

Heure d'été



MARC SEGUIN

60 minutes en moins et tout semble déréglé!

Depuis 1976, pour économiser l'énergie, de nombreux Etats ont adopté le changement horaire deux fois par an. Cette année, la France a officiellement proposé, à Bruxelles, l'abandon de cette pratique qui mécontente 70 % des Français. En vain : le changement horaire a été reconduit jusqu'en 2001 inclus. Le 30 mars à 2 heures du matin, il nous faudra donc avancer nos pendules d'une heure. Soixante minutes de sommeil en moins !

Quels sont les effets du passage à l'heure d'été sur la santé ?

En matière de santé, les arguments sont relativement simples : tous reposent sur le fait que nous sommes soumis à une horloge interne qui régule nos fonctions, laquelle horloge est réglée sur un rythme de vingt-quatre heures. Tout dérèglement de celle-ci peut donc provoquer des perturbations.

En pratique, on parle surtout du «dérèglement horaire» que vivraient les petits enfants, particulièrement les bébés : les conséquences en étant une excitation ou une fatigue diurne, des difficultés d'endormissement, une baisse de l'appétit, un état grognon.

Mais au-delà de ça, chacun évoque les problèmes spécifiques posés par l'heure d'été et qui sont dus à un décalage de deux heures par rapport au soleil. Ainsi, quand les enfants se lèvent pour aller à l'école, il est 5 heures au soleil, 7 heures, heure légale. Ils se couchent quand il fait encore jour. Et à l'inverse, en hiver, ils se lèvent dans le noir. Bref, en été comme en hiver, ils sont fatigués.

Quelle est la réalité scientifique de ces perturbations ?

Il y a deux réalités. Si vous avez des bébés, vous avez peut-être remarqué qu'effectivement les jours qui suivent ce changement d'horaire, il est difficile de les coucher... et de les lever.

L'autre réalité émane d'experts en la matière. Ainsi, Alain Reinberg, chronobiologiste, écrit-il : «Chez l'adulte comme chez l'enfant, il y a, tout au plus, une perturbation discrète de 2 à 3 jours pour un petit nombre de variables, sans aucune conséquence sur la santé... L'heure d'été n'a tué ni rendu malade personne. Je me dois de rassurer à ce sujet ceux qui peuvent encore le penser.» (1) Pour cet expert, comme pour d'autres chronobiologistes, la limite est claire, tant que le décalage ne dépasse pas 5 heures, le retentissement sur la santé est franchement limité. Nous voilà du moins rassurés !

Marina Carrère d'Encausse

(1) «Les rythmes biologiques, mode d'emploi», par Alain Reinberg, Editions Flammarion, novembre 1994.

Heure d'été et pollution

Le jour où l'on optera pour l'arrêt de ces changements, encore faudra-t-il décider de l'horaire que l'on adoptera : GMT + 1 ou GMT + 2 ? Le gouvernement français semblait privilégier l'heure d'hiver, la grande majorité des Français, elle, préférerait vivre à l'heure d'été. Dans cette discussion, un argument est souvent avancé, il est écologique : l'heure d'été semble faire coïncider les pics de circulation qui surviennent en fin d'après-midi avec les moments où les rayons ultraviolets du soleil sont les plus puissants. En clair, les bouchons de fin de journée surviennent en pleine période d'ensoleillement. De ce fait, l'effet des rayons solaires sur les oxydes d'azote émis par les véhicules favoriserait la pollution de l'air par l'ozone.