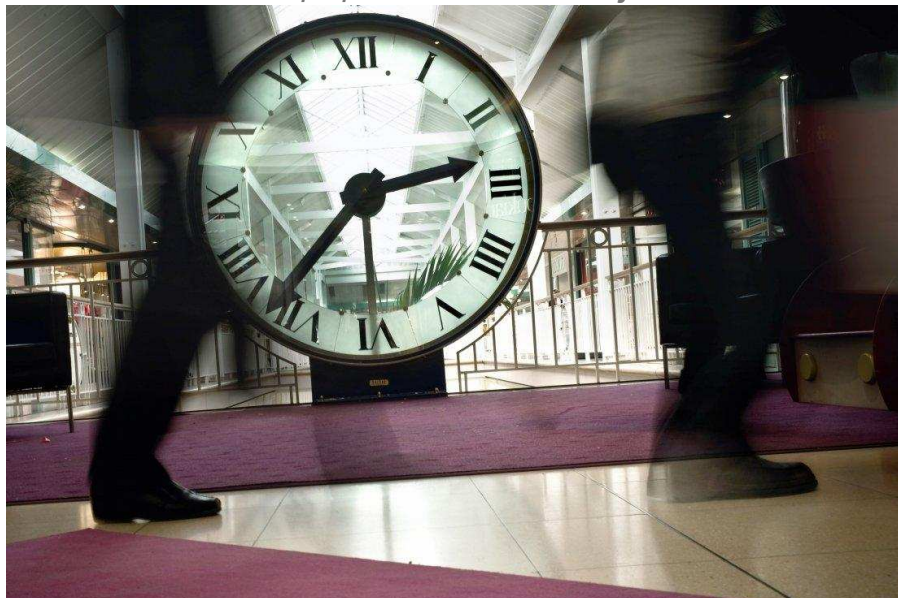


Passage à l'heure d'été, le changement d'heure c'est ce week-end

Publié le 27/03/2020 à 17:57 - Mise à jour à 18:23



Changement d'heure © JEFF PACHOUD / AFP/ArchivesPARTAGER :

Changement d'heure - le passage à l'heure d'été c'est ce week-end, dernier week-end de mars. Les Français, en plein confinement, devront penser à changer d'heure de leur montre.

Et ce passage à l'heure d'été se fera ce dimanche 29 mars à 2 heures du matin, il sera en réalité 3 heures du matin, nous perdrons donc une heure de sommeil mais nous bénéficierons de soirées plus longues.

Le changement d'heure pas encore aboli

La fin du changement d'heure a été demandé par le Parlement européen dès septembre 2018. Comme toutes les décisions européennes, la suppression du changement d'heure (été et hiver) demande d'être actée par le Parlement européen et les Etats membres. La décision qui incombe aux Etats de l'Union Européenne porte sur le choix du fuseau horaire sur lequel les Etats resteront. La fin du changement d'heure devrait être effective en 2021 (ayant été repoussé de 2019)

Un peu d'histoire

Instauré en France en 1973 pour faire des économies d'énergie, le système de l'heure d'été / heure d'hiver est aujourd'hui critiqué pour son efficacité relative mais surtout pour ses effets sur la santé. Ce dernier perturbe les rythmes biologiques, le passage à l'heure d'été est, entre autre, plus "difficile" à passer que celui de l'heure d'hiver. Par ailleurs, selon un sondage Sofres, la consommation de psychotrope augmente de 19% au moment du changement d'heure. Alors la fin du changement d'heure sera telle vraiment actée en 2021 ?