

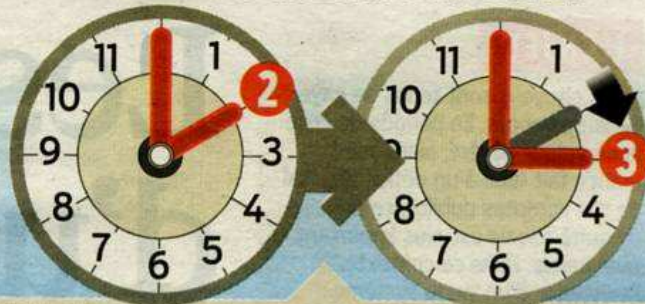
95

Samedi 30 mars 2013 - N°21323

1,05€

Le Parisien

Cette nuit à 2 heures...



HIVER

ETE

... il sera 3 heures

L'actualité / Société

Le Parisien / Samedi 30 mars 2013

04

Prenez le changement d'heure du bon côté

Cette nuit, à 2 heures il sera 3 heures. A la clé, plus de lumière. Et c'est bon pour le moral.

Il se fait désirer. Cette année, le printemps hésite à remplacer un hiver qui n'en finit pas. Mais voilà qui devrait nous en annoncer le parfum : ce week-end, on change d'heure, pour grignoter jalousement soixante minutes de lumière de plus en fin de journée.

Demain, au réveil, il faudra avancer les pendules d'une heure, car le temps aura avancé d'un bond pendant la nuit, de 2 heures à 3 heures. Ordinateurs et smartphones doivent, eux, se mettre à la page automatiquement, sans besoin de notre intervention.

Mais notre horloge biologique ne se montrera pas aussi réactive que celle de nos machines. « On reste branché sur l'ancienne heure. Ça peut créer des problèmes d'endormissement et des difficultés à se réveiller le matin », prévient la psychiatre spécialiste du sommeil Sylvie Royant. Mais le gros de l'adaptation, particulièrement délicate chez les enfants et les personnes âgées, ne devrait durer que huit jours, estime la spécialiste.

Ensuite... comment expliquer ce cœur en joie, cet esprit léger, cette humeur badine ? Une réaction chimique à la lumière du jour dont on bénéficiera forcément plus avec le changement d'heure : « Avec l'ensoleillement, on produit de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur »,

indique le Dr Marc Schwob, chronobiologiste. « L'exposition à la lumière donne davantage envie de faire les choses et ça rend plus gai », renchérit Sylvie Royant. Les premiers à ressentir l'effet positif des jours qui s'étirent seront les couche-tard, qui trouveront dans le soleil un allié. « Ils vont vraiment être heureux, car ça correspond à leur rythme, ils vont pouvoir souffler ! » commente Sylvie Royant.

D'autant plus que l'hiver a été particulièrement rude. « On a eu un manque d'ensoleillement de 20 % à

50 % dans certaines régions. A Lille, il faut remonter à une trentaine d'années pour relever aussi peu de soleil ! » remarque Michel Daloz, prévisionniste à Météo France. Sans oublier des précipitations records et

“L'exposition à la lumière donne davantage envie de faire les choses et ça rend plus gai”

Sylvie Royant, spécialiste du sommeil

de la neige en quantité. Et l'arrivée, théorique, du printemps le 20 mars n'y aura rien changé. « Un mois de mars aussi froid, on n'a pas vu ça depuis vingt-cinq ans ! » signale aussi Michel Daloz. Or les basses températures et l'absence de lumière provoquent des dépressions saisonnières chez plus d'une personne sur dix, avec de subites envies de dormir, une prise de poids et le vague à l'âme.

Pas d'illusion, en revanche, avertit Météo France. Si les pendules prendront de l'avance, le beau temps, lui, restera toujours à la traîne. Des ge-



Paris (XVIII^e), le 12 mars 2012. Principal effet de l'heure d'été, elle rallonge d'une heure la durée d'exposition à la lumière. C'est un bon remède contre la dépression saisonnière d'hiver. (LP/Frédéric Dugit.)

lées sont même attendues sur la moitié nord demain. Mais le soleil déclinera à 20h18 et s'imposera encore de quatre minutes supplémentaires chaque jour. Ses rayons seront, aussi, de plus en plus chauds. Et, dans

dix jours, les températures pourraient grimper subitement. « Il est possible qu'on atteigne les 18 °C à Paris. Avec cette soudaine différence de température de 10 degrés, on va croire en l'été! » **FLORA GENOUX**

www.leparisien.fr / www.aujourd'hui.fr

> **AUDIO**

Les conseils d'un médecin

Aux Etats-Unis, le temps des barbecues

C'est l'heure d'été... avant l'heure. Les Américains ont avancé les aiguilles de leurs pendules et de leurs montres il y a plusieurs jours déjà. Depuis 1986, ils passent à l'heure d'été trois semaines plus tôt que nous. Une décision prise sous la pression de différents lobbys. Historiquement, celui de l'industrie du barbecue d'abord. Il avait mis en avant, à l'époque, un gain espéré de 200 M\$ de ventes de barbecues et de charbon de bois. Le lobby du golf lui avait emboîté le pas en faisant miroiter de fortes hausses des ventes de matériel et des inscriptions massives dans les clubs. Les supermarchés et même les confiseurs avaient à leur tour estimé qu'une heure de soleil en plus permettrait d'augmenter le nombre de chalands.

Les Etats restent malgré tout souverains en la matière. Ainsi, Hawaii et l'Arizona ne changent jamais d'heure.