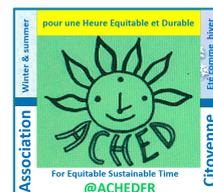
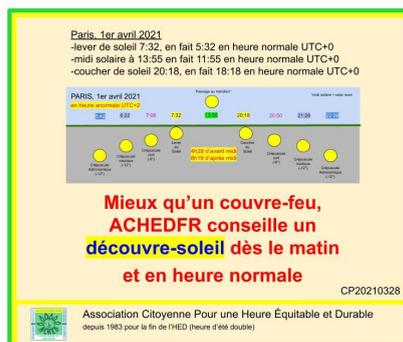


**Communiqué de Presse**  
**ACHED FR: 28 mars 2021**  
Mieux qu'un couvre-feu,  
l'ACHED conseille un  
découvre-soleil, dès le  
matin



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

L'Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable, depuis 1983 pour la fin de l'heure HED, voudrait un **découvre-soleil**, plutôt qu'un **couvre-feu**, et le soleil, le matin d'abord. L'association s'inquiète de l'insalubrité du matin et des difficultés d'accès au soleil, le matin d'abord. Cela serait bien plus facile en heure moins avancée, UTC+1 que nous venons de quitter ou UTC+0, l'heure normale, naturelle de la France.

Questionnée par le [Parisien](#) à propos de l'heure de début du couvre feu en heure d'été, la présidente de l'association n'est pas étonnée que les Français veuillent repousser le début du couvre feu. Car 19h en heure UTC+2 sont en fait 17h en heure normale (à peu près l'heure solaire sur Paris comme Paris est proche du méridien de Greenwich). Après le changement d'heure, le coucher de soleil est déjà passé à plus de 20h. Les commerces aussi sont habituellement ouverts jusqu'à 20h. Il y a beaucoup de pression en fin d'après-midi, affluence sur un court espace de temps, puis impatience de devoir être enfermé tandis que les rues invitent à la promenade.

L'article cite également Claude Gronfier de l'INSERM qui parle de la lumière naturelle et de son rôle pour maintenir nos horloges biologiques aux bons rythmes. Il cite aussi Claire Leconte qui parle de lumière naturelle, d'exercice et propose de donner plus d'accès à l'extérieur à midi et jusqu'à 20h.

Dans tous les cas, les propos retenus ne parlent pas du matin. Or le matin la lumière naturelle manque cruellement aux Français, à cause de l'avancement de l'heure de 2 heures. C'est la lumière du matin, et les activités matinales qui donnent le top départ de la journée et recalent les horloges internes qui ont tendance à avancer pour une grande partie de la population. Aussi il faut dire que la lumière naturelle prise le soir redonne un top de matin ce qui peut dérégler les horloges et accroître les troubles du sommeil de la plupart. Enfin le soleil a une fonction virucide dans l'air environnant. Et autre fonction, le soleil a également un rôle dans notre production de vitamine D.

Pour conclure, comme dit le Parisien "Covid-19 : l'heure d'été et couvre-feu ne font pas bon ménage" et le ménage commence mal dès le matin. **Si le couvre-feu est maintenu il faudrait des horaires en accord avec le soleil depuis son lever jusqu'à son coucher et pour cela une heure plus proche de celle solaire rendrait les mesures plus simples et pratiques.**

Pour toute question, contacter [achedinfo@gmail.com](mailto:achedinfo@gmail.com)