

## Changement d'heure et sommeil

C'est un rituel depuis 1976 en France. Au printemps, nous passons à l'heure d'été, l'horloge est avancée d'une heure. En automne, nous passons à l'heure d'hiver, l'horloge est alors retardée d'une heure. Mais quels sont les impacts de ce décalage d'horaire sur notre organisme, notre énergie et notre sommeil ? Le point avec le docteur Marc Rey, neurologue spécialiste du sommeil, membre de la fondation Adova contre le « Mal-dormir ».

### Le changement d'heure : une question d'économie d'énergie

Mis en place en 1976 en France, puis adopté par l'ensemble des pays de l'Union européenne dans les années 80, le changement d'heure a été décidé à l'origine afin de faire des économies d'énergie ! En effet, en 1973 se produit le premier choc pétrolier : par ricochet, les prix du pétrole et des énergies fossiles grimpent en flèche.

Pour alléger la facture énergétique du pays en permettant de travailler plus longtemps avec la lumière du soleil, le gouvernement de l'époque décide de rétablir le changement saisonnier de l'heure (qui avait déjà été en vigueur de 1923 à 1940). Les résultats sont au rendez-vous et cela fonctionne toujours !

En effet dans son dernier rapport sur le sujet, l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) indique que le changement d'heure permet d'économiser pas moins de 440 GWh soit la consommation annuelle en électricité de 800 000 foyers !

### Changer d'heure : un contre-sens chronobiologique

Si cette alternance entre heure d'été et heure d'hiver trouve son intérêt en termes d'économies d'énergie, pour le docteur Marc Rey, neurologue spécialiste du sommeil et auteur de Quand le sommeil nous éveille (Solar) c'est un contre-sens chronobiologique : « Il faudrait supprimer le changement d'heure pour ne garder que l'heure d'hiver. L'idée est d'avoir un rythme biologique qui suit l'heure solaire. A l'heure d'été, nous avons deux heures de décalage par rapport au soleil. C'est plus sympathique pour avoir des soirées ensoleillées le plus longtemps possible mais pour la santé et l'énergie, l'heure d'hiver est bien plus indiquée. »

La fin du changement d'heure est d'ailleurs plus ou moins programmée puisqu'une grande consultation européenne sur sa suppression a été menée en août 2018 avec un résultat très net : 84% des votants se sont prononcés pour l'arrêt du passage à l'heure d'hiver au profit de l'heure d'été. Nous privilégierions donc les soirées estivales ensoleillées au détriment de notre intérêt biologique !

Mais cette histoire de changement d'heure n'est en réalité qu'un détail de la non concordance entre nos rythmes de vie et notre rythme biologique comme l'indique Marc Rey : « Idéalement, c'est toute notre organisation sociale qui serait à revoir si nous souhaitions respecter notre rythme biologique. En effet, depuis l'aube de l'humanité nous sommes conditionnés pour travailler plus l'été, afin d'effectuer les moissons, les vendanges, faire des stocks de vivres pour l'hiver, période à laquelle nous nous reposons. Aujourd'hui, nous faisons totalement l'inverse avec un pic d'activité lors des mois d'hiver et un long repos estival. »