



Changement d'heure: le passage à l'heure d'été, c'est ce week-end

27/03/2020 à 15h42



Image d'illustration. - Jeff Pachoud / AFP

Comme chaque dernier week-end de mars, les Français passent à l'heure d'été. Alors, allons-nous gagner ou perdre une heure?

Dimanche à 2 heures du matin, il sera en réalité 3 heures. Ce 29 mars, la France passe à l'heure d'été. Cela signifie que nous allons dormir une heure de moins cette nuit-là en France.

Instauré en 1973, le passage à l'heure d'été ne sera bientôt plus d'actualité, **l'abandon du changement d'heure devant a priori avoir lieu en 2021**. Des scientifiques ont en effet pointé du doigt les effets négatifs de ces changements sur la santé humaine puisqu'ils ont une influence sur les rythmes biologiques et les accidents de la route.

Une heure de sommeil en moins, c'est une mauvaise nouvelle pour les adeptes de la grasse matinée. Mais ce passage à l'heure d'été a aussi un avantage dans le contexte actuel: une heure de moins pour les Français, c'est une heure de moins passée en confinement.