



SAMEDI 24 MARS 2012

## HEURE D'ÉTÉ Pensez à avancer vos montres

C'est un rituel auquel les Français se plient depuis 1975. Le passage à l'heure d'été se traduit par une nuit plus courte. Il faudra avancer son réveil d'une heure : dimanche à deux heures du matin il sera trois heures. Objectif : « Faire correspondre au mieux les heures d'activités avec les heures d'ensoleillement pour limiter l'utilisation de l'éclairage artificiel », souligne-t-on au ministère de l'Ecologie. Bilan pour 2009 : « une économie d'électricité équivalente à la consommation annuelle d'environ 800 000 ménages », détaille Eric Vidalenc, de l'Ademe. Notre horloge interne est-elle bousculée ? « Les gens ont tendance à s'endormir plus tard, les jeunes enfants, sensibles à la lumière, sont plus difficiles à coucher. Le passage à l'heure d'été est plus fatigant que le passage à l'heure d'hiver », reconnaît le docteur François Duforez, spécialiste du sommeil à l'Hôtel-Dieu.

F.M.