



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

A l'attention de Monsieur Emmanuel Macron
Président de la République française
Palais de l'Élysée,
55 rue du Faubourg-Saint-Honoré,
75008 Paris.

Le 21 mars 2022

Objet: Ukraine, factures énergie, climat, santé, tous ont besoin que l'heure décalée cesse

#CESSEZLHEURE, Cessez l'heure décalée d'été!

Monsieur le Président,

Nous vous avons encore écrit en octobre et novembre derniers espérant que la COP26 vous interpelle. Votre réponse du 22 décembre 2021 et l'absence de suites tangibles nous inquiètent.

A tous nos courriers sur l'**avancement de l'heure** (décalage de l'heure), on nous répond changement d'heure.

Mais ce n'est **pas la même chose**. Le changement de l'heure, certes important, est réellement une distraction derrière laquelle la classe politique et les médias se cachent et même, qui est utilisée pour prôner l'heure d'été toute l'année. Le problème que nous vous signalons est bien d'avoir l'**heure avancée qu'elle soit saisonnière ou pas**.

L'heure décalée avancée nuit au sommeil et à la santé. Elle augmente les émissions carbone, vous disions-nous fin 2021. Elle augmente particulièrement les dépenses en chauffage, en climatisation et en transport automobile pour les petits trajets. **Dans le contexte de la guerre en Ukraine, de notre dépendance face à la Russie et des prix qui flambent, l'heure avancée est un sujet extrêmement urgent, si il ne l'était pas déjà auparavant.**

L'heure décalée est **politique**. Il y a des racines **historiques** qui pèsent. Il y a du **lobbying** de toutes parts du monde des énergies fossiles, de certains secteurs économiques. Il y a des effets domino ou miroir entre pays. Ou des opérations de division et désinformation (la **Russie** a peut-être pesé dans les **consultations** et sondages depuis 2018). Il y a des interdépendances et interconnexions au niveau des communications et des réseaux électriques.

Peut-être suffirait-il que l'administration et les experts français évaluent la situation **énergétique** avec moins de complaisance et de biais de confirmation. Car des études et observations révélatrices sont disponibles. Pour moins de besoin de chauffage matinal qui utilise le gaz russe et coûte cher aux Français, pour moins de recours à la voiture matin et soir, **plus de lumière et de chaleur le matin en heure normale serait très économique**. Voyez notre **cahier d'acteur** que nous avons fourni à la consultation pour la stratégie française sur l'énergie et le climat conclue en février. Il y aurait aussi un intérêt à ne pas être tous à la même heure en Europe pour un **réseau électrique** plus résilient et économe.

Vous pourriez ouvrir du champ aux experts français du **sommeil** et de la santé habitués à ne plus contester les changements d'heure et l'heure décalée, condamnés à des subterfuges comme retarder les heures de début de classe ou bureau pour ceux qui peuvent. Tandis que **comme la Russie l'a fait en 2011-14**, ils pourraient étudier et accompagner les bienfaits du retour à une heure normale..

Si l'**heure décalée** de 2 heures s'étendait à l'hiver, cela serait un **coup de massue sanitaire et énergétique pour les Français**. Comment cette option a-t-elle même été mise en avant dans les consultations et sondages est une aberration.

Notre association demande la fin de l'heure d'été double UTC+2 depuis 1983, pour la santé et l'avenir climatique des Français, pour notre indépendance énergétique face à la Russie aussi. Nous réitérons notre demande de nous accorder votre attention et une entrevue pour répondre à vos questions, renseigner vos conseillers. Vous êtes encore à la tête du conseil européen pour quelque temps et chef des/ armées. Il y a urgence.

Monsieur le Président, 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.



Références:

- 1) Cahier d'acteur n°91 - Association Citoyenne pour une Heure Equitable et Durable (ACHED) <https://concertation-strategie-energie-climat.gouv.fr/cahier-dacteur-ndeg91-association-citoyenne-heure-equitable-durable-ached>
- 2) Notre lettre de novembre <http://www.heure-ete.net/lettre20211130EM.pdf>
- 3) Votre réponse <http://www.heure-ete.net/Rep20211221EM.png>
- 4) Notre dernière lettre d'octobre : <http://www.heure-ete.net/lettre20211021EM.pdf>
- 5) Lettres récentes : <http://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>



Le Chef de Cabinet
du Président de la République

N° PDR/CP/BEAR/C084323

Madame Laetitia MOREAU-GABARAIN
Présidente de l'Association citoyenne pour une
heure équitable et durable (ACHED)
14 AVENUE DE SAINT-GERMAIN
78160 MARLY-LE-ROI

Paris, le

22 DEC. 2021

Madame la Présidente,

Le Président de la République a bien reçu le courrier que vous lui avez adressé.

Sensible à votre démarche, le Chef de l'État m'a confié le soin de vous en remercier et de vous assurer de l'attention avec laquelle il a été pris connaissance de vos observations relatives aux changements d'heure et à votre souhait d'échanger à ce sujet.

Alors que notre pays entend saisir pleinement la présidence française du Conseil de l'Union européenne au premier semestre de l'année prochaine pour porter des mesures fortes, à l'heure où les défis, notamment environnementaux, ne cessent de se multiplier, soyez certaine que les discussions sur ce sujet, dont les conséquences sociales, sanitaires et économiques doivent être pleinement prises en compte, se poursuivent.

Aussi, si les fortes contraintes liées à l'agenda présidentiel ne permettent pas au Chef de l'État de réserver une suite favorable à votre attente, je n'ai pas manqué de faire part de votre intervention à Madame Barbara POMPILI, ministre de la transition écologique. Vous serez tenue directement informée, par ses soins, de la suite susceptible d'y être réservée.

Je vous prie d'agréer, Madame la Présidente, l'expression de mes hommages.

Brice BLONDEL



PRÉSIDENCE DE LA RÉPUBLIQUE
PALAIS DE L'ÉLYSÉE — 55, RUE DU FAUBOURG-SAINT-HONORÉ, 75008 PARIS

Afin de contribuer au respect de l'environnement, la Présidence de la République vous invite à privilégier
l'envoi de vos correspondances par courriels sur le site www.elysee.fr, rubrique « écrire au Président ».

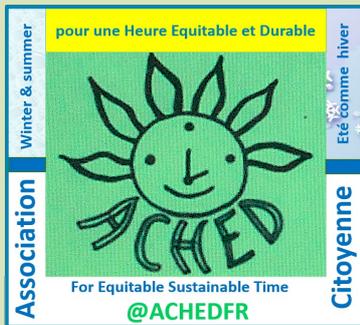
Imprimé sur papier recyclé pour préserver notre planète.





CAHIER D'ACTEUR

CAHIER D'ACTEUR
N°1 Février 2022



ASSOCIATION CITOYENNE POUR UNE HEURE EQUITABLE ET DURABLE

L'Association ACHED, Association Citoyenne pour une Heure Equitable et Durable est concernée par la concertation pour la stratégie française sur l'énergie et le climat. L'ACHED est depuis longtemps vocale sur la question des économies d'énergie. Le décalage de l'heure française avec son heure normale¹³ est chronique depuis la seconde guerre mondiale² avec une France dont l'heure normale est UTC+0 mais qui conserva l'heure de l'Allemagne UTC+1 en 1945. Ce décalage fut augmentée en 1976 pour la période dite d'été en UTC+2 avec des prétentions d'économie d'énergie en matière d'éclairage. Rétrospectivement ces économies apparaissent faibles et sont à resituer face au bilan complet énergétique tenant compte du sommeil, de la santé, du chauffage, de la climatisation et du transport. L'ACHED voit une opportunité à retourner en heure normale pour plus de santé et de sobriété.

L'ASSOCIATION CITOYENNE POUR UNE HEURE EQUITABLE ET DURABLE (ACHED)

Est une association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901 ayant pour titre long:

ASSOCIATION CITOYENNE POUR UNE HEURE EQUITABLE ET DURABLE - DEPUIS 1983 POUR LA FIN DE L'HEURE D'ETE DOUBLE, LE RETOUR A L'OBSERVATION D'UNE HEURE LEGALE PLUS NATURELLE, ECONOMIQUE, SOLIDAIRE, MEILLEURE POUR SANTE ET CLIMAT (ACHED FR, ANCIENNE ACHE)

Titre court administratif: ACHED FR AS.CITROY.HEURE EQUIT.&DURABLE

Elle est enregistrée sous RNA W783003449

Elle est aussi reconnue sous son ancien nom «Association contre l'heure d'été double pour la réduction des avancements de l'heure légale».

Elle fut fondée en 1983 pour demander l'arrêt des mécanismes mis en place en 1976 par décret en France, par lesquels il y a changement d'heure deux fois par an et où l'heure est artificiellement et exagérément décalée par rapport à l'heure normale avec des effets néfastes temporaires ou chroniques sur la santé et la société.

L'ACHED EQUILIBRE SOBRIETE, TECHNOLOGIES NOUVELLES, BATIMENTS, TRANSPORTS

Parmi les thèmes proposés pour la concertation Stratégie française sur le climat et l'énergie, l'association ACHED a des remarques intéressantes sur les questions 1, 8 et 9, de la sobriété, des transports et du bâtiment.

SOBRIETE ENERGETIQUE EN HEURE NORMALE MIEUX QU'EN HEURE DECALEE



Photo by [Sixteen Miles Out](#) on [Unsplash](#)

Décalage de l'heure et le danger des technologies nouvelles

L'expérience de l'heure décalée en France est pleine d'enseignements et d'opportunités. En 1976, en réaction à une crise de l'approvisionnement pétrolier, la France crût adopter une solution en décalant son heure vers l'avant au printemps pour l'été. En 2022, l'opportunité c'est de défaire cette solution qui n'en est pas une, et de retourner en heure normale UTC+1 ou même UTC+0.

D'où vint l'idée en 1976? Peut-être de la pratique de décaler l'heure en espérant réduire les consommations de charbon² pendant la première guerre mondiale ou sinon de la politique américaine sous Nixon qui croyait à l'idée et l'avait même testée pendant l'hiver 1974³ aux dépens d'une population mécontente. Aujourd'hui, on nous parle aussi d'une idée de Benjamin Franklin⁶ pour économiser les bougies le soir quitte à réveiller les Parisiens au canon .

Décaler l'heure n'est pas une vraie technologie nouvelle, mais elle a été utilisée comme telle.

Lors de la mise en œuvre d'une technologie nouvelle, il faut éviter:

- 1) De prendre pour argent comptant les intentions d'économies sans qu'elles se

matérialisent

- 2) De restreindre l'évaluation des économies tandis que l'impact est bien plus large
- 3) De réaliser des économies faibles dans un champ et tout en concédant des surconsommations bien plus grandes dans d'autres champs.
- 4) De laisser les instigateurs de l'idée aux manettes de l'évaluation
- 5) D'ignorer les conséquences autres qu'énergétiques. Par exemple en matière de santé.

La sobriété naturelle en heure normale

Le Prix Nobel de Médecine a été décerné en 2017 aux scientifiques des rythmes circadiens appelés aussi chronobiologistes. Ceux-la mêmes ont écrit¹ au gouvernement français et aux responsables européens pour indiquer l'avantage de l'heure normale en matière de sommeil et de santé.

L'heure décalée en France est allée de pair avec une diminution du sommeil en quantité et qualité. Certes la santé s'est peut-être améliorée pour d'autres raisons et ce malgré cette heure décalée, mais l'influence de l'heure décalée a été négative et le reste aujourd'hui. Il y a perte de sommeil au moment des changements d'heure et pendant la période d'heure décalée.

A l'opposé, une heure normale est favorable aux bons rythmes circadiens et au sommeil.

Il semblerait que, plus on dort (mieux et/ou plus raisonnablement),

- 1) Moins on consomme (moins de temps à consommer)
- 2) Meilleure est la santé physique
- 3) Meilleure est la santé mentale / intellectuelle
- 4) Moins on dépense en santé

Ces points vont dans le sens d'une sobriété avec le retour et le maintien d'une heure normale.

SOMMEIL ET SANTE MEILLEURS EN HEURE NORMALE PLUTOT QUE DECALEE

Lumière du matin, réveil favorisé

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus haut au lever qu'en heure décalée UTC+1 et surtout qu'UTC+2. Les personnes ont plus de lumière le matin pour s'aider à se réveiller et à bien rythmer leurs horloges biologiques.

Avec la lumière matinale ce sont aussi de meilleures conditions pour l'exercice physique.

Pénombre du soir, sommeil favorisé

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus bas le soir qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les soirées moins chaudes et la lumière moins forte permettent de mieux dormir.

DEPENSES CHAUFFAGE / CLIMATISATION DIMINUEES EN HEURE NORMALE PLUTOT QUE DECALEE

Lumière du matin, moins de chauffage.

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus haut au lever qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les matinées sont moins froides et les besoins de chauffage moindres.

Pénombre du soir, moins de climatisation

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus bas en fin de journée qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les soirées sont moins chaudes et les besoins en climatisation moindres.

DEPENSES TRANSPORT DIMINUEES EN HEURE NORMALE PLUTOT QUE DECALEE

Lumière du matin, moins de chauffage.

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est plus haut au lever qu'en heure décalée UTC+1 surtout +2. Les matinées sont plus claires et propices au transport à pied et vélo, bas en carbone.

Pénombre du soir, moins de sorties dépendantes

En heure normale UTC+0, le soleil est au plus haut vers midi et il est bas le soir qu'en heure décalée. Les soirées sont moins longues et entraînent moins de sorties dépendantes en voiture.

RETOUR SUR LA SOBRIETE

Avec plus de sommeil, plus de santé, moins de chauffage, moins de climatisation, plus de transport bas carbone, moins de voiture, c'est une sobriété sans se forcer. Ceci est facilité par une heure normale plutôt que décalée.

RETOUR SUR LE BATIMENT

Un bâtiment qui respecte la lumière naturelle le matin, qui protège de la lumière forte en soirée, qui concourt à un sommeil meilleur est un bâtiment qui aide à la réduction des émissions. Ceci est facilité par une heure normale plutôt que décalée.

RETOUR SUR LES TRANSPORTS

Avec plus de sommeil, meilleure santé, les français moins pressés le matin pourront adopter des moyens de transport plus sains et plus bas en carbone, Moins privés de sommeil le soir, ils utiliseront moins leurs voitures. Ceci est facilité par une heure normale plutôt que décalée.

EN FINIR AVEC L'HEURE DECALEE

Avant 2008

Déjà dans les années 80, des études belges⁸ et allemandes avaient remarqué que les économies d'énergie en matière d'éclairage étaient éventuellement mineures face aux surconsommations de chauffage ou de transport. Ceci s'est accentué avec les lampes à basse consommation.

En 1999, le conseil de l'Europe⁵ vota dans le sens d'une diminution de l'avancement de l'heure légale en France et dans les pays voisins également en avance de deux heures en été. Mais le conseil Européen n'en fit rien. Le Sénat français rapporta et vota⁴ aussi en faveur d'une diminution du décalage de l'heure en France. Mais l'assemblée fut dissoute et l'affaire mise en dormance.

En 2008

Une étude américaine⁷ vint étayer les préoccupations de surconsommations en chauffage (et climatisation). Un bilan de surconsommations supérieures à 1% fut mis en évidence. Alors pourquoi conserver l'heure décalée sauf à satisfaire les groupes d'intérêt économiques?

En 2010

Un lobby (groupe d'intérêt) américain admit publiquement gagner des millions avec l'heure décalée car les américains recourent plus à la voiture.⁹

En 2015

En France, un audit de l'effet du décalage de l'heure fut promis mais jamais publié.¹⁰
Sortie du livre de notre présidente³

En 2018

En Europe, on parla de supprimer le changement d'heure. Les rapports restèrent néanmoins muets sur les surconsommations. Une consultation¹¹ lancée par la commission poussa même l'idée de maintenir l'heure décalée toute l'année.

En 2019

En France, une consultation¹² à l'initiative d'une commission de l'assemblée nationale donna l'avantage aux partisans de l'heure décalée.

En 2019 et encore en 2021

L'ACHED a écrit au gouvernement français, aux acteurs de la convention citoyenne ainsi qu'aux Nations Unies¹⁴ et à la COP26, pour signaler l'opportunité du retour à une heure normale¹³ pour freiner les émissions carbone et protéger le climat.

2022

Nous appelons les citoyens à demander une heure normale pour un sommeil et une santé meilleurs ainsi que pour un environnement plus propice à la réduction des émissions et à la protection du climat.

Figure 1 : Page de couverture livre (Ref 3)



Références

- 1) Lettre des chrono biologistes adressée en octobre 2018 à la Commission de l'Union Européenne <https://esrs.eu/joint-statement-to-the-eu-commission/> traduction <http://heure-ete.net/chrono.htm>
- 2) Les chemins de fer et l'heure légale , Lucien Baillaud, <https://journals.openedition.org/rhcf/416#toc-to1n5>
- 3) Au musée des erreurs : l'heure d'été, Les Victimes d'une légende, Par Leonor Gabarain-Echevarria, <https://www.edilivre.com/au-musee-des-erreurs-l-heure-d-ete-231223384e.html/>
- 4) Rapport du Sénat français, Faut-il en finir avec l'heure d'été? <http://www.senat.fr/rap/r96-13/r96-130.html>
- 5) Rapport du Conseil de L'Europe Respect du système de fuseaux horaires européens Assemblée parlementaire Session 1999 - Commission permanente de novembre (Strasbourg, FR) <https://pace.coe.int/fr/files/16732>
- 6) Heure d'été : le canular de Benjamin Franklin <https://www.pourlascience.fr/sd/histoire-sciences/heure-dete-le-canular-de-benjamin-franklin-19037.php>
- 7) Matthew J. Kotchen & Laura E. Grant, 2011. "Does Daylight Saving Time Save Energy? Evidence from a Natural Experiment in Indiana" <https://www.nber.org/papers/w14429> 2008
- 8) Hecq, Borisov, Totte (1993) "Daylight saving time effect on fuel consumption and atmospheric pollution", Science of The Total Environment, Volume 133, Issue 3, [https://doi.org/10.1016/0048-9697\(93\)90248-5](https://doi.org/10.1016/0048-9697(93)90248-5)
- 9) "Daylight saving increases gasoline consumption." New York times 2016 <https://www.nytimes.com/2016/03/12/us/daylight-saving-time-farmers.html> & lien à déclaration "NACS 2010-11 Chairman Jeff Miller: Time to Celebrate Our Achievements" [https://web.archive.org/web/20180602145802if /http://www.convenience.org/Media/pr](https://web.archive.org/web/20180602145802if/http://www.convenience.org/Media/pr) <https://www.convenience.org/Media/pr>
- 10) UFC Que Choisir Changement d'heure Vous avez dit « audit » ? Publié le : 25/03/2016 <https://www.quechoisir.org/billet-du-president-changement-d-heure-vous-aviez-dit-audit-n42072/>
- 11) Consultation publique sur les dispositions relatives à l'heure d'été https://ec.europa.eu/info/consultations/2018-summertime-arrangements_fr
- 12) UFC Que Choisir Changement d'heure Validité douteuse pour la consultation Publié le : 28/02/2019 <https://www.quechoisir.org/actualite-changement-d-heure-validite-douteuse-pour-la-consultation-n64283>
- 13) «Planisphère des heures standard: prématurées vs idéales». <http://heure-ete.net/20201018ACHED%20GEOFR.jpg>
- 14) Lettre 2021 de l'ACHED aux Nations Unies <https://www.heure-ete.net/lettre20211027AG.pdf>



Figure 2 Extrait de la lettre 2021 aux Nations Unies