



@ACHEDFR

Communiqué de Presse ACHED: 23 Octobre 2020

Octobre, le changement d'heure.

Faut-il vraiment se préparer?

En effet le 25 octobre, on va retarder sa montre. Pendant la nuit de samedi à dimanche, à **3 heures** il sera **2 heures**. Les médias et publicistes adorent le changement d'heure dont ils profitent bien et dont ils entretiennent l'existence. Ils nous inondent de conseils et d'opportunités de dépenser. Mais tous les conseils sont-ils bons? A la question, le changement d'heure en octobre, faut-il vraiment se préparer? Nous disons: **un peu mais pas tant**. A l'automne, c'est plutôt après le changement qu'on adapte, que l'on savoure le retour d'une heure plus naturelle.

Ce qu'il est bon de faire, et c'est valable tout le temps:

- s'informer, dormir suffisamment
- être vigilant du point de vue sécurité en route le matin et au retour le soir. "voir et être vu". Eclairage, habits clairs.
- mettre une lampe (économe) avec un programmateur pour ne pas montrer vos absences
- être calme et posé dans ses actions, charitable et bien disposé.

Pour bien dormir, il est important de prendre la lumière naturelle en journée, le matin surtout qui ajuste votre début de journée biologique. Dîner tôt, léger, éviter l'alcool, pratiquer une activité physique en journée, éviter les écrans le soir, baisser l'intensité des lumières, lire, se relaxer avant de se coucher. Désaltérez vous dans la journée et n'attendez pas pour cela les 2 heures avant d'aller vous coucher. Une petite collation est possible en soirée mais légère et juste assez pour ne pas avoir faim au lit. Evitez aussi les discussions et les soucis. Rafraîchissez vous avec une courte douche chaude (sans excès) avant d'aller vous coucher. Evitez les douches froides qui réveillent. Si vous avez trop de lumière dans votre chambre trop tôt pour vous le matin, équipez vous d'un bandeau pour les yeux ou investissez dans de bons volets / rideaux. Faites chambre à part si votre partenaire vous dérange.

On vous laisse juge,

- retarder les repas d'enfants / d'animaux en douceur les derniers jours avant le changement.

Mais pourquoi compliquer? Et qui arrive à retarder les horaires facilement? C'est bien là l'enfer de l'heure d'été, on ne peut pas se retarder par rapport aux autres. En octobre, attendez donc après le changement et ajustez progressivement.

On vous conseille, après le changement:

- **laissez votre corps s'ajuster progressivement**. Naturellement vous allez d'abord être en avance, avoir du temps, profitez en.
- couchez vous **plus tôt** en heure légale la semaine prochaine, cela vous fera du bien.
- **pensez aux autres**, aux animaux et à ceux qui ont besoin de temps pour changer. Ne les poussez pas à attendre le repas ou l'heure du coucher repoussés par le changement.
- Décider de vos nouveaux horaires et atteignez les progressivement.

A ne pas faire:

- vous forcer à vous coucher à la même heure légale qu'avant ou encore plus tard.
- demander à son médecin de prendre de la mélatonine (soupçonnez si vous le lisez un copier - coller de journaliste mettant à jour son article de mars) . Le retour à l'heure d'hiver doit normalement favoriser le sommeil. Pas besoin de mélatonine.

En conclusion: le changement d'heure dans le **sens d'octobre est plus facile que celui de mars**. En octobre c'est un retour vers une heure plus naturelle. En mars c'est un tourment par une heure prématurée par rapport à nos besoins. L'ACHED suggère aux français d'accueillir favorablement la nouvelle heure UTC+1 cette fin d'octobre mais de décliner le changement d'heure de mars. Nous avons le ferme espoir ne plus revoir UTC+2. Notre **pétition** <https://change.org/UTCplus1en2021> demande d'annuler le changement d'heure de mars prochain pour la santé publique et climatique.

Mots clés: changement d'heure, chgt d'heure, heure standard, heure d'hiver, heure naturelle, heure méridienne, heure solaire, GMT, fuseaux horaires, heure d'été double

ACHED FR Association Citoyenne Heure Equitable et Durable Association loi 1901 reconnue Contre l'Heure d'Eté Double

Contact presse : Tel +33-9 77 19 91 14 sms +33-6 86 452 452 Portal www.ached.fr Doc <http://heure-ete.net/ached.htm>

Mots clés: changement d'heure, chgt d'heure, heure standard, heure d'hiver, heure naturelle, heure méridienne, heure solaire, GMT, fuseaux horaires, heure d'été double

ACHED FR Association Citoyenne Heure Equitable et Durable Association loi 1901 reconnue Contre l'Heure d'Eté Double
Contact presse : Tel +33-9 77 19 91 14 sms +33-6 86 452 452 Portal www.ached.fr Doc <http://heure-ete.net/ached.htm>