

**ACHED - French Citizens' Association**  
**for Equitable and Sustainable times o'clock**  
 Since 1983 for the end of double DST of France  
 For the reduction of forward timelags on the clock  
 14 avenue de Saint-Germain, 78160 Marly-le-Roi FRANCE  
[achedinfo@gmail.com](mailto:achedinfo@gmail.com) + 33-977 19 91 14

**#naturaltimezonesforclimate**

**To Mr Alok Sharma**  
**President of COP26**

October 28, 2021

**Subject: 14 reasons to seize NATURAL TIME ZONES opportunity for Climate at COP26:**

Mr. President,

We hope you are doing well and wish you / us a fruitful COP26. We hope to contribute here with a potentially **unheard , missed till now, opportunity, natural and quite cheap.**

Would you please consider and forward the **attached letter 20211027AG** we wrote to Mr Guterres?  
 Found in English at <https://www.heure-ete.net/letter20211027AG.pdf>

Our association ACHED has been active since 1983 and we know about pros and cons of natural timezones, versus the unfortunately widespread daylight saving time time zone systems. ACHED has 14 reasons including the reduction of carbon emissions for choosing a better time o'clock, closer to solar times.

The COP26 starts soon. Could you along Mr Guterres and other people of goodwill, bring to the table the opportunity of stable world time zones. better aligned with solar time?

Thank you for your attention. As mentionned to Mr Guterres, we would be happy to help sort the details of the case that is plagued with confusing information. Since 1983 we've followed publications and reports, French, European and also Anglo-Saxon. We think our data and experience is worthy of good consideration.

Mr. President, we assure you of our highest consideration and thank you very much for your attention.

For ACHED, its president, Laetitia Moreau-Gabarain, MS MBA.

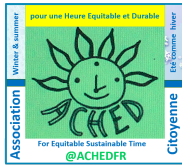
*Laetitia Moreau-Gabarain*

**ACHED to UN at COP26: 14 reasons  
for better times o'clock**

Stable & normal time zones, in France and Worldwide

1. Shorter **workday** potentially
2. More **restful sleep**; better tuned **circadian rhythms**
3. Stronger **immunity**
4. **Smarter** at school, work, (nursing) homes
5. Beneficial morning **sun**
6. Enjoyable evening **penumbra**
7. **Better health**: less sickness: cancers, Alzheimer, diabetes, obesity; less drugs.
8. Fewer **accidents**
9. Fewer **cars**, more bikes and pedestrians
10. Less **violence**
11. End of **time changes**
12. Simplified science and experiments
13. **Savings** in heating and AC, more manageable electrical grids
14. Less carbon emissions, less **climate** danger

Association Citoyenne Pour une Heure Équitable et Durable  
 depuis 1983 pour la fin de l'HED (heure d'été double) @ACHEDFR since 1983  
 #undoDST #naturaltimezonesforclimate



**Association Citoyenne  
pour une Heure Équitable et Durable**  
Depuis 1983 pour la fin de l'heure dite d'été, double  
14 avenue de Saint-Germain, 78160 Marly-le-Roi  
[achedinfo@gmail.com](mailto:achedinfo@gmail.com) +33-977 19 91 14

**#naturaltimezonesforclimate**

A l'attention de  
Monsieur António Manuel de Oliveira Guterres  
Secrétaire général des Nations Unies

Le 27 octobre 2021

**Objet: pour protéger le climat et la santé mondialement, aidez vous de l'heure meilleure**

Monsieur le Secrétaire-Général,

Notre association est active depuis 1983, d'abord opposée à l'heure d'été imposée par décret en 1976 en France, puis consciente que non seulement les changements d'heure sont nuisibles, mais que les avancements de l'heure par rapport à l'heure normale de la France le sont aussi et que l'avancement de l'heure d'été en France est non pas d'une heure mais de deux heures.₂

Vous pensez peut-être être familier avec le sujet. Mais comme pour le réchauffement climatique pourriez-vous comprendre qu'il y a un "écran de fumée" qui peut cacher l'essentiel, le danger ou l'opportunité. **Nous vous avons écrit en 2019.** Avez-vous reçu notre lettre? <https://www.heure-ete.net/lettre20190910AG.pdf>

L'heure meilleure c'est l'heure normale la plus proche de l'heure solaire. Pour la France c'est UTC+0, l'heure solaire moyenne du méridien qui passe par Greenwich et Gavarnie. Or actuellement la France est à +2 de mars à octobre (soi-disant heure d'été, heure d'été double) et à +1 (dite heure d'hiver) le reste de l'année. C'est une situation néfaste qui s'est aggravée avec les années et dont l'impact est grandissant sur le sommeil, la productivité, la santé, le climat.

L'ACHED fait part de bien 14 raisons de préférer une heure meilleure, plus proche de l'heure normale. Au moins 19 minutes de sommeil quotidien sont perdues individuellement en moyenne. Moins on dort, plus on consomme / émet. Des millions d'euros sont dépensés en santé. Les Français sont agités, mécontents, violents, fatigués, moins clairvoyants, plus malades. Les économies d'énergie sont chimères, et même à contrario des surconsommations non négligeables. Les émissions de carbone sont augmentées. Des milliards sont et seront dépensés pour le climat, avec un avenir incertain. Des situations similaires existent en Europe et de par le monde.

La COP26 débute bientôt. Suite à laquelle, nos efforts ne doivent pas mollir, -Pourriez-vous amener à la table l'opportunité des fuseaux horaires mondiaux stables et mieux alignés avec l'heure solaire?

Merci de nous accorder votre attention. Nous serions heureux d'aider à démêler les données du dossier auprès de vos conseillers ou autres collaborateurs. Depuis 1983 nous suivons publications et rapports, français, européens et aussi anglo-saxons.

Monsieur le Secrétaire-Général, nous vous assurons de notre très haute considération et nous vous remercions vivement de votre attention.

Pour l'ACHED, sa présidente, Laetitia Moreau-Gabarain, ingénieure agronome.


*Laetitia Moreau-Gabarain*

Also in English at <https://www.heure-ete.net/cp20211014en.htm>

## Automne 2021: 14 raisons pour une heure meilleure à nos montres

**Des fuseaux horaires stables et normaux  
proposés par l'ACHED en France et ailleurs**

1. Journée de **travail** potentiellement plus courte
2. **Sommeil** plus réparateur ; meilleurs **rythmes circadiens**
3. Meilleure **immunité**
4. Plus “**smart**” à l'école, au boulot, à l'EPHAD
5. **Soleil** salubre du matin
6. **Pénombre** accueillante du soir
7. **Meilleure santé**, moins de maladies: **cancers, Alzheimer, diabète, obésité.**
8. Moins d'**accidents**
9. Moins de **voitures**, plus de vélo, piétons.
10. Moins de **violence**
11. Fin des **changements d'heure**
12. **Sciences** et expérimentations simplifiées
13. **Économies** de chauffage et d'air conditionné; optimisation de réseaux électriques
14. Moins d'émissions carbone, un **climat moins en danger**



**Association Citoyenne Pour une Heure  
Équitable et Durable**  
depuis 1983 pour la fin de l'HED (heure d'été double)

Illustration Communiqué de presse du 14 octobre 2021 <https://www.heure-ete.net/cp20211014fr.htm>

Quelques références:

-Lettre 2019 de l'ACHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20190910AG.pdf>

-Lettre 2021 de l'ACHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20211027AG.pdf>

-Autres lettres récentes : <https://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>

-[LIVRE](#) (2015) Au musée des erreurs : l'heure d'été Les Victimes d'une légende par Leonor Gabarain-Echevarria, présidente de l'ACHED (2001-2018),  
-AASM (2020), "American Academy of Sleep Medicine calls for Elimination of Daylight Saving Time". Press release and position statement,  
<https://aasm.org/american-academy-of-sleep-medicine-calls-for-elimination-of-daylight-saving-time/>

#achedfr #naturalttime365 #equithr #naturalttimezonesforclimate -#14raisons #timezoneshelpCOP26 #parisclimateagreement @ACHEDFR