

[Aller à la page régionale](#)

Changement d'heure : les conseils d'une chronobiologiste pour mieux passer le cap de l'heure d'hiver

Publié le 27/10/2023 à 19h13

Écrit par [Catherine Munsch](#)



Changement d'heure : conseils et astuces. Une heure de conseils et plus @VANESSA MEYER / MAXPPP

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.

Ignorer

s'inscrire

Dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 octobre, nous passons à l'heure d'hiver. Une heure de plus à dormir. Mais ce changement perturbe une partie de la population. Une docteure en neurosciences, spécialiste du rythme biologique, nous explique quel est l'impact sur notre organisme et comment mieux le supporter.

En France, le changement d'heure a été mis en place en 1976, sous le président Valéry Giscard d'Estaing. Objectif déclaré à l'époque : limiter la facture d'énergie, après le choc pétrolier de 1973. C'était il y a quarante-sept ans, mais une partie de la population continue à ne pas bien vivre ce changement de rythme.

Deux fois par an, au printemps et en automne, l'Hexagone fait partie des pays qui avancent ou reculent leurs pendules d'une heure. Dès le départ, des associations se sont opposées à cette démarche. Mais les motifs économiques ont toujours prévalu. Pour changer cette règle, il faudrait que tous les pays d'Europe s'entendent et prennent une décision unique.

Or quand on fait un sondage, on se rend compte très vite, que les avis divergent. Dans une [consultation en ligne proposée aux Européens](#) pendant les mois de juillet et août 2018, 84% se déclaraient d'accord pour arrêter le changement d'heure. Mais pour quelle heure ?

Heure d'été ou heure d'hiver ?

Beaucoup de personnes voudraient rester à l'heure d'été. Mais ce n'est pas la meilleure des idées, selon la chronobiologiste Virginie Gabel. "*En France, nous avons deux heures de décalage avec le soleil, et les sondés plébiscitent généralement l'heure d'été, parce qu'ils pensent au jour qui dure longtemps, aux apéros et aux barbecues qu'ils peuvent faire.*"

"*En réalité*" explique la scientifique, chercheuse associée à l'université de Caen, "*il faudrait des fuseaux horaires les plus proches possibles de l'heure solaire. afin*

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.



Les dépressions saisonnières et les suicides augmenteraient, comme c'est déjà le cas à chaque passage à l'heure d'hiver", insiste la scientifique.

Il existe des personnes plus fragiles au décalage, car plus sensibles au manque de lumière du jour, appelée "blanche, enrichie en rayons bleus." Parmi elles, les enfants et les personnes âgées.

Des conseils pour mieux passer le cap

Pour les petits enfants, qui ont besoin de beaucoup de sommeil et de siestes pour se construire, il est possible de décaler leur rythme d'une dizaine de minutes chaque jour, pendant une semaine. C'est mieux qu'une heure d'un coup, explique la spécialiste. Pour les personnes âgées aussi, il est recommandé de décaler leur rythme progressivement. *"Pour les personnes âgées, la lumière du matin est encore plus importante. Car la lentille de leur œil jaunit et perd certains de ses récepteurs. Pour la remise à zéro de leur horloge interne, il leur faut donc encore plus de lumière."*

En octobre 2020, des scientifiques ont créé l' "[International Alliance for Natural Time](#)", une alliance internationale en faveur d'une heure naturelle. Ils ont envoyé aux différents États une proposition qui consisterait à faire la transition en deux étapes, selon l'État membre.

- Étape 1 : Au printemps, tous les pays de l'UE restent à l'heure qu'ils utilisent en hiver. Pour les pays qui sont déjà dans leur fuseau horaire recommandé, aucune autre mesure ne doit être prise.
- Étape 2 : Les pays qui ne sont pas dans leur fuseau horaire recommandé reculent leur horloge une dernière fois d'une heure à l'automne, afin d'utiliser leur fuseau horaire recommandé comme nouvelle heure standard.

Certains pays comme la Russie, la Turquie, la Chine, l'Ukraine, l'Argentine, l'Inde, le Japon ne changent pas ou plus pour un horaire saisonnier. En octobre 2014, l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie ([Ademe](#))

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.



En attendant, pour bien se caler sur le nouvel horaire de ce week-end du 28 au 29 octobre, Virginie Gabel conseille aux personnes sensibles de bien s'exposer à la lumière du jour, dès que le soleil sera levé. Et comme c'est le week-end, son conseil est simple, c'est d'aller faire une balade au grand air, dans la lumière du matin, pour tous ceux qui peuvent le faire.

Pour aller plus loin :

[société](#) [sciences](#) [culture](#) [économie](#)

partager cet article

Autour de vous

Grand Est

Vos dernières actualités

#Grand Est

Les chasseurs s'expliquent dans un guide, "chasser, c'est juste tirer sur des animaux, c'est faux"

Le 31/10/2023



#Grand Est

Victime des prix de l'énergie, la Cour de Honau, institution du sport loisir, ferme ses portes

Le 31/10/2023



#Grand Est

METEO. Tempête Ciaran : des rafales à 120 km/h attendues début novembre, en Champagne-Ardenne



Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.



programmes

[Accueil](#) > [Grand Est](#) > [Alsace](#) > [Changement d'heure : les conseils d'une chronobiologiste pour mieux passer le cap de l'heure d'hiver](#)

l'actualité de votre région, dans votre boîte mail

Recevez tous les jours les principales informations de votre région, en vous inscrivant à notre newsletter

exemple@mail.fr

[m'inscrire](#)

[grand est](#)

Voir nos archives

[plan du site](#)

[mentions légales](#)

[gérer mes traceurs](#)

[confidentialité](#)

Droits de reproduction et de diffusion réservés ©2023 France TV

Tous les jours, recevez l'actualité de votre région par newsletter.



[programmes](#)