

**SONDAGE**  pour **Direct Matin**

## REDOUTABLE HEURE D'HIVER

Les Français et le changement d'heure  
Le passage à l'heure d'hiver vous dérange-t-il ?

**Oui**  
**56 %**



**Non**  
**44 %**



Sondage CSA réalisé par Internet du 30 septembre au 2 octobre 2015, auprès de 988 personnes âgées de 18 ans et plus selon la méthode des quotas.

**La perspective de pouvoir profiter** d'une heure de sommeil en plus ne suffit pas à les convaincre. La plupart des Français (56 %) déclarent en effet être dérangés par le passage à l'heure d'hiver, selon un sondage de l'institut CSA réalisé en exclusivité pour *Direct Matin*. Ils sont même plus d'un sur cinq (21 %) à dire être « beaucoup dérangés » par cette mesure, qui interviendra dans la nuit de samedi à dimanche prochain. « Ce rejet s'explique notamment par les perturbations engendrées sur l'organisme, explique Marek Kubista, chef de groupe à l'institut CSA. Sans oublier le fait que les Français peinent également à être convaincus par les économies d'énergie que le changement d'heure est censé permettre chaque année. »

Parmi les personnes sondées, les femmes (59 % se disent dérangées ou beaucoup dérangées) râlent plus que les hommes (53 %). Etant donné qu'elles s'occupent, généralement, davantage des enfants, elles

doivent par conséquent gérer le changement de rythme qui va perturber, à coup sûr, le quotidien des plus petits. Pour la même raison, les personnes âgées entre 35 et 49 ans, une tranche qui comprend de nombreux parents ayant de jeunes enfants, sont particulièrement dérangés (61 %). Ces derniers appréhendent bien plus le changement d'heure à venir que les 18-24 ans (45 % de dérangés), qui souffrent moins d'un décalage dans leur sommeil, ou que les 65 ans et plus (51 % dérangés), souvent à la retraite, et donc avec des horaires

**Les jeunes parents doivent gérer le rythme de vie perturbé de leurs enfants.**

beaucoup plus souples pour changer de rythme en douceur. Enfin, d'un point de vue géographique, les Français qui vivent au sein des communes rurales (moins de 2 000 habitants) sont plus mécontents (60 %) que ceux qui résident au sein de l'agglomération parisienne (49 %). En cause notamment, selon Marek Kubista, « la nuit arrivant plus tôt, qui les oblige à conduire dans l'obscurité en rentrant du travail ». •

# Direct Matin

WWW.DIRECTMATIN.FR

GRATUIT - N° 1768 VENDREDI 23 OCTOBRE 2015 NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

## HEURE D'HIVER

### UN PASSAGE CONTESTÉ

**Il ne faudra pas oublier de régler montres et réveils.** Le traditionnel passage à l'heure d'hiver interviendra dans la nuit de samedi à dimanche, en donnant aux gros dormeurs l'occasion d'avoir un peu de sommeil en plus. A 3h du matin, il sera alors 2h. Datant de 1975, ce système a été mis en place dans un souci d'économies d'énergie. Mais l'argument peine à convaincre les Français :



© J. PACHOU/AFIP

**Dimanche matin, à 3h, il sera 2h.**

56 % d'entre eux ne sont pas convaincus de son utilité dans ce domaine, selon un sondage OpinionWay pour Ooreka diffusé cette semaine. Une majorité de la population (63 %) pense par ailleurs que ce changement a des répercussions néfastes sur l'organisme. Conséquence : un Français sur trois (76 %) voudrait rester à l'heure d'été, synonyme de coucher du soleil plus tardif. •