Sommeil, lumière, énergie :
La vérité sur le changement d'heure

Le changement d'heure est-il encore d'actualité ?
Photo : Shutterstock/nito

Deux fois par an, le Luxembourg change d'heure : Au printemps, nous passons à l'heure d'été et en automne, nous revenons à l'heure normale. Pourquoi ne laissons-nous pas nos horloges toujours à la même heure ? En lisant notre article tu sauras, depuis quand le changement d'heure existe et pourquoi il n'a pas que des amis !

Quand faut-il avancer ou reculer les montres ?

> Le dernier dimanche de mars à 2 heures du matin, l'horloge est avancée d'une heure.
> Le dernier dimanche d'octobre à 3 heures du matin, l'horloge est reculée d'une heure.

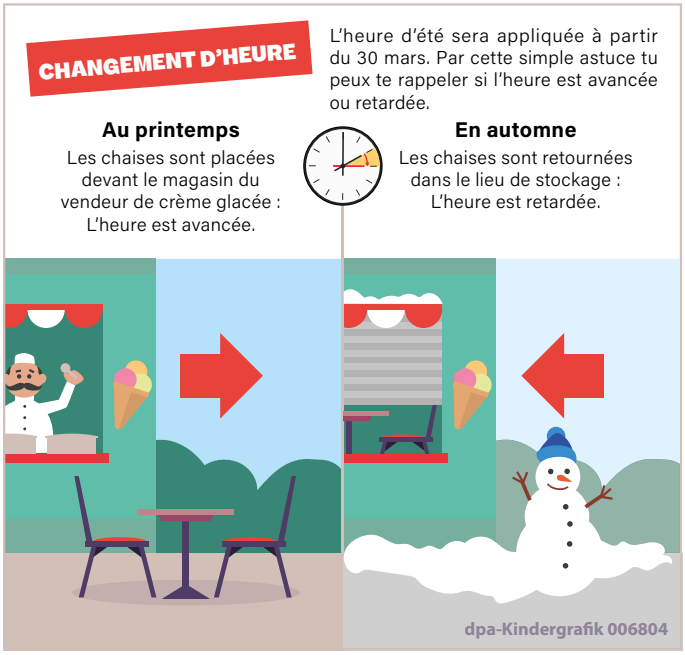
On appelle « heure normale » l'heure qui correspond à la position naturelle du soleil. Elle est également appelée « heure d'hiver », mais ce terme est trompeur. Avant l'introduction de l'heure d'été, l'heure normale était la seule heure valable, en hiver comme en été. L'heure d'été, en revanche, est un ajustement artificiel qui consiste à avancer les montres d'une heure. Grâce à cette invention, les journées d'été bénéficient de plus de lumière naturelle.

Le dernier dimanche de mars, l'horloge est avancée…
Photo : Shutterstock/phoelixDE

… le dernier dimanche d'octobre, elle est remise à l'heure… pour l'instant !
Photo : Shutterstock/phoelixDE

Ne te trompes plus jamais !

Pour que tu puisses te souvenir quand l'horloge est avancée et quand elle est retardée, il existe un moyen mnémotechnique simple : Au printemps, les magasins de crème glacée placent leurs tables et chaises devant la porte sur la terrasse d'été - tout comme l'horloge est avancée d'une heure. En automne, les meubles sont remisés dans l'entrepôt - de la même manière, l'horloge est reculée d'une heure.



Graphique : dpa/S. Stein

On peut aussi économiser beaucoup d'énergie en utilisant des ampoules LED modernes au lieu des ampoules à incandescence traditionnelles.
Photo : Shutterstock/Rasstock

Pourquoi le changement d'heure existe-t-il ?

En avançant l'horloge au printemps, il fait plus clair le soir. A l'origine, cela devait permettre d'économiser de l'énergie. Quand il fait clair dehors, on a moins besoin de lumière artificielle à l'intérieur. Pendant la crise pétrolière des années 1970 notamment, de nombreux pays espéraient ainsi réduire leur consommation d'énergie..

Depuis quand le changement d'heure existe-t-il au Luxembourg ?

L'histoire du changement d'heure au Luxembourg est liée aux grands changements politiques des deux guerres mondiales. Pendant les guerres, la réglementation des heures était imposée par les puissances occupantes respectives.

Première guerre mondiale : la première introduction de l'heure d'été (1916)

Lorsque le Luxembourg était sous occupation allemande pendant la Première Guerre mondiale, il a adopté l'heure d'été introduite par l'Allemagne en 1916. La raison en était la pénurie de charbon et d'énergie due à la guerre. En avançant l'horloge en été, on économisait du combustible. Après la fin de la guerre en 1918, le Luxembourg a aboli le changement d'heure et est revenu à l'heure normale.

Seconde Guerre mondiale : changements d'heure irréguliers sous le régime nazi (1940-1945)

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le Luxembourg a été annexé par l'Allemagne nazie en 1940 et administré en tant que partie du « Gau Moselland ». Le gouvernement national-socialiste introduisit une heure d'été permanente. L'économie de guerre devait ainsi pouvoir produire davantage. Les usines pouvaient par exemple produire plus longtemps des armes, des munitions et des véhicules pour l'armée. Jusqu'en 1942, il n'y a donc pas eu de changement d'heure au Luxembourg - les horloges sont restées à l'heure d'été toute l'année.
À partir de 1942, le régime nazi modifia plusieurs fois sa politique horaire, en fonction de la situation de guerre et de sa stratégie. Tantôt l'heure d'été était en vigueur, tantôt on revenait à l'heure normale, sans système clair. Ce n'est qu'après la libération du Luxembourg que ces changements d'heure arbitraires ont pris fin et que le pays est revenu à l'heure standard d'Europe centrale (HEC).
Ce n'est qu'en 1978, pendant la crise pétrolière, que le Luxembourg a réintroduit l'heure d'été afin de se mettre au diapason des autres pays européens et d'économiser de l'énergie. Depuis 1996, le même régime d'heure d'été est en vigueur dans toute l'Union européenne.

Pourquoi devrait-on supprimer le changement d'heure ?

De nombreuses personnes considèrent le changement d'heure comme une gêne. Ils se plaignent de problèmes de sommeil et de concentration. De plus, il permet d'économiser moins d'énergie qu'on ne le pensait initialement. C'est pourquoi il est question de supprimer le changement d'heure.

En 2018, l'Union européenne a interrogé les citoyens de l'UE sur le changement d'heure. À l'époque, le Luxembourgeois Jean-Claude Juncker était président de la Commission européenne. Environ 4,6 millions de personnes de l'UE ont participé à l'enquête. Une grande majorité - environ 84 pour cent - s'est prononcée en faveur de la fin du changement d'heure. Malgré ce résultat, les États membres de l'UE n'ont pas encore réussi à se mettre d'accord sur une solution. C'est pourquoi le changement d'heure existe encore aujourd'hui.

Le changement d'heure existe-t-il dans tous les pays ?

Tous les pays ne changent pas leurs horloges. Dans le monde entier, de nombreux États renoncent au changement d'heure. La Chine, le Japon, l'Inde, la Russie, la Turquie et l'Islande en sont des exemples. Au total, une soixantaine de pays suivent le régime d'heure d'été, principalement en Amérique du Nord et en Europe.

On ne sait pas si le changement d'heure sera ou restera aboli à l'avenir. En attendant, il faut continuer à tourner sa montre deux fois par an - et espérer ne pas se lever trop tard le lundi matin !

De nombreuses personnes considèrent le changement d'heure comme une contrainte.
Photo : Shutterstock/photoschmidt

Comment mieux supporter le changement d'heure ? Quelques conseils !

Pour de nombreuses personnes - y compris les enfants - le changement d'heure est fatigant. Pour t'aider à mieux t'y habituer, voici quelques conseils :

- **S'adapter progressivement :** Quelques jours avant, va te coucher chaque soir 10 à 15 minutes plus tôt (ou plus tard) pour que ton corps puisse s'habituer progressivement à la nouvelle heure.
- **Faire le plein de lumière le matin :** va prendre l'air le matin lorsqu'il fait jour dehors. La lumière du soleil aide ton corps à s'habituer à la nouvelle heure.
- **Pas de grasse matinée :** essaie de te lever à l'heure habituelle, même le week-end, afin de ne pas perturber ton rythme.
- **Renoncer aux repas lourds :** Le soir, il ne faut pas trop manger, surtout avant le passage à l'heure d'été. Sinon, il peut être difficile de s'endormir.
- **Éviter les appareils électroniques :** Au moins une heure avant d'aller te coucher, tu devrais renoncer aux écrans comme le téléphone portable ou la tablette. La lumière bleue peut rendre l'endormissement plus difficile.
- **Beaucoup d'exercice en plein air :** le sport et l'exercice en plein air te fatiguent et t'aident à mieux t'endormir.
- **Se détendre avant d'aller se coucher :** Lis un livre ou écoute de la musique calme pour te détendre et t'endormir plus rapidement.