

## Ne rêvez pas trop, ce ne sera certainement pas le dernier

... le passage à l'heure d'hiver sera peut-être encore nécessaire plusieurs fois



Ne rêvez pas trop, ce ne sera certainement pas le dernier

### Même sans la crise du Covid-19, le changement d'heure n'aurait pas été pour fin mars 2021.

En vigueur depuis près de 50 ans dans l'Union Européenne (UE), le changement d'heure est très impopulaire. Le système de changement d'heure se démocratise, en Europe, dans les années 70.

En 1976, la France adopte le principe de l'heure d'été : une heure d'ensoleillement en plus le soir, c'est autant d'électricité économisée.

À partir de 1980, les États membres décident d'harmoniser progressivement les changements d'heures pour faciliter les échanges, les transports et les communications entre eux.

En 2001, les choix nationaux sont décidés : le passage à l'heure d'hiver se fait désormais le dernier week-end d'octobre, et le passage à l'heure d'été le dernier week-end de mars.

En février 2018, le Parlement européen décide d'interroger les citoyens de l'Union sur le sujet. Leur verdict est sans appel : sur les 4,6 millions d'internautes qui répondent au questionnaire en ligne, 80 % d'entre eux se prononcent pour la fin du changement d'heure.

L'institution propose, dans une directive présentée le 12 septembre 2018, de supprimer le changement d'heure et de laisser aux États membres jusqu'au 1er janvier 2020 pour choisir une heure saisonnière permanente.

C'est là que tout se complique. Cette directive doit être approuvée par le Parlement européen, mais aussi par le Conseil des Ministres, qui rassemble les représentants des différents États membres de l'UE.

La directive soulève de très nombreux désaccords au sein du Conseil est, à ce jour, elle n'est toujours pas approuvée.

Avec en plus les questions à débattre suite à la crise sanitaire, les institutions européennes ne reviennent sans doute pas sur ce sujet avant 2022.

Vous pouvez en être sûrs, vous devrez encore adapter vos horloges plusieurs fois avant que la mesure que tous attendent, ne soit mise en place.

**En conséquence, dans la nuit du samedi 24 octobre au dimanche 25 octobre 2020, à 3 heures du matin, il faudra retarder sa montre d'une heure : à 3 heures, il sera 2 heures !**

Rendez-vous avec vos montres et vos horloges pour le passage suivant à l'heure d'été : le 28 mars 2021.

### Des conseils pour vivre au mieux ce changement d'heure :

**Réglez vos horloges la veille du changement d'heure (samedi).** Cette petite astuce permet déjà d'habituer un peu votre organisme au changement d'heure, et tranquillise aussi les anxieux qui ont peur d'oublier.

**Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure.** Votre horloge biologique a besoin de repères : un rythme régulier de lever et de coucher permettra de vous « recalibrer » plus facilement.

**Ne pas arriver au changement d'heure avec un déficit de sommeil** ou des heures de sommeil trop irrégulières. Pour bien s'adapter à la nouvelle heure, le corps ne doit pas être en manque de sommeil.

**Faire du sport en soirée quand on est un couche-tôt.** Le passage à l'heure d'hiver qui consiste à reculer notre horloge pénalise surtout les couche-tôt qui vont avoir du mal à rester éveillés le soir et à dormir un peu plus le matin. Pratiquer une activité physique en soirée est une des solutions pour repousser l'endormissement.

**Ne pas changer ses habitudes quand on est un couche-tard.** Se coucher une heure plus tard que son horaire habituel, en pensant que l'on va dormir une heure de plus le matin, est une erreur dans laquelle beaucoup tombent. Car durant les premiers jours, notre horloge interne risque de nous réveiller une heure plus tôt que nécessaire.