



Communiqué de Presse, 20 mars 2019

“L'ACHED pleins phares sur la journée du sommeil du 22 mars 2019”

ACHED - Association française Contre l'Heure d'Été Double pour la réduction des avancements de l'heure

Association loi 1901 depuis 1983

L'Association ACHED salue l'initiative de la journée <https://villagesommeil.org/> .

Nous sommes très en phase avec les docteurs Adrien, Royant-Parola, Gonfrier, Vecchierini sur les aspects biologiques du sommeil et des effets de la lumière.

On lit avec plaisir dans leur dossier de presse ([lien1](#)) “la bonne lumière au bon moment” ; “ Il importe d’être suffisamment à la lumière naturelle le jour” ; “Il faut choisir l’heure "standard" ou heure "d'hiver", c’est-à-dire l’heure qui se rapproche le plus de l’heure solaire.” En ligne avec les chronobiologistes européens de l’EBRS ([lien2](#))

Cela dit

- 1) Bien que d’accord que les enfants devraient commencer l’école plus tard en heure réelle, nous alertons sur l’étude américaine ([lien3](#)) citée dans le dossier de presse, encourageant à retarder le début des heures des cours. Elle n’est **pas strictement applicable en France**. **L’action qui s’impose en premier en France c’est de retarder les montres** pour que tous, enfants et parents bénéficient d’un meilleur sommeil et d’une meilleure santé. Nous nous sommes exprimés dans ce sens auprès de Madame Péresse et de Monsieur Blanquer, sans réponse à ce jour.
- 2) Nous demandons aux spécialistes du sommeil de ne pas se laisser abuser par la consultation récente de la commission des Affaires Européennes. Comme dénoncé par Que Choisir ([lien4](#)), le Télégramme ([lien5](#)) et le Monde exceptionnellement le 15 mars ([lien6](#)) - quelques voix que nous remercions dans un environnement médiatique manifestement passif voire complice. Et donc **il est faux de dire que les Français préfèrent l’heure d’été**.
- 3) Nous demandons aux spécialistes du sommeil aussi de faire attention à ne pas acquiescer face à des **affirmations mensongères quant à des économies d’énergie** associées à l’avancement de l’heure (appelé heure d’été pour mieux nous séduire).
 - a) Parler d’économies nulles ou petites est une désinformation. Les éléments en notre possession indiquent un **gaspillage en électricité, en chauffage de tout type et en consommation polluante telle la voiture** .
 - b) Les rapports français et européens sont incomplets à ces sujets.
 - c) Les études sérieuses du MIT ([lien7](#)) indiquent 1% de dépenses supplémentaires pour 8 mois en heure d’été simple (proche du cas Allemagne). Les avancements supplémentaires n’ont pas été, étudiés mais la logique indique un gaspillage aussi supplémentaire. Voir lien 8 aussi.
 - d) Et donc, dire que “Le changement d’heure a été instauré afin d’économiser de l’énergie. “ est trompeur. Il faudrait dire plutôt: **dans l’espoir illusoire d’économiser de l’énergie**.
- 4) Au niveau médical, il faudrait noter que l’avancement de l’heure augmente la pollution avec des effets directs sur la santé et la mortalité
 - a) Le Sénat français et du conseil de l’Europe se sont exprimés sur le sujet. Voir notre lettre à Madame Thillaye du 28 février 2019 dont nous attendons toujours la réponse ([lien8](#))
 - b) Les rapports récents français et européens sont incomplets à ce sujet aussi.
 - c) Non seulement il y a réaction photochimique mais aussi augmentation des rejets de GES lors des gaspillages énergétiques ou de transport en voiture
- 5) Enfin, nous voudrions mettre en avant une étude intéressante qui ne traite pas du sommeil mais de la lumière du matin (2014, Reid, Santostasi, “**Timing and intensity of light correlate with Body weight in adults**” ([lien9](#)))