.

30a. Energies Demain. (s.d.). *Note de synthèse*. ADEME. [Mise en ligne mars 2015].
<https://web.archive.org/web/20170602195200/http://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2015/03/impact-changement-heure-2010-synthese.pdf>

30b. ADEME. (2014, octobre). *Changement d'heure : quels impacts ? – Communiqué de presse*.
<https://web.archive.org/web/20241216053554/https://presse.ademe.fr/2014/10/les-impacts-du-changement-dheure.html>

30c. Communiqué ACHED du 1er novembre 2022 : *Heure d'été double : 351 GWh – c'est quoi ces économies ?*
<http://heure-ete.net/CP20221101FR.pdf>

351 GWh = 70 millions d'Euros = 1 euro par Français = 10 heures d'éclairage = 10 kms en voiture

30d. Communiqué de Presse ACHED du 4 avril 2022: *L'ACHED interpelle RTE sur la pointe de consommation électrique le matin augmentée par l'avancement de l'heure*
<http://heure-ete.net/cp20220404fr.htm>

30e. Communiqué ACHED du 23 octobre 2024 : *L'ACHED demande la rétractation de l'étude ADEME 2010*.

<http://heure-ete.net/CP20241023FR.pdf>

Voir aussi

[8c] *L'heure normale en Europe pour lisser la demande sur le réseau électrique*.

[51] *Changement d'heure : validité douteuse pour la consultation*.

[25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 3 "Énergie : gain ou perte ??"

M. Rapport de l'UE (2017) & contestation

31. European Parliamentary Research Service. (2017). *EU summer-time arrangements under Directive 2000/84/EC*.

[https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_STU\(2017\)611006](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_STU(2017)611006)

[Résumé exécutif inclus]

31a. Communiqué ACHED du 4 novembre 2024 : *Contestation du rapport EPRS 2017*.
<http://heure-ete.net/CP20241104FR.pdf>

N. Opinion publique – sondage Gallup

32. Gallup. (2023, 17 novembre). *More Than Half in U.S. Want Daylight Saving Time Sunsetting – About half of U.S. adults prefer standard time year-round*.

<https://news.gallup.com/poll/657584/half-daylight-saving-time-sunsetted.aspx>

32a. Communiqué ACHED du 19 mars 2025 : *L'opinion publique américaine rejette l'heure d'été*.

<http://heure-ete.net/CP20250319FR.pdf>

Voir aussi

[47b] *Zeitumstellung: Keine Mehrheit für die Sommerzeit (Changement d'heure : pas de majorité pour l'heure d'été)*

[47c] Une petite majorité de Belges se prononcent en faveur de l'heure d'hiver.

O. Ukraine et Russie – soutien à l'heure standard

33. ACHED. *Lettre originale au président Volodymyr Zelenskyy (en anglais)* :

<http://www.heure-ete.net/lettre20250320VZ.pdf>

33a. ACHED. *Traduction française* :

<http://www.heure-ete.net/lettre20250320VZ.pdf>

Nous avons été ravis de l'adoption du récent projet de loi dans votre parlement en juillet 2024, et nous espérons sincèrement que vous le signerez dans les plus brefs délais.

33b. ACHED. *Communiqué du 20 mars 2025 : Espoir pour l'heure standard en Ukraine*.

<http://heure-ete.net/CP20250320FR.pdf>

33c. BBC News. (2014, 22 juillet). *Russia: Putin abolishes 'daylight savings' time change*.

<https://www.bbc.com/news/blogs-news-from-elsewhere-28423647>

33d. ACHED. *Communiqué du 23 mars 2022 : Poutine et l'heure d'été en Russie racontés par l'ACHED*.

<http://heure-ete.net/cp20220323fr.htm>

33e. ACHED. *Russian experience with permanent DST and how it played out for Putin in 2011–14 (en anglais)*.

<http://heure-ete.net/cp20211030en.htm>

P. Textes français sujet heure légale

34. *Loi du 9 mars 1911 relative à l'heure légale. Journal officiel de la République française, 10 mars 1911, p. 1905.*

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000000868660>

35. *Décret n° 75-866 du 19 septembre 1975 relatif à l'heure légale en 1976. Journal officiel de la République française, 20 septembre 1975, p. 9749.*

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000000500782>

36. *Décret n° 2017-292 du 6 mars 2017 relatif à l'heure légale. Journal officiel de la République française, 7 mars 2017.*

https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/article_jo/JORFARTI000034154767Legifrance

Décret n° 2017-292 du 6 mars 2017 relatif au temps légal français
Article 1

I. - Le temps légal (ou heure légale) sur le territoire de la République française est fixé par référence au temps universel coordonné (UTC) établi par le Bureau international des poids et mesures (BIPM) dans le cadre de la conférence générale des poids et mesures.

II. - Dans le cadre de la coordination de la métrologie française et des règles fixées par le BIPM pour l'établissement du temps universel coordonné, l'Observatoire de Paris est chargé d'établir la valeur locale de l'UTC, dénommée « temps légal de base », et de la fournir aux utilisateurs.

III. - Le temps légal sur les différentes parties du territoire de la République française est défini à partir du temps légal de base auquel est ajouté ou retranché un nombre entier d'heures dans les conditions fixées aux articles 2 à 4 du présent décret.

Q. Textes européens récents

37. Assemblée parlementaire du Conseil de l'Europe. (1999). *Respect du système de fuseaux horaires européens (Rapport n° 8).*

<https://pace.coe.int/fr/files/16732>

38. Union européenne. *Directive 2000/84/CE du Parlement européen et du Conseil du 19 janvier 2001 relative aux dispositions concernant l'heure d'été. Journal officiel des Communautés européennes, L 31 (2 février 2001) : 21–22.*

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A32000L0084>.

39. Parlement européen. (2019, 26 mars). *Résolution législative sur la suppression du changement d'heure (P8_TA(2019)0225, A8-0169/2019).*

https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2019-0225_FR.html

39a Parlement européen, *Résolution du 8 février 2018 sur l'heure d'été* (2017/2968(RSP)), doc. TA/8/2018/0043. En ligne :

https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2018-0043_FR.pdf

40. Conseil de l'Union européenne. (n.d.). *Changements d'heure saisonniers*.

<https://www.consilium.europa.eu/fr/policies/seasonal-time-changes/>

40a Commission européenne, *Annexes à la communication de la Commission COM(2025) 45 final : Vers une évaluation plus cohérente des politiques européennes en matière d'énergie et de climat*, Bruxelles, mars 2025. En ligne :

<https://commission.europa.eu/document/download/7617998c-86e6-4a74-b33c-249e8a793>

[8cd_en?filename=COM_2025_45_1_annexes_EN.pdf](https://commission.europa.eu/document/download/7617998c-86e6-4a74-b33c-249e8a793_8cd_en?filename=COM_2025_45_1_annexes_EN.pdf)

Voir aussi [31] le dernier Rapport Européen de 2017 que nous contestons

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 1 "mais qui décide?"

R. Études scientifiques internationales

41. **Kellogg, R., & Wolff, H. (2008).** *Does Extending Daylight Saving Time Save Energy? Evidence from an Australian Experiment.* **Journal of Environmental Economics and Management**, 56(3), 207–220.

<https://doi.org/10.1016/j.jeem.2008.02.003>

42. **Kotchen, M. J., & Grant, L. E. (2011).** *Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence from a Natural Experiment in Indiana.* NBER.

<https://www.nber.org/papers/w14429>

42a. ACHED. *Extrait de la lettre à Mme Thillaye du 28 février 2019 : Surconsommation électrique résidentielle et émissions carbone comparées aux chiffres ADEME.*

http://heure-ete.net/20190228_A6.1&2.pdf

CHAUFFAGE ET CLIMATISATION RÉSIDENIELLE

639 GWh de surconsommation électrique résidentielle
(au lieu de 321 GWh d'économies avancées par l'étude ADEME – chiffre 2009)

558 600 tonnes de CO₂ en plus en 2030
(au lieu de 92 685 tonnes en moins selon le rapport ADEME)

⇒ **Soit un rapport de 6 avec un signe opposé.**

42b California Energy Commission (CEC). 2001. The Effects of Daylight Saving Time on California Electricity Use. By A. Kandel and D. Metz. Publication 400-01-013.

43. **Hecq, W., Borisov, B., & Totte, M.** (1993). *Daylight saving time effect on fuel consumption and atmospheric pollution. Science of The Total Environment*, 133(3).
[https://doi.org/10.1016/0048-9697\(93\)90248-5](https://doi.org/10.1016/0048-9697(93)90248-5)

En 1993, l'étude belge estimait l'▲ des émissions de CO₂ causée par l'▲ du trafic belge de loisir en soirée à 111 kT de CO₂ / an. Plus que l'économie estimée par l'ADEME en 2009 au niveau de l'éclairage en France à 34 kT de CO₂ / an en 2030, ou même que l'effet prétendu total.

42a. ACHED. *Communiqué du 28 octobre 2023 : Heure d'été – chiffres d'une envolée de la consommation de carburant et des émissions carbone.*
<http://heure-ete.net/CP20231028FR.pdf>

Circulation de loisir

L'augmentation du trafic automobile en France en soirée (loisirs ? retours de travail ?),

sur la base de l'étude belge, serait de l'ordre de :

111 * 0,5 * 7 = 388 kt de CO₂ par an

⇒ **Plus de 10 fois la baisse attribuée aux économies d'éclairage par l'ADEME.**

44. **Giuntella, O., & Mazzonna, F.** (2019). *Sunset time and the Economic Effects of "Social Jetlag": Evidence from US Time Zone Borders. Journal of Health Economics*, 65, 210–226.
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.03.007>

43a. Communiqué ACHED du 20 mai 2019 : *Heure du coucher du soleil et effets économiques du jetlag social.*

http://heure-ete.net/CP_20190520_FR.pdf

43b. Communiqué ACHED du 31 octobre 2022 : *Heure d'été (double) : la santé française trinque en milliards (Giuntella – Mazzonna)*

<http://heure-ete.net/CP20221031FR.pdf>

7 milliards d'euros par an en consommations de santé supplémentaires

avec l'avancement de l'heure en France (effet "heure d'été double").

S. Consommateurs et critiques américaines

45. *The New York Times*. (2016, 12 mars). *Daylight saving increases gasoline consumption*.
<https://www.nytimes.com/2016/03/12/us/daylight-saving-time-farmers.html>

45a. NACS. (2010). *Chairman Jeff Miller: Time to Celebrate Our Achievements*.
https://web.archive.org/web/20180602145802if_/http://www.convenience.org/Media/press_releases/2010/pages/pr1008102.aspx#.WxKwms37Tb0

45b. ACHED. *Communiqué du 30 octobre 2021 : Carburant – l'heure d'été adorée des pétroliers, un lobbyiste en parle*.
<http://heure-ete.net/cp20211030fr.htm>

45c. ACHED. *Gasoline, DST systems = darlings of fossil fuel resellers says a lobbyist* (en anglais).
<http://heure-ete.net/cp20211030en.htm>

T. Consultation 2018

46. Commission européenne. *Public Consultation on EU Summertime Arrangements: Report of Results*. Document de travail des services de la Commission SWD(2018) 406 final, 12 septembre 2018.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX%3A52018SC0406&from=EN>

47. Commission européenne. *Public Consultation on EU Summertime Arrangements: Report of Results*. Document de travail SWD(2018) 406 final, 12 septembre 2018.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A52018SC0406>

47a RFI. « France : tout le monde n'est pas favorable au maintien de l'heure d'été ». *RFI*, 27 octobre 2018.

<https://www.rfi.fr/fr/france/20181027-dernier-changement-heure-hiver-garder-heure-ete-france-europe>

47b Initiative Markt- und Sozialforschung. (2019, 11 janvier). *Zeitumstellung: Keine Mehrheit für die Sommerzeit*. Presseportal.de.

(Changement d'heure : pas de majorité pour l'heure d'été)

<https://www.presseportal.de/pm/69369/4163078>

47c *Le Soir*. (2019, 23 octobre). Une petite majorité de Belges se prononcent en faveur de l'heure d'hiver.

<https://www.lesoir.be/255825/article/2019-10-23/une-petite-majorite-de-belges-se-prononce-nt-en-faveur-de-lheure-dhiver>

Voir aussi [\[51\]](#)[\[52\]](#)[\[53\]](#) [\[54\]](#)

U. Consultation 2019

48. Assemblée nationale. *Consultation citoyenne sur la fin du changement d'heure*. Lancement : février 2019

<https://www2.assemblee-nationale.fr/consultations-citoyennes/consultations/fin-du-changement-d-heure>

49. Vaugoude, Martin. "Changement d'heure. Les militants de l'heure d'hiver interpellent le gouvernement." *Le Télégramme*, 23 octobre 2019.

<https://www.letelegramme.fr/france/changement-d-heure-les-militants-de-l-heure-d-hiver-interpellent-le-gouvernement-123990.php>

Voir aussi [51][52][53] [54]

V. Consommateurs et critiques françaises

50. UFC Que Choisir. (2016, 25 mars). *Changement d'heure : Vous aviez dit « audit » ?*

<https://www.quechoisir.org/billet-du-president-changement-d-heure-vous-aviez-dit-audit-n42072/>

51. UFC Que Choisir. (2019, 28 février). *Changement d'heure : validité douteuse pour la consultation*.

<https://www.quechoisir.org/actualite-changement-d-heure-validite-douteuse-pour-la-consultation-n64283>

52. Agnès, Solène, et Léa Sanchez. "Pourquoi est-il si difficile de tirer des conclusions des consultations en ligne ?" *Le Monde*, 15 mars 2019.

https://www.lemonde.fr/societe/article/2019/03/15/pourquoi-est-il-si-difficile-de-tirer-des-conclusions-des-consultations-en-ligne_5436808_3224.html

53. Lemoine, M. (2019, 8 avril). *Doublons de contributions, participants frénétiques... les limites du grand débat en ligne*. *Le Monde*.

https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/04/08/doublons-contributeurs-frenetiques-les-limites-du-grand-debat-en-ligne_5447578_4355770.html

54. Mazeaud, Alice, et Guillaume Gourgues. "Les conventions citoyennes s'illustrent par un vide procédural persistant." *Le Monde*, 16 mai 2024.

https://www.lemonde.fr/idees/article/2024/05/16/les-conventions-citoyennes-s-illustrent-par-un-vide-procedural-persistant_6233558_3232.html

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 11 " Opinions et médias" pour avant 2015

W. Accidents , Productivité, Education

W1. Accidents de transport

55. Pas d'étude récente qui tienne la route par rapport à l'avancement chronique de l'heure.

Je ne cite personne sauf l'ACHED.

A notre connaissance, toutes les études négligent d'incorporer l'augmentation du trafic.

55a Communiqué de presse - 23 octobre 2015

Accidents de la route, heure légale avancée et conditions difficiles de circulation

<http://heure-ete.net/communiqued231015.html>

55b Communiqué d'octobre 2005 : L'heure d'été augmente le nombre des accidents : l'ACHED alerte les responsables français et européens

<http://heure-ete.net/communiqued231015.html>

Voir aussi citation [30] page 68 du rapport final de l'ADEME

Voir aussi [31] page 28 du rapport européen 2017

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 5 Les victimes des accidents de la circulation

W3. Accidents du travail

56. Barnes, C. M., & Wagner, D. T. (2009). Changing to daylight saving time cuts into sleep and increases workplace injuries. *Journal of Applied Psychology*, 94(5), 1305–1317.

<https://doi.org/10.1037/a0015320>

57a American Psychological Association. (2009, September 1). Losing sleep over daylight saving time leads to more workplace injuries.

<https://www.apa.org/news/press/releases/2009/09/daylight-injury>

57. Le Moniteur. (2018, octobre 29). *Le BTP allemand opposé à la suppression de l'heure d'hiver*.

<https://www.lemoniteur.fr/article/le-btp-allemand-oppose-a-la-suppression-de-l-heure-d-hiver.2033140>

58. Communiqué du 15 avril 2020 / Press Release of April 15th 2020 bilingue / bilingual FR Le facteur heure d'été double dans l'incendie de Notre Dame, rappel un an après

<http://heure-ete.net/CP20200415FREN.pdf>

59. Annexe n°8 : Conditions de travail- Réponse de la Fédération Nationale du Bâtiment Sénat. (1996). *Rapport d'information sur le changement d'heure n° 60 (1996-1997)*,

présenté par M. Jean-Michel Baylet au nom de la délégation du Sénat pour la planification.

Vie publique. <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/964139900.pdf>

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria page 92 de pour accidents du travail
Voir aussi [31] page 28 du rapport européen 2017 pour voir que les accidents du travail ne sont pas mentionnés bien que l'on parle des accidents de la route et de crimes.
Voir aussi [28] et [28a] Rapports du Sénat

W3. Accidents domestiques

60. Aucune étude?

En relation avec santé et accidents du travail.

W4. Criminalité

61. Pas d'étude qui tienne la route par rapport à l'avancement chronique de l'heure.

Voir [31] page 28 du rapport européen 2017

W4. Education et performances intellectuelles, Productivité

62. Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & van Stolk, C. (2016). *Why Sleep Matters—The Economic Costs of Insufficient Sleep: A Cross-Country Comparative Analysis*. RAND Corporation. <https://doi.org/10.7249/RR1791>

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria page 75 et chapitre 8 pour les rythmes scolaires et chapitre 9 "Travail, quelle fatigue !"

X - Changement d'heure spécifiquement

Note: Même si il est difficile de séparer changement et avancement, si il est facile d'oublier l'avancement, il y a néanmoins une relation prouvée entre avancement et perte de sommeil prouvée par ailleurs [18] [19]

63. Chmura. (2022, November 6). *Daylight Saving Time: Good or Bad?* Chmura Economics & Analytics. <https://www.chmura.com/blog/dst#fn20>

63a Communiqué du 29 mars 2024

Quel coût est associé à la perte de sommeil au moment du changement d'heure de mars?

<http://heure-ete.net/CP20240329FR.pdf>

Y. Pollution

64. Par augmentation des émissions en parallèle des émissions Carbone

Voir aussi sujet ozone

[42] , citation [30] page 68 du rapport final de l'ADEME

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 10 " Photo-oxydants en hausse"

Z- Autres

65. Lincicome, Scott. (2023, March 10). *End Daylight Saving Time*. Cato Institute.

<https://www.cato.org/commentary/enddst>

66. Clear, James. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery, 2018.

En français Un rien peut tout changer : des habitudes atomiques pour une vie extraordinaire.

Dans *Atomic Habits*, James Clear souligne que pour instaurer des habitudes durables, il est essentiel de se concentrer sur les systèmes plutôt que sur les objectifs. Il affirme que les mauvaises habitudes persistent non pas par manque de volonté, mais en raison de systèmes inefficaces pour le changement. Ainsi, "Vous ne vous élevez pas au niveau de vos objectifs. Vous descendez au niveau de vos systèmes."

Clear propose de se concentrer sur des améliorations quotidiennes de 1 %, qui, cumulées, conduisent à des résultats significatifs sur le long terme. Il introduit également le concept des Quatre Lois du Changement de Comportement pour faciliter l'adoption de bonnes habitudes et l'abandon des mauvaises.

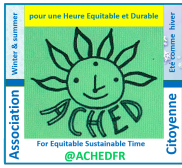
En mettant en place des systèmes efficaces et en se concentrant sur des processus quotidiens, il devient possible de réaliser des transformations significatives sans se reposer uniquement sur la fixation d'objectifs ambitieux.

Note: L'heure changeante et l'heure UTC+2 corrompent nos systèmes depuis 1976. L'heure stable et plus proche du soleil est plus propice. Signé ACHED.

Voir aussi [25] livre de Leonor Gabarain-Echevarria chapitre 4 "Des loisirs illusoires"

67. Zaka, Serge, et Jérémie Szpirglas. *Orages sur le climat*. Paris : HarperCollins, 2023.

68. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). *Résumé à l'intention des décideurs. Contribution du Groupe de travail I au sixième Rapport d'évaluation du GIEC : Les bases scientifiques*. Genève : GIEC, 2021.
- https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WG1_SPM_French.pdf
69. Huet, Sylvestre. *Le GIEC : Urgence climat. Le rapport incontestable expliqué à tous*. Paris : Tallandier, 2023.
70. Jancovici, Jean-Marc. *Climat : le cri d'alarme de Jean-Marc Jancovici*. Interview par Anne-Élisabeth Lemoine. Émission *C à vous*. France 5, 19 février 2024. Vidéo YouTube, 11:47.
- <https://www.youtube.com/watch?v=bc-EsQWX2e8>
71. Haut Conseil pour le Climat. *Avis sur le projet de programmation pluriannuelle de l'énergie (PPE3)*. Paris : HCC, 21 février 2024.
- <https://www.hautconseilclimat.fr/publications/avis-sur-le-projet-de-programmation-pluriannuelle-de-lenergie-ppe3>
72. Hansen, James E., Makiko Sato, Pushker A. Kharecha, and others. "Global Warming Has Accelerated: Are the United Nations and the Public Well-Informed?" *Environment: Science and Policy for Sustainable Development*, vol. 67, no. 2 (2025): 4–23.
- <https://www.columbia.edu/~jeh1/publications.shtml>
73. Organisation météorologique mondiale. *Un rapport de l'OMM fait état de l'aggravation des effets du temps et du climat*. Genève : OMM, janvier 2025.
- <https://wmo.int/fr/media/news/un-rapport-de-lomm-fait-etat-de-laggravation-des-effets-du-temps-et-du-climat>
74. Macron, Emmanuel. "Make Our Planet Great Again." *Discours en réponse au retrait des États-Unis de l'Accord de Paris*, 1^{er} juin 2017.
- <https://www.youtube.com/watch?v=tc3yEJ3yBv8>
75. Vie publique, « *Heure d'été : 5 questions sur le changement d'heure* », 24 octobre 2023.
En ligne :
<https://www.vie-publique.fr/questions-reponses/271194-heure-dete-5-questions-sur-le-changement-dheure>
-



**Association Citoyenne
pour une Heure Équitable et Durable**

Depuis 1983 pour la fin de l'heure d'été double
14 avenue de Saint-Germain, 78160 Marly-le-Roi

achedinfo@gmail.com +33-977 19 91 14

Contact & presse: <http://www.heure-ete.net/ached.htm>

March 20th, 2025

Traduction de la lettre à Mr. Volodymyr Zelensky, Président de l'Ukraine

Subject: the right time for Ukrainians, signing the July 2024 bill:

L'heure du bon choix pour les Ukrainiens, signature de la loi de Juillet 2024

(про обчислення часу в Україні)

(sur le calcul du temps en Ukraine)

Cher Monsieur le Président,

Nous avons été ravis de l'adoption du récent projet de loi¹ dans votre parlement en juillet 2024, et nous espérons sincèrement que vous le signerez dans les plus brefs délais. Notre plus profonde gratitude va à votre parlement et à votre pays pour avoir soutenu cette mesure importante. Cependant, il n'a pas encore reçu votre signature tandis que le changement d'heure encore en vigueur approche (29-30 mars). Nous comprenons que vous êtes confrontés à de nombreux problèmes urgents et nous prenons acte des informations faisant état d'une pétition rassemblant plus de 25 000 signatures s'opposant au projet de loi. Malgré cela, nous gardons espoir que vous le signerez et nous aimerions partager quelques observations clés qui pourraient vous aider dans votre décision.

Avant tout, il est important de rappeler que la Russie a déjà mis fin aux changements d'heure saisonniers et a opté pour une heure standard permanente alignée sur le fuseau horaire naturel de Moscou. Cette décision fait suite à un processus complexe : dans un premier temps, la Russie a aboli le changement d'horloge mais a conservé l'heure d'été permanente (DST), ce qui a entraîné un inconfort généralisé, notamment en hiver. Conscient de cela, le président Poutine a rétabli l'heure standard toute l'année.², une décision qui a finalement profité à la population russe. Leur expérience constitue un exemple précieux.

-Note 1: Kiev est en effet idéalement située à 30°31' E (30,52° de longitude Est). Cette longitude aligne Kiev à proximité de son heure solaire naturelle, ce qui signifie que UTC+2 (heure standard) est la plus appropriée pour sa situation géographique. Pour le reste du pays, votre méridien le plus à l'ouest est : 22°08'E (oblast de Transcarpatie). Votre méridien le plus à l'est : 40°13'E (oblast de Luhansk). Généralement, les fuseaux horaires s'étendent sur 15° donc votre pays n'est pas loin de correspondre presque parfaitement avec le fuseau horaire UTC+2.-

Deuxièmement, même si une pétition³ recueillant 25 000 signatures est remarquable, elle ne reflète pas nécessairement les intérêts et les opinions plus larges de la société dans son ensemble. Les pétitions représentent souvent les opinions de groupes vocaux, qui ne sont pas toujours bien informés ou représentatifs de la majorité. De plus, nous n'avons trouvé aucun sondage fiable et à grande échelle en Ukraine sur cette question. Nous avons assisté à un appel au maintien du statu quo, basé sur la peur plutôt

¹ <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/4294> Projet de loi sur le calcul du temps en Ukraine No. 4201 envoyé au Président de l'Ukraine pour signature le 21.08.2024.

² <https://www.bbc.com/news/blogs-news-from-elsewhere-28423647> Russie : Poutine abolit le changement d'heure d'été Publié le 22 juillet 2014

³ <https://petition.president.gov.ua/petition/230584> Pétition à propos de la loi No. 4201

que sur les faits. Cependant, nous pensons que les Ukrainiens instruits – comme leurs homologues russes – accueilleraient avec reconnaissance non seulement la fin du changement d'heure, mais aussi l'adoption d'une heure standard permanente (heure de Kiev). Cela correspond aux tendances mondiales, comme le démontre une récente étude Gallup⁴ aux États-Unis, qui indique une prise de conscience croissante des avantages de l'heure standard permanente par rapport à l'heure d'été.

Troisièmement, l'intérêt d'une heure standard permanente dépasse l'opinion. Considérez toutes les recherches scientifiques sur le sommeil et les rythmes circadiens. Naviguez avec prudence dans les recherches sur l'énergie, souvent rédigées avec un parti pris politique en faveur de l'heure d'été. L'heure standard permanente est préférable pour mieux dormir, pour économiser sur les soins de santé, pour économiser sur le chauffage et la climatisation, pour l'utilisation de la voiture et pour réduire les émissions de carbone. Plus vous dormez, moins vous consommez et plus vous réduisez les émissions. La pétition qui a protesté contre le projet de loi veut faire craindre aux gens l'augmentation d'une pointe énergétique le soir. Cela n'est absolument pas confirmé et si cela est vrai, cela pourrait être géré. Les estimations des économies réalisées grâce à l'heure d'été ont toujours été biaisées. A l'inverse, l'augmentation des pics matinaux induits par l'heure d'été le matin est rarement évoquée. Avez-vous entendu dire que la Russie a eu des problèmes d'électricité le soir après s'être stabilisée à l'heure standard ?

-Note 2: Compte tenu de la situation actuelle de votre pays, nous devons mentionner l'importance de l'heure pour les opérations, les vols, etc. En règle générale, toutes les opérations ne devraient pas être affectées si elles sont déjà traitées avec une heure stable. Généralement, les vols utilisent l'UTC, l'heure universelle ou militaire. Pour les opérations locales, nous espérons que vous les gérez déjà en heure UTC ou en heure standard de Kyiv. -

En conclusion, un système horaire stable et standard constitue une base solide pour la société, bénéfique pour le sommeil, la santé et la stabilité climatique. Nous apprécions profondément les efforts de l'Ukraine pour revenir à son fuseau horaire naturel et nous vous encourageons vivement à signer sans délai ce projet de loi pour une application immédiate ou en 2026. Compte tenu de la crise climatique actuelle, agir rapidement pourrait également créer un précédent positif pour d'autres pays. Dans les notes de bas de page, vous trouverez les lettres que nous avons envoyées à l'ONU et à l'UE à ce sujet. Si possible, nous apprécions votre soutien pour garantir que ces messages^{5 6 7 8} sont reconnus et pris en compte (#BacktoStandardTime, #RetourVersLeFuseau, #Naturaltimezonesforclimate).

Je vous souhaite le meilleur et espère la paix et un climat viable autour de nous tous.

Pour ACHED, son président, LM Gabarain.

⁴ <https://news.gallup.com/poll/657584/half-daylight-saving-time-sunsetted.aspx> Plus de la moitié des Américains souhaitent que l'heure d'été soit éteinte - Environ la moitié des adultes américains préfèrent l'heure standard toute l'année

⁵ <http://www.heure-ete.net/letter20211030UVL.pdf> Lettre (en anglais) du 30 novembre 2021 à la Commission européenne

⁶ <http://www.heure-ete.net/letter20211027AG.pdf> Lettre (en anglais) du 27 octobre 2021 aux Nations Unies

⁷ <http://www.heure-ete.net/Recentletters.pdf> Lettres récentes en anglais, plus lien vers le français.

⁸ <http://heure-ete.net/ached.htm> Communiqués de presse depuis 2006