



LE PETIT
LIBÉ



EST-CE
LA DERNIÈRE FOIS
QUE L'ON CHANGE ?

D'OU VIENT
LE CHANGEMENT
D'HEURE ?

TIC
TAC TIC
TAC

POURQUOI LES GENS
S'EN PLAIGNENT-ILS ?

Et aussi un
QUIZ

N°77 - 26 OCTOBRE AU 1^{ER} NOVEMBRE 2018

LE CHANGEMENT D'HEURE

À RETROUVER AUSSI SUR LEPTITLIBE.FR



Dimanche 28 octobre, on change d'heure. On passe à ce qu'on appelle l'heure d'hiver. Il faut reculer sa montre : à 3 heures du matin, il sera 2 heures. Ce sera peut-être la dernière fois. Les personnes qui prennent des décisions pour les pays d'Europe ont en effet décidé qu'on arrêterait de changer d'heure deux fois par an. Pourquoi une telle décision ? Et puis à la base, pourquoi avait-on décidé de changer d'heure ? Existe-t-il un maître ou une maîtresse du temps qui choisit l'heure pour tout le monde ? Tic, tac, tic, tac, ne tarde pas à découvrir ce numéro.

Concept Cécile Bourgneuf, Emilie Coquard et Elsa Maudet

Rédaction Elsa Maudet

Illustrations Pauline Arnaud

Edition Loïc Soleymieux



VINCENT VA HABITUER SES VACHES À LA NOUVELLE HEURE

Dans un premier temps, le P'tit Libé avait publié le témoignage d'un autre éleveur, Daniel, qui avait choisi de changer son rythme à lui pour que ses vaches ne se rendent pas compte du changement d'heure. Un exemple qui pouvait être un peu compliqué à comprendre. Pour simplifier les choses, nous avons choisi de donner la parole à Vincent, un autre agriculteur, qui s'y prend différemment.

Ce week-end, Vincent va faire comme les autres habitants d'Europe: il va changer d'heure et reculer sa montre. Dans la nuit de samedi à dimanche, à 3 heures du matin, il sera 2 heures. Ça a l'air de rien comme ça, mais il va devoir adapter un peu son travail.

Vincent a 50 ans et il est éleveur de vaches laitières. Il récupère leur lait pour le vendre. Son troupeau compte une centaine de bêtes. Il les traite tous les matins à 6 heures et tous les soirs à 18 heures. Elles connaissent bien le rythme, elles ont l'habitude.

Alors quand l'heure change, elles perdent un peu leurs repères. Mais Vincent veut éviter de les chambouler. «On ne change pas d'heure

tout de suite, on le fait progressivement sur huit jours, explique l'éleveur. On y va de 10 minutes en 10 minutes.»

Mais le passage à l'heure d'hiver, ce n'est pas le plus embêtant aux yeux de Vincent. «Ce n'est pas trop grave dans ce sens-là. Là où c'est le plus perturbant, c'est au printemps [lors du passage à l'heure d'été]: au lieu de se lever à 5 heures, il faut se lever à 4 heures, précise-t-il. Nous, on a du mal à s'y faire et les animaux sûrement aussi, même s'ils ne nous le disent pas.»

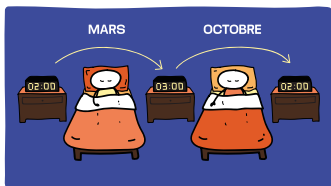
Il se souvient aussi que, quand ses deux enfants étaient petits, ils avaient beaucoup de mal à se lever au moment du passage à l'heure d'été... Il a hâte qu'on arrête de changer et préfère qu'on reste pour toujours à l'heure d'hiver!

BAGAS, LA VILLE OÙ HABITE VINCENT





EST-CE LA DERNIÈRE FOIS QU'ON CHANGE D'HEURE ?



Dimanche 28 octobre, on change d'heure. Ça arrive deux fois par an :

👉 Le dernier week-end d'octobre, on passe à l'heure d'hiver, il faut reculer sa montre. A 3 heures du matin, il est donc 2 heures.

👉 Le dernier week-end de mars, on passe à l'heure d'été, il faut avancer sa montre. A 2 heures du matin, il est donc 3 heures.

Les Français et leurs voisins européens font ça depuis des dizaines d'années. Mais ça va changer.

La Commission européenne, qui prend des décisions pour toute l'Europe, l'a annoncé cet été: fini le changement d'heure! Pourquoi prendre une telle décision? Eh bien parce que des citoyens le souhaitent. Ils sont très nombreux (des millions) à avoir demandé à la Commission

européenne d'arrêter de toucher aux aiguilles tous les six mois.

Désormais, chaque pays européen doit donc choisir s'il reste à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver. Si la France décide de rester à l'heure d'hiver, ce sera la dernière fois que l'on change d'heure. Si elle préfère l'heure d'été, on rechangera fin mars, puis ce sera fini.



Tous les pays d'Europe n'ont pas forcément la même envie. «Les pays du Nord veulent sortir de l'heure d'été», affirme la députée européenne Karima Delli. En Suède, l'été, il fait jour jusqu'à 23 heures, pour eux c'est

DÉPUTÉE EUROPÉENNE

Personne qui vote les lois, c'est-à-dire les règles, de l'Europe.

CHRONOBIOLOGISTE

Scientifique spécialiste du rythme du corps humain.



un peu difficile.» En effet, le pays est situé plus près du pôle Nord que la France, donc le jour y dure plus longtemps l'été et moins longtemps l'hiver.

Certains pays vont peut-être prendre leur décision ensemble, comme la France, la Belgique et le Luxembourg, car ils sont côte à côte. Par exemple, certaines personnes habitent en France mais travaillent en Belgique; il serait donc préférable qu'elles vivent à la même heure des deux côtés de la frontière, quand elles sont à la maison et quand elles sont au travail.

ATTENTION À NE PAS PERDRE UNE HEURE DE SOMMEIL!

Au moment de passer à l'heure d'hiver, les gens ont tendance à se coucher une heure plus tard, en se disant qu'à 3 heures du matin il ne sera que 2 heures, donc autant en profiter. Mais «il faut dire aux enfants de faire très attention à leur sommeil, recommande Claude Gronfier, **chronobiologiste** à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). A 10 ans, on a besoin de dix heures de sommeil. Il faut qu'ils calculent quand ils doivent se coucher et se lever» la nuit du changement d'heure.



D'OÙ VIENT LE CHANGEMENT D'HEURE ?

Voilà plus de quarante ans qu'en France, on change d'heure deux fois par an. Cette décision a été prise en 1975 par le président de la République Valéry Giscard d'Estaing. Pourquoi ? Pour faire des économies d'énergie.

A cette époque, les pays **occidentaux** utilisaient beaucoup de pétrole pour faire rouler leurs voitures, éclairer leurs bâtiments, fonctionner leurs usines... Or le pétrole est tout à coup devenu très cher, et ces pays ont manqué d'argent. Plusieurs Etats, dont la France, se sont dit qu'il fallait utiliser moins de pétrole, et donc moins d'énergie, pour arrêter de perdre de l'argent.

L'été, le soleil se lève plus tôt et se couche plus tard que l'hiver. La décision a été prise d'avancer l'heure à cette période, afin d'adapter les heures auxquelles on vit aux heures du soleil. Ça devait permettre d'allumer moins longtemps les lumières, dans les magasins et les maisons, par exemple. Tous les pays européens s'y sont mis petit à petit.

Pendant longtemps, l'heure n'était pas la même partout en France, car on s'adaptait au soleil. Brest étant plus à l'ouest que Strasbourg, le soleil s'y couche 50 minutes plus tard. Il y avait donc 50 minutes d'écart entre les montres ou les cadrans solaires des deux villes.

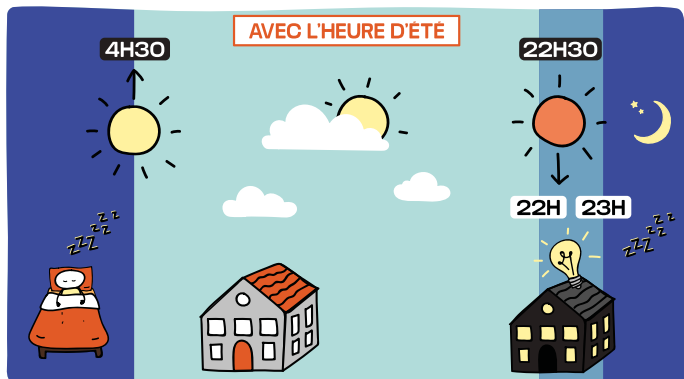
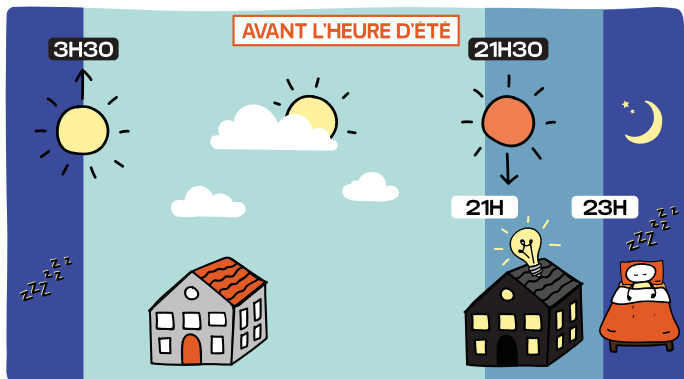
Mais au XIX^e (19^e) siècle, il y a plus de 120 ans, les choses ont changé. Les trains sont apparus et il a fallu que l'heure soit la même dans toutes les villes pour s'y retrouver sur les horaires de départ et d'arrivée. L'heure de Paris a été appliquée à tout le pays. Depuis, il est la même heure partout en **France métropolitaine**.

OCCIDENTAUX

Situés à l'ouest de l'Europe et au nord de l'Amérique.

FRANCE MÉTROPOLITAINE

Partie de la France située en Europe.





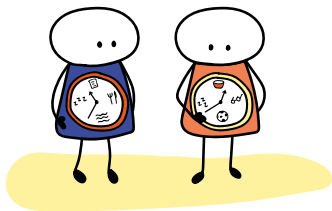
POURQUOI DES GENS SE PLAIGNENT-ILS DU CHANGEMENT D'HEURE ?

«On a mis en place le changement d'heure parce qu'on s'est dit que c'était une mesure pour économiser de l'énergie. Quarante ans plus tard, on s'est rendu compte que les économies d'énergie étaient **marginales**», résume la **députée européenne** Karima Delli, qui se bat pour qu'on arrête de toucher aux aiguilles deux fois par an. En effet, plusieurs études ont montré que le fait d'avoir décalé l'heure l'été n'a pas suffi à vraiment réduire la consommation d'électricité. En revanche, ça a créé plusieurs problèmes.

«On sait maintenant que le changement d'heure a des effets sur la santé», affirme Claude Gronfier, **chronobiologiste** à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Dans notre corps se trouve ce qu'on appelle une horloge biologique, c'est-à-dire un système qui rythme notre organisme. Après un changement d'heure, «même si c'est seulement une heure, l'horloge a du mal à **se resynchroniser** normalement», précise Claude Gronfier.

«Notre horloge est responsable des accidents cardiovasculaires, de l'humeur, de la capacité à gérer le stress... poursuit le scientifique. Si l'horloge est perturbée, toutes ces

fonctions sont perturbées.» Résultat, «pendant la semaine qui suit le passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été, il y a une augmentation des **accidents cardiovasculaires**. Et il y a plus de **dépressions** au passage à l'heure d'hiver», indique Claude Gronfier.



Il y a aussi davantage d'accidents. Durant la semaine qui suit le passage à l'heure d'hiver, on n'est pas encore habitué à voir la nuit tomber plus tôt que d'habitude. Les piétons croient qu'ils sont aussi visibles qu'avant par les voitures, les motos ou les vélos. Ils ne font pas particulièrement attention, les véhicules non plus. Résultat, le nombre d'accidents de piétons augmente.

MARGINALES

Pas très importantes.

DÉPUTÉE EUROPÉENNE

Personne qui vote les lois, c'est-à-dire les règles, de l'Europe.

CHRONOBIOLOGISTE

Scientifique spécialiste du rythme du corps humain.

SE RESYNCHRONISER

Retrouver le bon rythme.

**ACCIDENTS
CARDIOVASCULAIRES**

Maladies qui concernent le cœur et la circulation du sang dans le corps.

DÉPRESSIONS

Maladies qui rendent très triste.

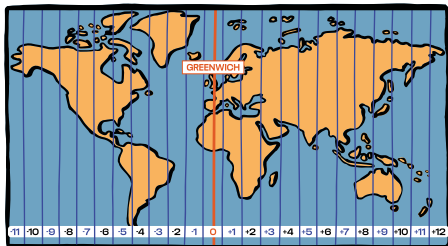


QUI DÉCIDE DE L'HEURE DANS LE MONDE ?

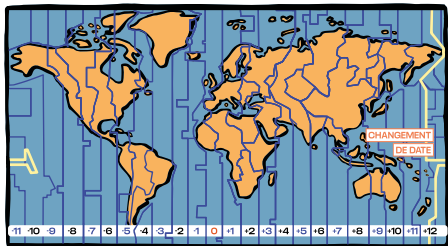
Quand il est midi à Paris, il est 3 heures du matin à Los Angeles (Etats-Unis, à l'Ouest) et 19 heures à Tokyo (Japon, à l'Est). Ces trois villes sont situées sur trois fuseaux horaires différents. Un fuseau horaire, c'est une zone de la planète où l'heure est la même partout.

Au début du XX^e (20^e) siècle, il y a plus de 100 ans, on a «découpé» la Terre en 24 fuseaux horaires égaux, qui correspondent aux 24 heures de la journée. Il fallait que, dans chaque pays, lorsqu'il est midi, le soleil soit haut dans le ciel. Mais diviser la planète en 24 zones égales, ce serait trop facile...

**A QUOI
RESSEMBLENT
VRAIMENT
LES FUSEAUX
HORAIRES ?**



Les fuseaux s'ils étaient égaux



Les vrais fuseaux



Chaque pays a le droit de choisir son heure. Donc des décisions ont été prises en fonction de l'intérêt de chacun. Les pays très étendus d'est en ouest sont installés sur plusieurs fuseaux horaires. C'est le cas des Etats-Unis, de la Russie ou de la Chine.

LA CHINE N'A CHOISI QU'UN FUSEAU Horaire

La Chine, qui s'étend sur cinq fuseaux horaires, a décidé qu'il serait la même heure partout sur son

territoire: elle s'est dit que ça rendrait son peuple plus uni. Et tant pis si le soleil n'apparaît pas à la même heure dans toutes les villes!

Par rapport à l'horaire de base (le fuseau où se trouve la ville de Greenwich, en Angleterre), la Chine a 8 heures de plus, dans tout le pays.

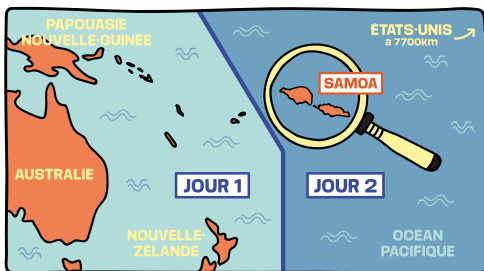
LA FRANCE À L'HEURE DE L'ALLEMAGNE

Pendant la Seconde Guerre mondiale (1939-1945), les Allemands occupaient une partie de la France. En Allemagne, il était une heure de plus qu'en France. Les Allemands ont donc imposé aux Français occupés d'adopter l'heure allemande. Dans la zone libre, au sud de la France, il était alors une heure de moins qu'au nord. Ça mettait le bazar dans la circulation des trains, donc la zone libre a pris le même horaire que la zone occupée. Depuis, la France vit toujours sur le fuseau horaire de l'Allemagne! Le Royaume-Uni, qui avait aussi adopté l'heure allemande, a décidé de reprendre son heure d'origine après la guerre. C'est pour ça qu'il y a une heure de décalage entre Paris et Londres.

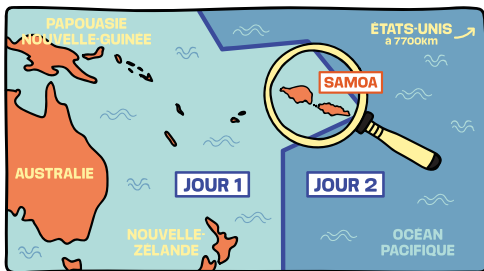
LES ÎLES SAMOA ONT CHANGE DE FUSEAU HORAIRE

Les îles Samoa ont décidé de changer de fuseau horaire en 2011. Elles sont situées dans l'océan Pacifique, au niveau de la ligne qui marque le changement de date. Elles étaient l'un des derniers pays à voir le soleil se coucher et ont décidé de devenir l'un des premiers à le voir se lever. Cette année-là, les habitants sont donc passés directement du 29 décembre... au 31 décembre!

L'explication? Les échanges. Auparavant, les îles Samoa faisaient beaucoup de commerce avec les Etats-Unis. Les deux pays vivaient avec quatre ou cinq heures de décalage seulement. Mais désormais, elles échangent plus avec l'Australie et la Nouvelle-Zélande, avec qui elles avaient... 20 heures de décalage! C'était compliqué d'échanger en ayant des horaires si différents. Alors les Samoa ont tout simplement décidé de changer.



Avant le changement



Après le changement