

HEURE D'HIVER

Les Français devront retarder leur montre dès ce dimanche **P.13**

LE CHANGEMENT A LIEU CE WEEK-END

LE PAYS À L'HEURE D'HIVER



© L.S. EVRARD/AFIP

Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3h du matin, il ne sera en réalité que 2h.

Chaque dernier dimanche d'octobre, les Français sont appelés à régler leur montre, pour le passage à l'heure d'hiver. Ainsi, dans la nuit de demain à dimanche, à 3h du matin, il sera en réalité 2h. Ce décalage horaire a été institué en France sous Valéry Giscard d'Estaing, en 1976, pour réaliser des économies d'énergie à la suite du choc pétrolier de 1973. Si beaucoup de personnes accueillent avec joie l'idée de dormir une heure de

plus, d'autres s'inquiètent pour leur horloge... interne. Les journées étant plus courtes, le corps est moins exposé à la lumière, ce qui peut entraîner des baisses de moral liées à des carences en vitamine D. Pour compenser ce manque de lumière, le recours à la luminothérapie est conseillé. Pour les dormeurs qui ont peur que leur sommeil en soit affecté, il est conseillé de se coucher quinze minutes plus tôt dès aujourd'hui. •