

Le Parisien

.fr

PASSAGE À L'HEURE D'HIVER

**Cette nuit,
à 3 heures,
il sera
2 heures**
PAGE 10



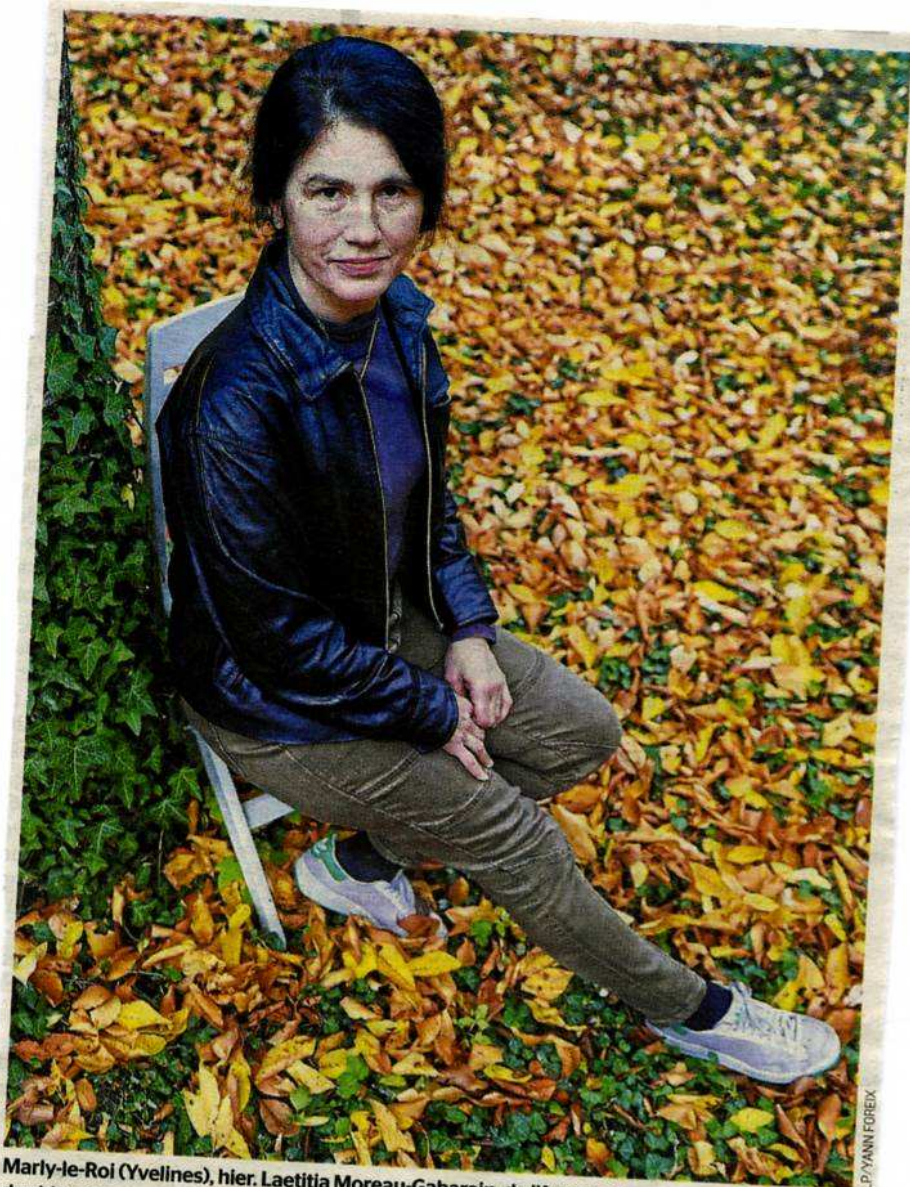
SAMEDI 27 OCTOBRE 2018

@le_Parisien

Ils veulent rester à l'heure d'hiver

10

SOCIÉTÉ



Marly-le-Roi (Yvelines), hier. Laetitia Moreau-Gabarain, de l'Association contre l'heure d'été double, aime rappeler qu'avant 1940, la France était alignée sur le méridien de Greenwich.

L.P./YANN FOREIX

Non, vous ne dormirez pas une heure de plus

Une étude, que nous dévoilons, bat en brèche cette idée reçue.

QUI N'A JAMAIS ENTENDU à l'occasion du passage à l'heure d'hiver : « Chouette, on va pouvoir dormir une heure de plus » ? Si l'idée est séduisante, elle est malheureusement fautive. C'est le résultat d'une étude réalisée par le fabricant d'objets connectés Withings, que nous dévoilons.

L'entreprise s'est penchée sur le sommeil de 30 000 de ses clients. Elle a utilisé les données récoltées grâce à ses montres et autres objets connectés liés au réveil. Ce qu'elles montrent ? En moyenne, les Français ne dorment qu'un quart d'heure de plus les week-ends de passage à l'heure d'hiver. En clair, là où quel-

qu'un se lèvera à 9 heures d'ordinaire, il ouvrira les yeux à 8 h 15 demain.

« Cela montre que le corps reste calé sur l'heure d'été, souligne Audrey Rampazzo, responsable marketing France de Withings. On n'a pas réellement besoin de cette heure de sommeil en plus, donc on se réveille. » A noter que les chiffres

montrent une légère inégalité entre les sexes puisque les femmes ne gagnent que quatorze minutes, là où les hommes profiteront de leur sommeil trois minutes de plus. Si vous souhaitez équilibrer les moyennes, n'hésitez pas à tirer du lit votre conjoint. Et mettre son réveil brutal sur le dos du changement d'heure. **R.BX**

La France connaîtra peut-être son dernier passage à l'heure d'hiver cette nuit. Mais si la majorité des Européens préfèrent l'heure d'été, une association milite pour se rapprocher de l'heure solaire.

PAR ROMAIN BAHEUX

« **CE SERAIT UNE FOLIE.** » La France vit potentiellement un week-end historique, mais Lætitia Moreau-Gabarain ne veut pas en entendre parler. Cette nuit, il lui faudra reculer sa montre de 3 heures à 2 heures et passer ainsi à l'heure d'hiver. Peut-être pour la dernière fois, car la Commission européenne a décidé en août de mettre un terme au changement d'heure. L'occasion pour la présidente de l'Association contre l'heure d'été double (Ached) d'intensifier son lobbying et rallier les Français à sa position d'ici le mois d'avril, date limite laissée aux Etats membres pour trancher entre heure d'été et heure d'hiver.

Cette ingénieure agronome a pris le relais de sa mère, figure historique de la lutte en faveur de l'heure d'hiver, décédée cet été. Depuis Marly-le-Roi (Yvelines), Lætitia Moreau-Gabarain coordonne les 300 membres de l'association, multiplie les communiqués en français, en anglais et en espagnol et s'entretient avec d'autres militants européens. Objectif : ne pas laisser triompher les soutiens de l'heure d'été, « une option nuisible ». L'Ached ne manque jamais de rappeler que la France était initialement alignée sur le méridien de Greenwich,

avant d'être mise de force à l'heure allemande en 1940. Le fuseau de l'occupant a été exhumé dans les années 1970, lors du rétablissement du changement d'heure pour des raisons d'économies d'énergie.

« En restant décalés par rapport à l'heure solaire, on a plus de mal à trouver le sommeil parce qu'on est exposés à trop de lumière, s'indigne Lætitia Moreau-Gabarain. Comme on se lève dans le noir le matin, on a aussi plus tendance à chauffer et on pollue davantage. »

LA SCIENCE DE LEUR CÔTÉ

« Avec l'heure d'été permanente, il fera jour à partir de 10 heures en décembre, explique Erick Labrousse, autre partisan historique de l'option hivernale. Nos opposants veulent jeter tout le monde dans le noir et le froid des rues le matin. Je vois passer des sondages où les gens se disent favorables à l'heure d'été, mais c'est parce qu'on leur présente mal le problème. Etre pour ça, ça n'entertera pas l'hiver. »

Cette semaine, il a appelé l'Elysée pour détailler ses arguments à Emmanuel Macron. « Mais il ne m'a pas répondu, se

désole-t-il. Il doit prendre conscience de l'importance de cette cause et prendre position. »

Dans les dossiers qu'ils envoient aux parlementaires pour plaider leur cause, Erick Labrousse et ses pairs remettent perpétuellement en avant le rapport du sénateur Philippe François. En 1996, ce dernier préconisait de s'aligner en permanence sur l'heure d'hiver pour aider les agriculteurs et le secteur des travaux publics, plus exposés aux caprices du soleil.

« On est programmés pour vivre à l'heure solaire, l'horloge biologique se synchronise sur la lumière du jour, soutient Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Inserm. Les Français manquent de sommeil parce qu'ils se couchent trop tard, opter pour l'heure d'été ne serait pas une bonne idée. »

Pour l'instant, l'Etat n'a pas communiqué sa position officielle sur le sujet, qui implique aussi nos voisins. Mais ce vendredi, les soutiens de l'heure d'hiver ont écouté avec délectation le ministre de la Transition écologique, François de Rugy. Il s'est simplement dit favorable à « réduire » l'écart avec l'heure solaire. Mais pour eux, c'est déjà une première victoire.

“ **LES GENS SE DISENT FAVORABLES À L'HEURE D'ÉTÉ, MAIS C'EST PARCE QU'ON LEUR PRÉSENTE MAL LE PROBLÈME. ÊTRE POUR ÇA, ÇA N'ENTERRERA PAS L'HIVER.** ”

ERICK LABROUSSE,
PARTISAN DE L'HEURE D'HIVER