

C'est quoi, le changement d'heure ?

Dans la nuit de samedi à dimanche, tu es passé à l'heure d'été : à 2 heures du matin, il était en fait déjà 3 heures ! Un changement qui a lieu chaque année à la même époque... mais plus pour longtemps : l'Europe a décidé d'arrêter ces changements d'heure.

Récemment, en France, **2 millions** de personnes ont participé à une grande consultation pour connaître leur avis sur la question : 8 Français sur 10 ayant participé

souhaitent mettre fin au changement d'heure, en restant à l'heure d'été.

Depuis 1996, partout en **Europe**, c'est le même rituel. Deux fois par an, tout le monde change d'heure. Lors du dernier weekend end de mars, dans la nuit de samedi à dimanche, à 2 h, il est 3 h. Et le dernier weekend d'octobre, toujours dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 h, il est 2 h.

Mais au fait, pourquoi on change d'heures ?

Pour faire des économies d'énergie. En changeant d'heure, on suit le rythme du soleil. On se lève avec la lumière naturelle et on consomme moins d'électricité pour s'éclairer. Le hic, c'est qu'on allume aussi le chauffage plus tôt le matin ce qui grignoterait les économies faites sur l'éclairage.

De plus le changement d'heure perturberait également le rythme du sommeil. Chez les personnes les plus

sensibles comme les enfants, il faudrait jusqu'à 2 semaines pour s'habituer. C'est pourquoi durant l'été 2018, la Commission Européenne à lancer une grande consultation : pour ou contre le changement d'heure.

4,6 millions de citoyens ont répondu.

Verdict : **8/10** ne veulent plus changer d'heure.

D'ici avril 2019, chaque pays membre d'Union Européenne va donc décider s'il reste à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver.

En France, par exemple, si on restait tout le temps à l'heure d'été en octobre, il ferait à peine jour au moment de la première récréation.

1jour1actu

