Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

Le changement d’heure, ça sert à quoi ? [1]

26 octobre 2018

Dimanche, changement d'heure

On perd ou on gagne une heure ? Oui, ce week-end, c’est le changement d’heure. On passe à l’heure d’hiver. À 3 heures du matin, on devra reculer sa montre à 2 heures. On gagnera ainsi une heure de sommeil. Du moins, si on ne va pas se coucher plus tard pour la cause et que les enfants ne se réveillent pas « à l’ancienne ».

Pourquoi change-t-on les heures ?

Passer à l’heure d’hiver (fin octobre) et à l’heure d’été (en mars-avril) permet de gagner de la clarté. Et donc de réaliser des économies d’éclairage. Le changement d'heure permet d'économiser 440 GWh, soit l’équivalent de la consommation en éclairage de 800 000 ménages français, selon l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l’Énergie (ADEME) [2]. On évite ainsi l'émission de 44 000 tonnes de CO2., ce qui correspond à 1% de la consommation d'électricité en France.

Le gain est faible et tend encore à diminuer en raison de l’évolution des technologies d’éclairage. *O*n voit de plus en plus de lampes basse consommation, l’éclairage public se cale sur la nuit « solaire » et les ampoules économique et le LED investissent les logements… Les économies d’énergie engendrées par le changement d’heure devraient tomber à 340 GWh à l'horizon 2030. Mais elles subsisteront. Et 1 GWh, cela reste 1 million de kWh, soit la consommation annuelle de 285 ménages (3500 kWh/an).

À quoi sert encore le changement d’heure ?

Grâce au changement d’heure, l’Ademe prévoit, pour 2030, plus d'économies sur le chauffage et sur la climatisation (130 GWh, négligeables actuellement). Le passage à l’heure d’été ou d’hiver permet également de soulager, légèrement, le réseau électrique.

C’est l’Union européenne qui a régi les dispositions du changement d’heure pour une durée indéterminée (directive 2000/84/CE [3]). Mais des experts appellent à sa révision. La Commission européenne a prévu d'effectuer une analyse pour vérifier que le système permet toujours de réaliser des économies.

Et pour réduire sa consommation d’électricité personnelle en toute saison, c’est très simple. Il suffit d’adopter ces quelques réflexes en 5 étapes [4].

Impact sur la qualité de vie

L'impact du changement d’heure se mesure surtout dans les habitudes de vie. Rester toute l'année à l'heure heure d'été impliquerait que, fin décembre, le soleil se lève entre 9 et 10 heures du matin. Qui a envie d’attendre le milieu de matinée pour voir poindre la lumière du jour ?

De même, rester toute l'année à l’heure d'hiver signifierait que le soleil se couche une heure plus tôt en plein été… C’en serait fini des longues soirées dehors à la lumière du jour.

Décalage horaire

Le changement d’heure peut cependant bouleverser les horloges sociales et biologiques, surtout chez les personnes âgées et les enfants. Pour éviter les petits désagréments du décalage horaire (fatigue, perte d’appétit…), on peut s’y préparer. Il suffit, quelques jours avant le changement, d’adapter progressivement, son rythme à la future nouvelle heure.

Si on n’anticipe pas, pas de panique. On retrouvera son rythme en quelques jours. À noter que le passage à l’heure d’hiver est moins perturbant, puisqu’il permet de gagner une heure sommeil.

Mots-clés :

économies d'énergie [5]

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

---

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/le-changement-dheure-ca-sert-quoi
[2] http://www.ademe.fr/
[3] http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A32000L0084

[4] http://www.ecoconso.be/fr/Diminuez-votre-facture-l
[5] https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/economies-denergie