



ACHED

Association Citoyenne
pour une Heure
Équitable et Durable,
pour la fin de l'heure
d'été double
depuis 1983

Communiqué de Presse ACHED: 2 mars 2021

“N’envoyez pas les Français au cachot loin du soleil et sans sommeil”

L'ACHED, Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable, pour la fin de l'heure d'été double depuis 1983, demande d'**annuler le changement d'heure de mars** et de faire tout le possible pour **restaurer la joie de vivre et la santé françaises**.

La privation de **sommeil comme celle de soleil** augmentent les **dépansions** et font chuter l'**immunité**. Le soleil le plus sain c'est le matin **d'abord**. Un bon équilibre est recommandé, et celui-ci est en danger avec les matins obscurs et les soirées claquemurées. Le stress et la privation de liberté sont aussi des facteurs négatifs.

Si le changement d'heure a lieu **fin mars**, les matins seront tout à coup plus sombres et plus froids que nature. De plus, si le couvre-feu est encore en place à 18h, les Français devront se claquemurer à 16h solaires environ tandis que le soleil est haut dans le ciel.

Nous demandons d'annuler le changement d'heure de mars pour que les matins soient lumineux comme il se doit et qu'on ne torture pas les Français le soir si couvre-feu il y a encore.

Les médecins instruits de **chronobiologie** déconseillent l'heure d'été double. La Chronobiologie est un savoir en plein essor qui peut aider les individus et la société, et qui confirme la cause et le bien-fondé de notre association.

Les restrictions sont très éprouvantes. Elles doivent être mesurées, et élaborées sur des **bases scientifiques**. L'heure d'été double a été mise en place de façon arbitraire et non scientifique par maintien/ajout de décrets en 1945 puis 1976. Nous recommandons de **ne pas jouer un mauvais jeu avec le couvre-feu de nuit le matin et en plein jour le soir**.

Nos pétitions, et plus d'informations sur www.ached.fr

Tous nos vœux à la France, pour un bon printemps, naturel, lumineux, sain, sans changement d'heure.