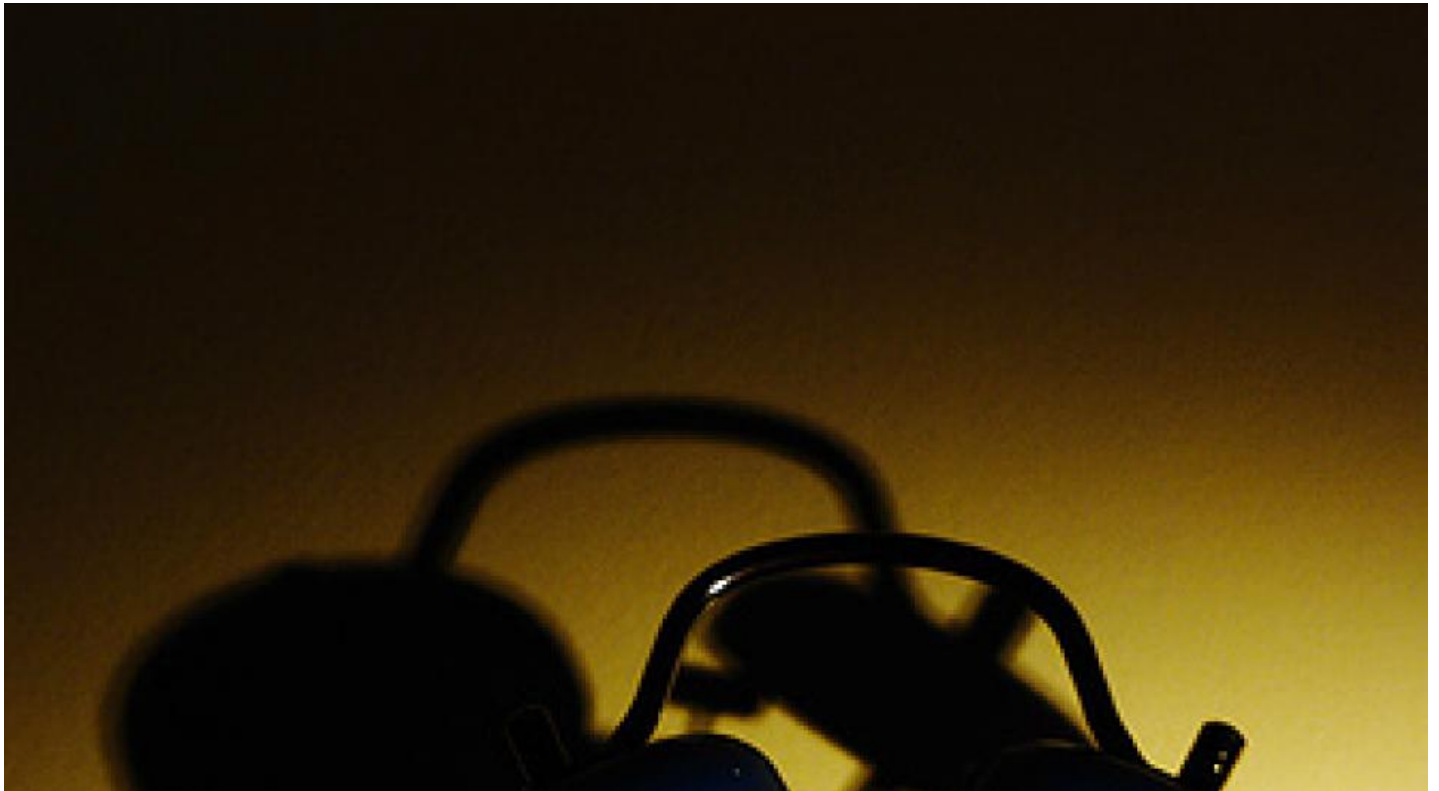


Heure d'hiver : tout ce qu'il y a à savoir sur le changement d'heure



L'idée du changement d'heure est émise pour la première fois par Benjamin Franklin en 1784.

Une heure de temps, on ne dit pas non ! Alors réjouissez-vous, puisque dans la nuit de samedi à dimanche vous pourrez dormir une heure de plus sans même vous en rendre compte... Nous passons en effet à l'heure d'hiver. Vous n'aurez donc aucune excuse pour dire que vous êtes fatigués dimanche, ni même arriver en retard à votre déjeuner ou brunch dominical. Le quart d'heure politesse n'aura pas lieu d'être, on vous aura prévenu ! A trois heures du matin dans la nuit de samedi à dimanche, il faudra donc remonter le temps une heure plus tôt pour revenir à deux heures. Du sommeil gratuit que les fêtards seront sans aucun doute tirer à profit !

Mais d'où nous vient cette tradition de changer d'heure en hiver ? L'idée est émise pour la première fois le 16 avril 1784 par Benjamin Franklin. Son objectif : faire des économies d'énergie. L'idée n'est toutefois pas reprise et il faut attendre le début du XXe siècle en 1907 et la campagne contre le gaspillage de la lumière du Britannique William Willet pour qu'elle refasse surface. Dès le 30 avril 1916, l'Allemagne devient la première à instaurer le changement d'heure et est rapidement suivie par les Anglais le 21 mai de la même année. Après la guerre, le changement d'heure est repris par la plupart des pays européens. En France, c'est en 1917 que le député André Honnorat propose l'heure d'été, qui est alors instituée en mars de la même année avant d'être abandonnée en août 1945. Il faut attendre le choc pétrolier de 1973 pour que la France rétablisse l'heure d'été le 28 mars 1976. Ou quand les politiques énergétiques nous dictent quelle heure il doit être !

Le changement d'heure a encore de nombreux détracteurs qui estiment qu'il peut avoir des effets négatifs sur la santé des bébés, mais aussi des adultes. Le projet européen Euclock expliquait d'ailleurs que le changement d'heure "*représente une perturbation saisonnière significative qui peut avoir des effets sur la santé humaine*".