

Pourquoi passe-t-on (encore) à l'heure d'été ?

Au sein de l'Union européenne, des projets de loi pour mettre fin au changement d'heure suscitent de nombreux débats. Mais chaque camp est d'accord sur un point : c'est une pratique qui a fait son temps. Alors, pourquoi continuons-nous à changer d'heure ?

DE MAYA WEI-HAAS, AMY MCKEEVER

PUBLICATION 30 MARS 2025, 08:59 CEST



Un horloger règle l'heure sur une pendule à coucou fabriquée par Rombach und Haas. L'Allemagne fut le premier pays à mettre en œuvre l'heure d'été, une manœuvre visant à économiser les ressources durant la journée lors de la Première Guerre mondiale.



PHOTOGRAPHIE DE PHILIPP VON DITFURTH, PICTURE ALLIANCE, GETTY IMAGES



Le printemps est synonyme d'une multitude de changements : météo plus clémente, allongement des journées, éclosion des fleurs et début de l'heure d'été pour des millions de personnes dans le monde.

Toutefois, aux États-Unis et dans l'Union européenne, la pression s'intensifie pour en finir avec ce rite printanier particulier. Un groupe bipartisan de législateurs du Congrès américain a de nouveau présenté un projet de loi pour rendre l'heure d'été permanente. Le *Sunshine Protection Act*, ainsi qu'il se nomme, a effaré le pays lorsque le Sénat l'a adopté en 2022. Bien qu'il ait fini par mourir d'une mort lente à la Chambre des représentants, ce projet de loi reprend une nouvelle fois le chemin du processus législatif.

L'idée derrière le passage à l'heure d'été est de maximiser l'ensoleillement dans l'hémisphère nord. Mais depuis longtemps l'efficacité d'une telle mesure est remise en cause. Certains brandissent des études qui montrent que cela peut nuire à la santé, tandis que d'autres soutiennent que ces heures de soleil supplémentaires nous permettent de profiter d'un peu plus de temps en extérieur le soir venu.

QUAND PASSE-T-ON À L'HEURE D'ÉTÉ CETTE ANNÉE ?

En 2025, l'heure d'été prendra effet le 30 mars et prendra fin le 26 octobre.

Chaque dernier dimanche de mars, à 2 heures du matin, les horloges avancent d'une heure ; ce qui nous fait perdre une heure de sommeil.

L'heure d'été prend fin chaque dernier dimanche d'octobre, à 2 heures du matin. On recule alors les horloges d'une heure et l'on gagne une heure de sommeil.



POURQUOI LA DURÉE D'ENSOLEILLEMENT VARIE-T-ELLE ?

Les changements saisonniers de la durée d'ensoleillement sont dus à la rotation désaxée de la Terre. Notre planète tourne sur son axe selon un angle relativement constant de 23,4 degrés par rapport à la verticale du plan de sa course autour du Soleil. Ainsi, à l'équateur le jour et la nuit durent chacun douze heures environ, et ce toute l'année. Mais cela ne vaut pas lorsqu'on se déplace vers le sud ou vers le nord.

En ce qui concerne l'hémisphère nord, l'été est synonyme de soleil. C'est la période où cette partie du globe est inclinée vers le Soleil et où les jours sont plus longs et plus chauds. Pendant ce temps-là, l'hémisphère sud est plongé dans les journées courtes de l'hiver, car il penche de l'autre côté. Six mois plus tard, la situation s'inverse, et l'hiver s'empare du Nord tandis que le Sud baigne dans la lumière.

À l'époque où l'on brûlait du charbon pour produire l'électricité qui alimentait les lampes, l'heure d'été fut mise en œuvre afin d'ajouter une heure d'ensoleillement à la fin de chaque jour ouvrable en avançant ou en reculant d'une heure pour s'aligner avec la lumière du jour. De ce fait, la participation ou non d'une région donnée dépend en partie de sa distance par rapport à l'équateur. Dans les pays qui en sont le plus éloignés, la différence de durée des jours entre l'été et l'hiver est plus prononcée ; ces pays sont plus susceptibles de prendre part au système du changement d'heure.

POURQUOI L'HEURE D'ÉTÉ A-T-ELLE ÉTÉ CRÉÉE ?

Beaucoup attribuent à Benjamin Franklin l'invention de l'heure d'été sur la foi d'une lettre sans doute satirique qu'il envoya au Journal de Paris en

1784. Dans celle-ci, il exprime sa stupéfaction de voir le soleil se lever à



l'heure indue de six heures du matin, soit bien avant que la majorité des Parisiens ne voient eux-mêmes la lumière du jour.

S'ils se levaient avec le soleil, écrivit-il, la ville pourrait économiser une « somme immense » sur les bougies brûlées durant les heures obscures du soir. Il ne suggéra toutefois jamais de remonter ou d'avancer ses horloges mais proposa plutôt d'autres solutions amusantes à ce problème : tirer au canon dans les rues pour tirer les habitants de leur sommeil, taxer la présence de volets aux fenêtres et restreindre la vente de bougies.



COMMENT EINSTEIN A REDÉFINI LA VALEUR DU TEMPS

D'autres attribuent la paternité de l'idée à George Hudson, entomologiste néo-zélandais qui, en 1895, suggéra un décalage de deux heures afin de pouvoir aller plus longtemps à la chasse aux insectes après le travail. Peu après, un activiste britannique du nom de William Willett proposa une idée similaire pour prévenir le gaspillage de la lumière du jour et la présenta au Parlement britannique au début du 20^e siècle.

...n'est que lorsque les ressources s'amenuisèrent durant la Première guerre mondiale que l'Allemagne décida d'adopter le changen



En 1916, le pays mit en place une heure d'été pour maximiser l'utilisation des ressources durant les heures ensoleillées, une première. Le Royaume-Uni lui emboîta le pas la même année, et la France et les États-Unis suivirent l'exemple en mettant en place un changement d'heure saisonnier en 1917 et 1918, respectivement.

QUI OBSERVE LE PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ ?

Tout le monde ne prend pas part à ces changements d'heure en cascade. Aux États-Unis, dix-neuf États ont légiféré ou adopté des résolutions pour rester à l'heure d'été en permanence, mais ces lois ne prendraient effet que si le Congrès venait à voter son *Sunshine Protection Act*.

En attendant, quelques États et territoires ont déjà décidé d'abandonner purement et simplement l'heure d'été : Hawaï, l'Arizona (sauf la Nation navajo) et les territoires de Guam, de Porto Rico, des Samoa américaines, des Îles Vierges des États-Unis et des Îles Mariannes du Nord.

Dans le reste du monde, la popularité du changement d'heure varie également. La majeure partie de l'Amérique du Nord, l'Europe, la Nouvelle-Zélande et quelques régions du Moyen-Orient effectuent ce changement annuel, quoique chacun ait ses propres dates de début et de fin. Mais la majorité des pays africains et asiatiques ne remontent, ni n'avancent leurs pendules. L'Amérique du Sud et l'Australie sont quant à elles partagées sur la question.

Toutefois, la participation de l'Union européenne pourrait bientôt changer. En 2019, l'Union a voté la fin du changement d'heure obligatoire, qui a lieu de mars à octobre. Mais ce plan semble en suspens pour le moment : Brexit et pandémie de Covid-19 ont mis les négociations du bloc européen au point

ort.



L'HEURE D'ÉTÉ COMPORTE-T-ELLE DES BÉNÉFICES ?

Pour beaucoup, le changement d'heure est une forme d'ingérence et donne lieu à nombre de réunions ratées et d'épisodes de fatigues. Il se pourrait même qu'il comporte des effets autrement plus graves. Certaines études ont identifié une hausse des infarctus coïncidant avec le fait d'avancer d'une heure et une légère baisse coïncidant avec le moment où l'on recule d'une heure. D'autres études suggèrent que le changement d'heure pourrait être corrélé à une augmentation des accidents de voiture mortels, même si l'effet est faible par comparaison avec le nombre total d'accidents survenant chaque année. On s'inquiète également de ce que l'inévitable perte de sommeil puisse avoir une influence sur le système immunitaire.

En outre, de nombreuses études remettent en question le fait qu'il y ait jamais eu d'économie d'énergie du tout. En 2008, une étude du Département de l'Énergie américain suggérait qu'aux États-Unis, quatre semaines supplémentaires passées en heure d'été permettraient d'économiser environ 0,5 % de l'électricité totale utilisée en une journée. Et d'autres concluent que cela revient tout simplement au même : les heures d'ensoleillement tardif font bel et bien baisser la consommation d'électricité à cette période, mais elles poussent également à un usage intensif de la climatisation le soir ou suscitent des demandes en énergie accrues le matin lorsqu'il fait encore nuit.

Néanmoins, ces effets peuvent dépendre de l'endroit du globe où l'on se trouve. Selon une étude, l'heure d'été entraînerait une hausse de la demande en énergie et des émissions de pollution dans l'Indiana, tandis que selon une autre, l'heure d'été donne lieu à de légères baisses de la consommation d'énergie en Norvège et en Suède.

À ces temps-ci, les arguments en faveur de l'heure d'été tournent généralement autour de l'effet stimulant que ce changement d'



comporte pour les activités vespérales. Nous avons tendance à rester en extérieur quand il fait encore jour après le travail (faire du sport, aller se promener, emmener les enfants jouer) plutôt que de rester assis sur le canapé. De nombreux secteurs d'activités en extérieur comme celui du golf ou du barbecue se font d'ailleurs les défenseurs de l'heure d'été qui, disent-ils, accroît leurs profits. Le secteur pétrolier en est un supporteur ardent, car davantage de personnes prennent la route s'il fait encore jour après le travail ou après l'école.

Mais dans de nombreux endroits, le changement d'heure est particulièrement impopulaire. La volonté de l'Union européenne d'abandonner ce changement saisonnier découle d'une série de sondages qui a révélé que près de 80 % des répondants étaient contre le changement d'heure.

En France, ce chiffre s'élève même à 83 % des répondants. Quant au choix de conserver l'heure d'été ou l'heure d'hiver, presque 60 % des répondants ont indiqué vouloir toujours rester à l'heure d'été.

LES PLUS POPULAIRES

VOIR PLUS

Cet article a initialement paru sur le site [nationalgeographic.com](https://www.nationalgeographic.com) en langue anglaise.

