

**« PEU IMPACTANT »**

Pierre-Jean Vazel est entraîneur d'athlètes de haut niveau, dont Christine Arron.

« C'est peu impactant, car ce n'est qu'une seule heure de décalage. Le corps s'habitue très vite. Quand on voyage, on dit qu'en général il faut un jour par heure de différence pour bien récupérer. Ce qui peut jouer, c'est le niveau de vitamine B [qui augmente le métabolisme et renforce le système immunitaire, ndlr] car le sportif a moins d'exposition au soleil. Notamment pour les entraînements extérieurs en fin de journée. L'autre problématique peut être le changement de température. Il faut alors plus se couvrir, allonger l'échauffement et adapter la séance : quand il fait froid, on évite de courir à fond. »

● SÉBASTIEN COCA

**FRANCE P. 6**

**Heure d'hiver :  
le changement  
c'est ce week-end**

## Un risque de perturbation du rythme circadien

Le changement d'heure est-il néfaste pour notre santé ? Nombreux sont les détracteurs à évoquer cette possibilité. Désorientation, fatigue, plus de vulnérabilité... ce système ne serait pas sans perturber notre horloge biologique. Tout ce qui en dépend s'avérerait alors dérégulé, du cycle du som-

meil à la production des hormones.

« Le sommeil est régulé par le rythme circadien qui fonctionne sur 24 heures, explique à *metronews* le D<sup>r</sup> Gérard Vincent, spécialiste du sommeil. Si ce cycle est perturbé, c'est tout notre fonctionnement qui est concerné car il s'occupe aussi de

la régulation de la température corporelle ou de la production d'hormones. Le changement d'heure peut faire le même effet qu'un décalage horaire. » Les inconvénients sont donc réduits mais seraient néanmoins beaucoup plus conséquents chez les personnes âgées, les malades et les enfants. ● A. B.

# Vous allez dormir une heure de plus !

## Société



Dimanche à 3 heures  
du matin, il sera 2 heures.

### QUAND LE CHANGEMENT D'HEURE A-T-IL ÉTÉ MIS EN PLACE ?

L'idée vient d'un personnage bien connu du monde scientifique: Benjamin Franklin. En 1784, l'inventeur évoquait cette solution pour économiser l'énergie. Il faudra attendre le 30 avril 1916 pour qu'un premier pays, l'Allemagne, instaure le changement d'heure. En France, le député André Honnorat reprend l'idée en 1917: le pays alors en pleine guerre est très gourmand en énergie de toutes sortes. Mais c'est au lendemain du premier choc pétrolier (1973) que le concept est définitivement adopté.

### DANS QUEL BUT ?

En faisant correspondre les heures d'activité avec les heures d'ensoleillement, la consommation d'électricité pour les éclairages artificiels se réduit. Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) «le changement d'heure permet des économies en énergie et CO<sub>2</sub> réelles mais modestes». Elles seraient d'environ 440 gigawatt-heure (GWh) par an en France, soit l'équivalent de la consommation en éclairage d'environ 800 000 ménages.

### COMBIEN DE PAYS L'ONT ADOPTÉ ?

Dans le monde, 70 pays ont adopté ce système. Chaque pays a ses propres dates, mais depuis 1998 celles-ci ont été harmonisées au sein de

l'Union européenne. Les pays tropicaux ne l'utilisent pas, faute de variations saisonnières de luminosité.

### EST-CE VRAIMENT UTILE ?

Pour les opposants, l'électricité économisée le soir serait compensée par les dépenses de chauffage induites le matin. «L'éclairage pèse peu dans la consommation des ménages, contrairement au chauffage. Mais d'un point de vue macroéconomique, il y a quand même une différence si l'on compte l'ensemble des foyers et des lieux publics», nuance François Carlier, délégué général de l'Association nationale de défense des consommateurs et usagers (CLCV).

● ALEXANDRA  
BRESSION



## QUESTIONS À...



LAURENT BAZIN,  
animateur de « RTL  
matin » tous les jours  
de 7 heures à 9h30.

### « Cela m'a rendu célèbre ! »

Dans quelle mesure le passage à l'heure d'hiver a-t-il un impact sur votre travail ?

J'ai un gros avantage, je présente la matinale le lundi matin. Ça va plutôt être dur pour l'animateur qui présente la matinale du dimanche matin. Le changement d'heure dans ce sens sera moins douloureux parce que quand vous vous levez à 4 heures du matin, une heure en plus, c'est plutôt un bienfait qu'une malédiction.

Avez-vous une anecdote concernant le changement d'heure ?

Le changement d'heure m'a rendu célèbre ! En 1995, je présentais le journal du matin de TF1 depuis LCI. C'était le matin du changement d'heure. Je me suis pris les pieds dans les aiguilles de l'horloge. Pendant 20-30 secondes interminables, j'étais incapable de dire s'il fallait avancer ou reculer d'une heure ! Au bout du compte, j'ai fini par dire : «Le mieux est de regarder la véritable heure en bas de l'écran !» Depuis cette séquence a fait le bonheur du bêtisier de TF1 [rires].

● RECUEILLIS PAR SONIA OUADHI