

## On avance ou on recule ?

Depuis 1976, deux fois par an, on se pose la question à cause d'un changement d'heure dont plus personne ou presque ne veut



On avance ou on recule ?

On devrait bien le savoir depuis le temps ! En effet, en 1976, le système d'heure d'été et d'hiver a été mis en place dans le but de réaliser des économies d'énergie. Mais non, la plupart des gens se posent toujours la question.

### On avance ou on recule ?

La réponse est : **on recule puisqu' à 3 h du matin il sera 2 h...**

C'est simple en automne on va vers l'hiver, pas très gai... Donc, le dimanche matin du changement horaire, on gagne une heure de sommeil, on peut considérer cela comme une sorte de compensation.

Il faut donc bien reculer les aiguilles d'une heure... Encore que, nos multiples appareils directement connectés nous évitent désormais de fastidieuses remises à l'heure. Bien sûr, l'horloge comtoise qui trône dans votre salle à manger, il va bien falloir vous en occuper.

Si une heure de sommeil est ainsi gagnée, la nuit tombera une heure plus tôt. Le coucher du soleil va passer à 17 h 30 environ dès dimanche, au lieu de 18 h 30, ce samedi soir, 30 octobre 2021.

Le prochain changement est fixé dans la nuit du **26 au 27 mars 2022** pour le passage à **l'heure d'été**.

Mais beaucoup l'espèrent, ce pourrait bien être le dernier changement d'heure dans le pays.

En France, une consultation en ligne, organisée début 2019 par l'Assemblée nationale, avait reçu plus de deux millions de réponses, avec un pourcentage massif, 83,74 %, en faveur de la fin du changement d'heure. Plus de 60 % des personnes ayant participé assuraient avoir eu "une expérience négative ou très négative" du changement.

Quant à l'heure à laquelle rester toute l'année, c'est celle d'été qui a eu la préférence de 59 % des participants. Les avis étant plus divergeants, la question devrait donc être tranchée, il faut l'espérer, dès 2022.

Alors que cette suppression avait été approuvée par le Parlement Européen en 2019, pour une date effective en 2021, et que le Conseil des chefs d'État et de gouvernement devaient s'accorder sur ses modalités, le Covid est venu tout chambouler.

### La décision sera-t-elle prise en 2022 ?

Les députés européens ont bien voté pour la fin du changement d'heure. Mais la Commission européenne devrait entériner la mesure normalement en 2022. Le fera-t-elle à temps pour nous éviter d'avoir à retarder, une nouvelle fois, en octobre 2022, les aiguilles de la comtoise de la salle-à-manger ? Pas certain du tout car les différents états sont loin d'être d'accord entre eux, en cause des enjeux économiques évidents.

En conclusion, comme les états européens n'arrivent pas à régler leurs montres, il nous faudra peut-être continuer plus longtemps que prévu à mettre à l'heure les nôtres, et ce, tous les six mois.

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

**Réglez vos horloges la veille du changement d'heure (ce samedi soir !)**. 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 « recalcr » 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.