

Communiqué de Presse

ACHED FR: 8 octobre 2021

Changement d'heure
d'automne 2021, veille de
Toussaint, retrouvons une
heure meilleure



ACHED

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

@ACHEDFR

Nous revoilà en automne, avec un nouveau changement d'heure le dernier jour d'octobre. Heureusement c'est le plus facile, celui que beaucoup d'entre nous attendent pour se reposer après une rentrée fatigante.

Depuis 1983 l'ACHED demande une heure plus normale, plus naturelle, pour la santé et le climat.

En 2021, l'heure avancée, +2h par rapport à l'heure standard naturelle de la France, essaie de s'inviter en Novembre. La dernière fois que le changement d'heure a eu lieu un 31 octobre c'était en 2010.

31 octobre 2021 à 3h du matin il sera 2h...on recule l'heure à la montre.

-Pour beaucoup il s'agira d'un weekend prolongé par la Toussaint, jour férié le lendemain lundi. Pour les enfants en âge scolaire, le weekend tombe aussi en plein milieu de deux semaines de vacances.

-comme toujours en automne, les conditions des trajets du matin ou du soir peuvent surprendre: pénombre, luminosité, températures etc... Le changement d'heure augmente les risques. La vigilance est recommandée.

-la journée est plus courte avec moins de lumière naturelle disponible. Les virus respiratoires sont toujours dans l'air. La lumière naturelle (UVA) détruit les virus. Les Français qui le peuvent raccourciront leur journée active, en évitant de respirer l'air contaminé du matin ou du soir. En novembre, l'heure d'hiver va nous aider à éviter l'air du matin avec en plus l'obscurité.

Notre recommandation:

- 1-ne pas précipiter le corps dans l'heure d'après changement. En automne, c'est plus facile qu'au printemps.
- 2-adopter, garder un rythme régulier avant / après (lever, luminosité naturelle et artificielle, repas, activités, coucher), avec souplesse.
- 3-avant le changement, en option: retarder les repas, prendre du soleil tard en journée pour retarder vos rythmes.
- 4-après le changement, garder l'avance si les rythmes biologiques le demandent; puis la lâcher progressivement. Les animaux auront faim plus tôt à la montre; les enfants voudront se coucher et se lever plus tôt; vous aussi. Prendre du soleil ou lumière forte le matin pour ancrer le décalage.

Nous demanderons aux habitués des réseaux sociaux de nous donner leurs préférences et de nous dire avec quels styles ils vivent le changement d'heure.

- ora militari**: changement brusque comme les aiguilles
- sans contraintes**: en vacances, horaires souples
- sans effet**: pas de changement d'heure, l'heure légale n'est pas la leur
- précoce**: certaines activités retardées les jours précédant le changement
- patient**: naturellement en avance après le changement, avec plaisir

Le retour à l'heure légale plus proche de l'heure solaire permet de dormir mieux et plus. L'ACHED souhaite la fin des changements d'heure et l'adoption d'une heure légale stable meilleure pour la santé et le climat.

Pour toute question ou précision, contacter achedinfo@gmail.com