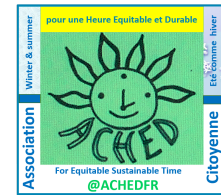


**Communiqué de Presse**  
**ACHED FR: 23 mars 2021**  
Face au changement  
d'heure forcé, conseils et  
enquête sur la mitigation



**ACHED**  
Association  
Citoyenne  
pour une Heure Équitable et  
Durable, pour la fin de  
l'heure d'été double  
depuis 1983  
**@ACHEDFR**

L'ACHED, Association Citoyenne pour une Heure Équitable et Durable, depuis 1983 pour la fin d'HED, l'heure d'été double, lance l'enquête: face au changement d'heure forcé, quels conseils donner pour mitiger les effets du changement et de l'avancement de l'heure.

Un [formulaire](#) de suivi du changement de l'heure est à disposition où chacun peut essayer de suivre ses habitudes, ce qu'il.elle fait pour faire front, et comment cela se passe.

L'ACHED recommande de veiller à **dormir suffisamment**. Le changement qui avance l'heure dans la nuit de samedi à dimanche fait perdre une heure de sommeil presque automatiquement.

Ignorer complètement le changement, ne pas changer l'heure à sa montre. C'est le choix que peuvent faire certains, mais peu d'entre nous.

Pour ceux qui ont des obligations. Il est possible d'essayer d'

- Anticiper son sommeil de 15-30 minutes avant le changement.
- Retarder son lever de 15-30 minutes le weekend du changement.
- continuer à aller se coucher à l'heure habituelle ou avant dans les semaines qui suivent.
- veiller à bien rythmer sa journée en terme d'exposition à la lumière, boissons, repas, activités.
- ne pas laisser le soleil ou le diner décaler le coucher**. Bien deux heures sont recommandées entre la fin du diner ou prise de boissons et le coucher.

Certains conseillent le soleil à tout crin. Il n'est pas certain que cela soit une bonne idée.

Le soleil du matin est celui bénéfique qui calent les horloges biologiques en début de journée.

En revanche le soleil du soir est malencontreux, tout comme la lumière bleue, surtout pour les organismes qui se recalent croyant que c'est le début de journée. Sortez les lunettes de soleil le soir si besoin.

Pour toute question, contacter [achedinfo@gmail.com](mailto:achedinfo@gmail.com)