

Heure d'hiver 2016: le changement, c'est dans la nuit de samedi à dimanche

Par L'EXPRESS.fr ,publié le 29/10/2016 à 09:41



Le passage à l'heure d'été aura lieu dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 octobre.

Dimanche à 3h, il sera 2h en France et dans les autres pays de l'Union européenne. Un changement qui fera gagner une heure de sommeil, mais qui continue de susciter des critiques.

La France et les autres pays de l'Union européenne vont repasser à l'heure d'hiver dans la nuit de samedi 29 à dimanche 30 octobre. Une bonne nouvelle, du moins en apparence, puisque les habitants gagnent une heure de sommeil.

Ce dimanche à 3h (heure d'été), il sera 2h (heure d'hiver). En France, le décalage par rapport à l'heure GMT se réduira à +1 heure, contre GMT +2 depuis mars dernier, date du passage à l'heure d'été.

Economie contre santé

En France, le dispositif existe depuis 1976. Trois ans après le choc pétrolier, l'idée était de réaliser des économies d'énergie en faisant coïncider les horaires d'activité avec l'ensoleillement pour limiter l'utilisation de l'éclairage artificiel.

Le changement d'heure continue cependant de susciter des critiques. "La littérature scientifique montre que le changement d'heure peut induire des troubles du sommeil, de la vigilance, des accidents de la route, des dépressions, des suicides, et des infarctus du myocarde", écrit vendredi l'Inserm dans son communiqué "Oui, le changement d'heure à des effets physiologiques".