



Changement d'heure: Ce dimanche, on passe à l'heure d'été

RYTHME Pensez à avancer vos montres d'une heure...

20 Minutes avec AFP | 🕒 Publié le 25/03/17 à 22h38 — Mis à jour le 26/03/17 à 09h12



Illustration: Un réveil matin. — JAUBERT/SIPA

Une heure de sommeil en moins pour les uns, des soirées ensoleillées en plus pour les autres. Le changement d'heure ne fait peut-être pas l'unanimité, mais comme tous les ans vous ne pourrez pas y échapper.

>> A lire aussi : QUIZ. Changement d'heure et troubles du sommeil: Testez vos connaissances en dodologie

Ajouter 60 minutes

Le passage à l'heure d'été a eu lieu dans la nuit de samedi à dimanche, en France et dans les autres pays européens : il faut ajouter une heure à tous vos réveils, montres, horloges... Une mesure en vigueur depuis 1976 en France et dont l'objectif est de faire des économies d'énergie.

Depuis 1998, les dates de changement d'heure sont harmonisées au sein de l'Union européenne. Dans tous les pays membres, le passage à l'heure d'été s'effectue le dernier dimanche de mars et celui à l'heure d'hiver, le dernier dimanche d'octobre. En France,

ces changements d'heure sont entrés en vigueur en 1976, à la suite du choc pétrolier de 1973-74.

Le prochain passage à l'heure d'hiver aura lieu dimanche 29 octobre 2017, à 3h heures.

>> A lire aussi : Changement d'heure: Comment bien préparer la famille au passage à l'heure d'été

Crises cardiaques et économies d'énergie

L'objectif du changement d'heure est principalement de faire correspondre au mieux les heures d'activités avec les heures d'ensoleillement pour limiter l'utilisation de l'éclairage artificiel. Ses détracteurs mettent en avant une perturbation des rythmes biologiques et des activités agricoles ou relativisent les économies d'énergies réalisées.

Selon une étude présentée en 2014 à l'American College of Cardiology, le risque de faire une crise cardiaque le lundi suivant le changement d'heure est 25 % plus élevé que les autres lundis de l'année. « Cela signifie que les personnes déjà vulnérables aux maladies cardiaques sont plus sensibles après ce brusque changement d'heure » expliquait le Dr Amneet Sandhu, à l'origine de l'étude.

Cependant, dans une étude publiée en 2010, l'Agence de la maîtrise de l'énergie et de l'environnement (Ademe) avait estimé que le gain sur l'éclairage était de l'ordre de 440 GWh, soit l'équivalent de la consommation en éclairage d'environ 800.000 ménages.

Bonne nouvelle pour le climat de la planète : grâce à ces économies, l'émission de 44.000 tonnes de CO2 est évitée.

Au total, l'heure d'été existe dans plus de 70 pays. En revanche, les Etats situés près de l'équateur y ont peu recours puisqu'ils sont soumis à de faibles variations de la durée du jour.