

Aujourd'hui en France



VIVRE MIEUX

Horaire d'été

Ce soir, avancez montres et réveils d'une heure

TOUS A VOS MONTRES cette nuit pour l'exercice saisonnier dit du passage à l'heure d'été sans se tromper de sens. Quand votre montre marquera deux heures, il sera en fait trois heures, et vous devrez donc l'avancer d'une heure. Le changement de mars est moins agréable que celui d'octobre puisque vous allez « perdre » soixante minutes de grasse matinée. Dimanche matin, vous serez à « temps universel + 2 » — l'heure du soleil plus deux heures — alors que vous étiez depuis fin octobre à « temps universel + 1 ».

Cette grande saga astronomico-pratique qui consiste à décaler artificiellement l'heure affichée à la montre — mais aussi sur les magnétoscopes, les chaînes hi-fi... voire la cafetière — par rapport à l'heure « naturelle » du soleil est née en 1976

d'une recherche d'économie d'énergie après les grands chocs pétroliers. Le but recherché était alors de faire coïncider au maximum les périodes de la journée où les gens sont éveillés avec les moments où la lumière naturelle du soleil est visible.

Des changements d'horaire réexaminés en 2001

Louable souhait, mais dont la pertinence a décliné avec le développement de l'énergie nucléaire en France, qui rend l'économie nationale beaucoup moins dépendante des cours du pétrole. Selon un sondage réalisé par la Sofres en 1998, les Français en auraient assez de ces mouvements d'horlogerie, près des trois quarts d'entre eux (72 %) préférant l'heure unique.

Parmi les militants « anti » changement d'heure,

l'une des plus virulentes est Eléonore Gabarain, présidente de l'Association contre l'heure d'été (Ache), pour qui « les changements d'heure entraînent une vraie perturbation de nos rythmes biologiques, qui se traduisent notamment par des perturbations sur le sommeil des enfants ». Mais cette thèse est loin de faire l'unanimité : le docteur Damien Léger, qui dirige le centre du sommeil à l'hôpital de l'Hôtel-Dieu, est, lui, « très favorable au passage à l'heure d'été, car c'est bon pour l'équilibre de notre rythme biologique et notre sommeil ». Ce grand débat durera au moins jusqu'en 2001, date où l'Union européenne réexaminera la pertinence de cette alternance heure d'hiver-heure d'été.

MARC PAYET