

## Passage à l'heure d'été : ce dimanche, à 2 heures, il sera trois heures

Ce dernier dimanche de mars 2020 sera marqué par le passage à l'heure d'été : les aiguilles de nos montres avanceront d'un cran. Et ce sera peut-être l'un des derniers changements d'heure semestriels qu'auront à vivre les Français. Les eurodéputés ont en effet approuvé la fin de cette modification contestée pour son effet sur les rythmes biologiques.



Ce dimanche 29 mars, à 2 heures, il sera trois heures. | PHOTO : BÉATRICE LE GRAND / OUEST-FRANCEAfficher le diaporama  
Ouest-FrancePublié le 28/03/2020 à 11h52

Une heure de sommeil de perdue, mais une heure de lumière de gagnée. Ce dimanche 29 mars 2020, il faudra avancer ses montres d'un cran : le moment est venu du traditionnel – **et néanmoins contesté** – changement d'heure semestriel. À 2 heures du matin, il sera donc 3 heures en France, **sauf en Outre-mer, où l'heure ne change jamais**.

Nul doute que ce passage à l'heure d'été ne sera pas vécu comme les autres. **Alors que les Français sont confinés** depuis le 17 mars 2020, il n'y aura pour beaucoup d'entre eux pas de retour au travail ce lundi. C'est donc en restant chez soi qu'il faudra veiller à adapter son horloge biologique.

## Mieux vaut éviter un changement de rythme brutal

Pour vivre au mieux ce changement de rythme, plus qu'une modification brutale des habitudes, le mieux reste d'être à l'écoute de son corps et de ses signaux de fatigue, **nous conseillait cet automne Gwénaëlle Grimoin, sophrologue spécialiste du sommeil à Rennes.** « Dès qu'on a les yeux qui piquent, qu'on bâille, que le cerveau n'est plus aussi actif qu'à son habitude ou qu'on ressent des tensions dans la nuque, je conseille d'aller rapidement se coucher. Cette phase dure de 10 à 20 minutes. Passé ce premier train du sommeil, il faudra attendre de 90 à 120 minutes. Donc il ne faut pas attendre et filer au lit. Sinon, on risque un mini jet lag. »

Le risque, si l'on n'y fait pas suffisamment attention, est de développer des troubles du sommeil. En particulier chez les enfants et les personnes âgées. Pour eux, je conseille de ne rien changer ce samedi soir. Dans les jours à venir, les adapter progressivement, en fixant l'heure d'extinction des feux 45 minutes puis trente minutes en décalé de l'heure habituelle, ajoute la sophrologue.

PUBLICITÉ

### **OPTIM-EYES, le soin regard défatiguant intensif**

**OPTIM-EYES, le N°1\* des soins regard séduit avec sa texture hydratante et fondante.**

## La fin du changement d'heure en 2021 ?

Ce passage à l'heure d'été sera peut-être l'un des derniers qu'auront à vivre les Français. En effet, **les eurodéputés ont approuvé en mars 2019** la proposition visant à mettre un terme au changement d'heure saisonnier à compter de 2021. Une décision qui avait déjà été actée pour 2019, mais qui avait ensuite été repoussée.

En France, une consultation en ligne organisée en février 2019 par la commission des Affaires européennes de l'Assemblée nationale avait reçu plus de deux millions de réponses, massivement (83,74 %) en faveur de la fin du changement d'heure.

Quant à l'heure à laquelle rester toute l'année, l'heure d'été (en France UTC +2) a eu la préférence de 59 % des participants.