

CHANGEMENT D'HEURE – LES CONSEQUENCES

Chaque dernier dimanche de mars, nous changeons d'heure pour passer à l'heure d'été.
Ce changement ne se fait pas sans conséquence sur notre santé

Pourquoi change-t-on d'heure ?

Introduit en France le 19 septembre 1975, à la suite du choc pétrolier de 1973-1974, ce changement d'heure permettait alors de réaliser des économies d'énergie, à une époque où le prix du pétrole et du charbon s'envolaient.

En s'adaptant à la lumière du jour, soit environ une heure de plus le soir, les Français consommaient moins d'électricité. La mesure, prévue éphémère, a perduré dans le temps.

Quelles conséquences ?

Les conséquences sur les économies d'énergies sont aujourd'hui faibles (0,07 % sur la consommation annuelle d'électricité, soit 351 GWh/an, en 2014) mais celles sur notre santé ne sont pas négligeables.

Le changement d'heure a un impact sur notre horloge biologique interne, appelée système circadien, et peut induire des effets néfastes sur notre santé (notamment dans la semaine qui suit le changement d'heure) :

- Troubles du sommeil
- Trouble de la vigilance
- Accidents du travail
- Accident de la route
- Dépressions
- Infarctus du myocarde
- Accidents vasculaires cérébraux
- Trouble de l'humeur
- Perturbation de l'appétit



Comment minimiser l'impact ?

- S'exposer à la lumière naturelle, ce qui permet de réguler notre horloge interne
- Bien s'hydrater pour éviter les maux de tête et troubles digestifs liés au manque de sommeil
- Décaler doucement les heures de coucher à l'aide de paliers de 10 à 15 minutes
- Préparer votre sommeil en mangeant léger
- Éviter les écrans 2 h avant le coucher