

# Direct Matin

WWW.DIRECTMATIN.FR

GRATUIT - N° 1854 VENDREDI 25 MARS 2016

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

N° 1854 VENDREDI 25 MARS 2016 **13**

## VIE QUOTIDIENNE

### HEURE D'ÉTÉ, C'EST PARTI



© GILIE MICHEL/SIPA

**A 2h du matin, il sera en réalité 3h.**

**Les journées s'allongent** et, comme chaque année, les horloges vont repasser à l'heure d'été. Les Français sont donc appelés à avancer leur montre d'une heure dans la nuit de samedi à dimanche. Donc, à 2h du matin, il sera déjà 3h, ce qui entraînera un léger déficit de sommeil au réveil. Et si la population est aujourd'hui habituée au changement d'heure, instauré en 1976 pour réaliser des économies d'énergie, elle n'en est pas moins dubitative. En effet, selon un récent sondage Ooreka pour Opinion-Way, plus de la moitié (52 %) des Français souhaitent la supprimer et rester définitivement (76 %) à l'horaire d'été. •