

SOCIÉTÉ

L'heure d'été arrive

■ **Ce week-end tout le monde va perdre une heure de sommeil.** Dans la nuit de samedi à dimanche, il faudra avancer montres et horloges d'une heure à cause du passage à l'heure d'été. Concrètement, à 2h du matin il sera en fait 3h. Avec ce nouvel horaire, le jour se lèvera vers 7h et la nuit tombera autour de 20h30, ce qui permettra de bénéficier d'un ensoleillement maximal sur la journée et de limiter ainsi les dépenses d'énergie.

Le changement d'heure permet en effet d'économiser chaque année l'équivalent de la consommation d'électricité annuelle d'une ville de 250 000 habitants, comme Nantes, selon l'Agence de l'environnement



© PIRESTOCK/SIPA

et de la maîtrise de l'énergie. Plusieurs associations minimisent les gains d'énergie effectués et soulignent les effets néfastes des changements d'heure, notamment sur la santé (troubles du sommeil, perturbation des rythmes biologiques). Depuis plusieurs années, elles plaident pour la suppression du système actuel.