



**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](mailto: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 14 juillet 2022

**Objet: #turnbacktheclock pour la santé et la sobriété énergétique. Appel à l'heure normale**

Monsieur le Président,

Nous vous demandons instamment et urgemment de remettre les pendules à l'heure normale et de les y laisser.

**Notre association demande la fin de l'heure d'été double UTC+2 depuis 1983.** C'est important pour la santé et les dépenses énergétiques des Français, et aujourd'hui particulièrement pour notre indépendance énergétique face à la Russie et notre avenir climatique. Nous réitérons notre demande faite en mars dernier de nous accorder votre attention et une entrevue pour répondre à vos questions, renseigner vos conseillers.

Dans notre lettre du 22 mars 2022:

**"L'heure décalée avancée nuit au sommeil et à la santé. Elle augmente les émissions carbone ..".** 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"

En rapport avec votre discours de ce jour pour la sobriété énergétique, **le retour à une heure normale faciliterait la sobriété des Français.** Nous nous en sommes expliqués dans le cahier d'acteur de la consultation de février 2022.

Par rapport aux pandémies, **l'heure avancée et changeante perturbe et réduit le sommeil qui est protecteur contre les virus.** Nous vous signalons, à propos, que la **mélatonine** sécrétée pour dormir ou consommée en tant que complément, est décrite comme un agent protecteur contre les virus et en particulier le virus SARS2 de la #covid19. **La France pourrait-elle scientifiquement s'intéresser au sommeil et à la mélatonine contre la #covid19?**

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 mars 2022 <http://heure-ete.net/lettre20220321EM.pdf>
- 3) Lettres récentes : <http://www.heure-ete.net/lettresrecentes.pdf>
- 4) Notre lettre à Elisabeth Borne du 4 juin 2019 <http://www.heure-ete.net/Lettre20190604aMmeBorne.pdf>
- 5) Etudes mélatonine et SARS2 <http://www.heure-ete.net/melatonine.htm>  
dont <https://www.mdpi.com/2076-3921/10/7/1152> The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Key Emphasis on Melatonin Safety and Therapeutic Efficacy

<http://www.heure-ete.net/lettre20220714EM.pdf>