

# Cette nuit, du sommeil en plus !

**SANTÉ.** Nous allons gagner une heure aujourd'hui, mais « seulement » 20 minutes de sommeil, selon une étude inédite, que nous dévoilons. C'est déjà très bien selon les médecins. Alors, profitez-en !

78

Samedi 25 octobre 2014 - N° 21812 - www.leparisien.fr

1,10 €

# Le Parisien

« **ON DORT** une heure de plus. » Si au moment de remettre les pendules à l'heure, l'expression peut aider les esprits troublés par cette gymnastique horlogère... il n'en est rien ! Certes, cette nuit, à 2 h 59, il faudra faire un bond en arrière et régler nos montres à 2 heures, l'occasion de passer 60 minutes supplémentaires et gratuites dans les bras de Morphée. « Mais on se rend compte que la nuit du changement d'heure, les Français dorment en moyenne 20 minutes de plus seulement », révèle Aurélie de Cooman, analyste chez Withings.

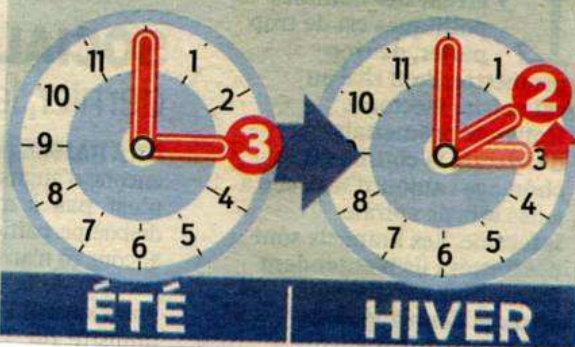
La société d'objets connectés a en effet épié le comportement de

1 400 dormeurs français lors du passage à l'heure d'hiver l'année dernière et nous dévoile ses résultats\* : cette nuit, vous passerez, en moyenne, 8 h 11 sous la couette contre 7 h 51 un samedi habituel. « Ce sont les Allemands qui grappillent le plus de temps de sommeil en plus avec 25 minutes supplémentaires », remarque l'analyste.

**Le passage à l'heure d'hiver plus facile que celui à l'heure d'été**

Très sages, les Français ne profitent pas de ce petit bond en arrière pour sortir les cotillons. « Ils n'ont pas un samedi soir plus festif que de coutu-

**Cette nuit à 3 heures, il sera 2 heures.**



me : l'an passé, ils se sont couchés à 0 h 7 contre 0 h 5 les autres samedis d'octobre », poursuit Withings.

« Dormir 20 minutes de plus la nuit du changement d'heure, c'est déjà très bien », remarque François Duforez, médecin et membre de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. En réalité, glisser doucement vers l'heure d'hiver se révèle bien plus confortable que le changement du printemps. « On se rapproche de l'heure solaire et on n'a plus qu'une heure de différence avec lui en termes de luminosité contre deux l'été. Là, le réveil sera moins dur », éclaire François Duforez. Pour les

dormeurs du soir, soit les trois quarts des Français qui éteignent la lumière entre 23 heures et 1 heure, ce passage représente un vrai plaisir. « Ils vont très facilement s'adapter, et les fêtards aussi d'ailleurs », poursuit François Duforez.

Ceux qui peineront le plus à remettre leur horloge biologique à l'heure sont les lève-tôt. « Typiquement, ça va renforcer le réveil précocité des personnes âgées, parfois vers 4 heures à la nouvelle heure, décrypte la spécialiste du sommeil Sylvie Royant, les enfants de moins de 6 ans risquent aussi de débouler dans la chambre de leurs parents à

6 h 30. » Chez eux, ce changement s'accompagnera d'une petite fatigue ou d'une vague irritabilité. « Mais le temps d'adaptation va durer une semaine maximum », rassure la spécialiste, qui donne comme conseil d'écouter ses bâillements pour filer au lit et de se réveiller à sa guise.

En dessous de trois à cinq heures de décalage, notre horloge trouve en fait très vite nos repères. Et s'il en est qui les retrouvent instantanément, ce sont nos smartphones, ordinateurs et tablettes, entre autres, qui changeront leur pendule, à la seconde.

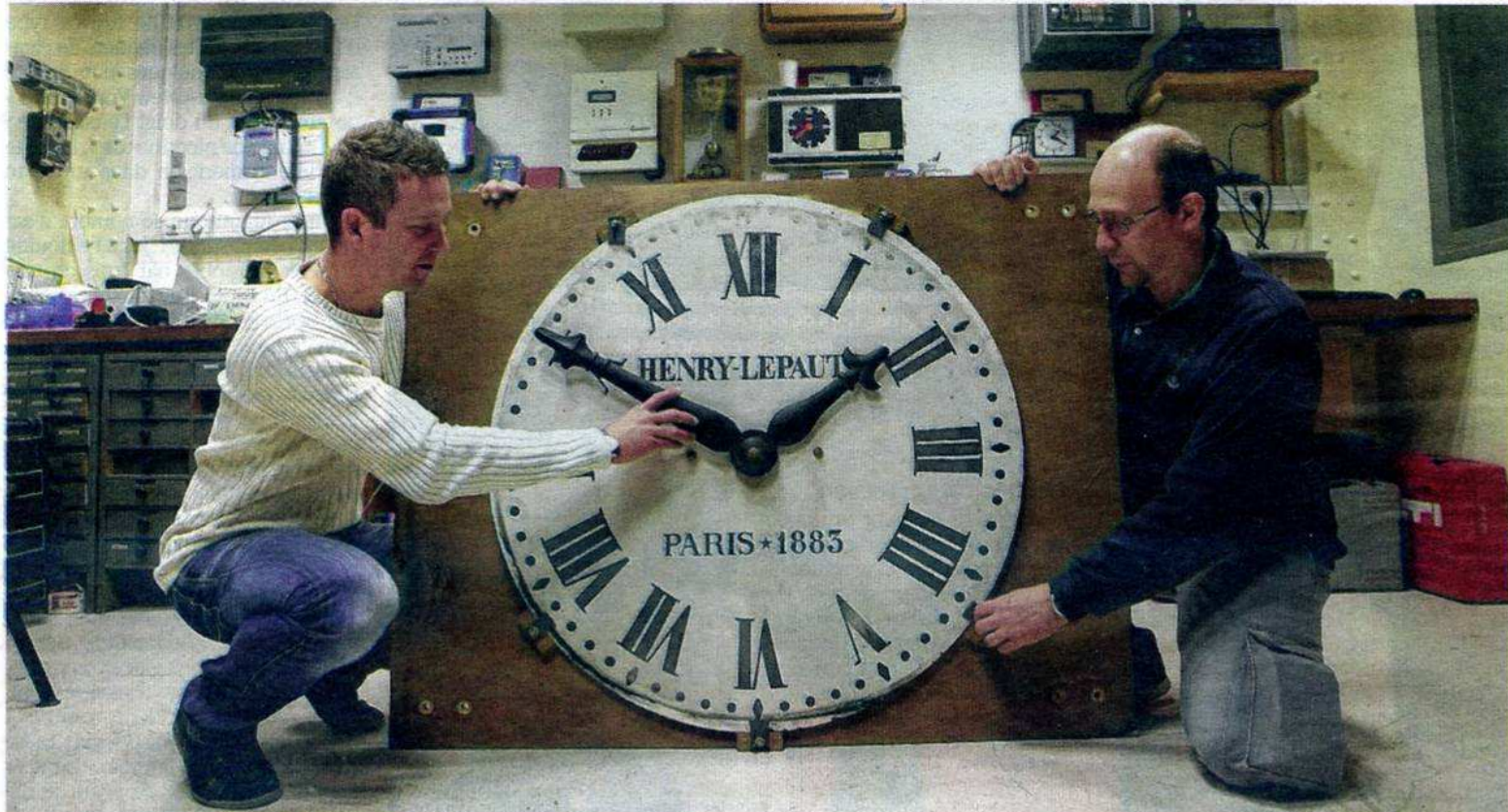
FLORA GENOUX

\* [www.withings.com/sleep-survey](http://www.withings.com/sleep-survey).



# Tous à nos horloges !

**CHANGEMENT D'HEURE.** Ne l'oubliez pas, cette nuit, vous perdrez une heure : à 2 heures, il sera 3 heures. Vous devrez changer vos horloges. Dans les villes, on s'active aussi.



Service d'horlogerie de la ville de Paris, hier. Antoine Walter (à gauche), Stéphane Bertonnier et les autres horlogers régleront jusqu'à demain environ 300 pendules dispersées dans les écoles et les locaux municipaux. (LP/Olivier Arandel.)

« **BON, IL VA FALLOIR Y ALLER maintenant!** » Hier matin, dans les locaux de l'atelier d'horlogerie de la mairie de Paris, près de la place de la République dans le X<sup>e</sup> arrondissement, Stéphane Bertonnier, chef de service, s'inquiète un peu. « Il est presque 10 heures, Antoine! », lance-t-il devant l'établi sur lequel s'alignent des pendules plus ou moins modernes. A force de parler de sa passion, Antoine, jeune horloger de 32 ans, n'a pas vu l'heure passer. Sauf qu'un long périple l'attend. Comme ses cinq collègues, il travaillera ce week-end... pour avancer le temps. Cette nuit, la France passera à l'heure d'été. A 2 heures, il sera 3 heures.

Si nos téléphones portables changent automatiquement d'horaire, il n'en va pas de même pour les horloges personnelles et surtout publiques! Jusqu'à demain, l'équipe va régler quelque 300 pendules dispersées dans les écoles, les bureaux municipaux ou dans les gendarmeries de la capitale. « On a environ 50 horloges mécaniques ou électriques à régler par personne. On fait tout à pied », explique Antoine.

Hier a été lancé le « marathon » et l'équipe s'est déjà rendue dans les écoles. « On commence par tous les endroits intérieurs, où les horloges ne se voient pas, comme ça les Parisiens ne se trompent pas d'heure le

samedi, souligne Stéphane. C'est le plus pressant, sinon ça dérègle les sonneries des récréations et des cours. Il faut que tout fonctionne pour lundi. »

## Les mairies aussi, pour cause d'élection

Aujourd'hui, exceptionnellement, les horlogers se rendront également dans les mairies d'arrondissement. « D'habitude, on le fait le dimanche, mais là avec les municipales, il faut que l'heure soit exacte pour les électeurs », ajoute-t-il. Demain matin, ils régleront l'horloge monumentale de l'Hôtel de ville à 8 heures avant de s'attaquer aux parcs et aux centres

sportifs. Mais, cette fois-ci, le changement d'heure leur prendra moins de temps qu'à l'automne dernier. « Quand on recule d'une heure, on doit bloquer les horloges pendant une heure puis les remettre ensuite en route, parce qu'on ne peut faire revenir en arrière le mécanisme. Du coup, on va dans un autre établissement en attendant et on repasse une seconde fois. Là, on aura juste à avancer les aiguilles », poursuit Antoine. L'équipe sait déjà qu'elle devra retourner sur le terrain lundi. « On a toujours des coups de fil, relate Stéphane. Dès qu'il y a une horloge en retard, les Parisiens nous appellent! »

HÉLÈNE HAUS



# TESTEZ-VOUS SUR LE CHANGEMENT D'HEURE

Textes : CHRISTEL BRIGAUDEAU

**1** Pourquoi changeons-nous d'heure deux fois par an ?

- A) Pour faire des économies d'énergie
- B) C'est la survivance d'anciennes traditions païennes
- C) Pour soutenir l'industrie de l'horlogerie

**2** Quel pays a inventé le changement d'heure ?

- A) La France
- B) L'Angleterre
- C) L'Allemagne

**3** Dans combien de pays européens observe-t-on le changement d'heure en hiver ?

- A) Douze pays
- B) Seize pays
- C) Vingt-huit pays

**4** Sous quel président la France a-t-elle adopté ce changement ?

- A) Jacques Chirac
- B) Georges Pompidou
- C) Valéry Giscard d'Estaing

**5** Qui choisit la date du changement d'heure ?

- A) Le maire de Greenwich (Angleterre)
- B) La ministre de l'Ecologie et du Développement durable
- C) L'Union européenne

**6** Combien d'économies d'éclairage le changement d'heure permet-il de réaliser en France ?

- A) 440 GWh
- B) 850 GWh
- C) 1 200 GWh

**7** Que demande la Sécurité routière aux automobilistes lors du passage à l'heure d'hiver ?

- A) D'allumer leurs feux de croisement
- B) De ne pas régler leurs pendules en conduisant
- C) De faire attention aux piétons, moins visibles dans la pénombre aux heures de pointe

**8** A quelle heure tombera la nuit dimanche ?

- A) A 16 h 41
- B) A 17 h 41
- C) A 18 h 41

**9** Quels sont les inconvénients du changement d'heure ?

- A) Cela perturbe le rythme des personnes âgées et des jeunes enfants
- B) Cela perturbe le rythme des entreprises
- C) Cela provoque des disputes en famille (« Mais puisque je te dis qu'il faut reculer d'une heure ! »)

**10** En hiver, l'heure légale correspond-elle à l'heure solaire ?

- A) Oui
- B) Non, nous avons une heure d'avance
- C) Non, nous avons une heure de retard