



# ASSEMBLÉE NATIONALE

13ème législature

heure d'été et heure d'hiver

Question écrite n° 94514

## Texte de la question

Mme Sophie Delong appelle l'attention de Mme la secrétaire d'État auprès du ministre du travail, de l'emploi et de la santé, chargée de la santé, sur le passage à l'heure d'hiver. Cette mesure permet de réaliser des économies d'énergie mais entraîne aussi chez certains, quelques troubles de santé (perturbation du sommeil, du rythme de vie). Elle lui demande de lui indiquer si des études sont en cours pour évaluer les impacts du changement d'heure sur la santé et si le changement d'heure instauré en France suite au choc pétrolier de 1973 est encore justifié.

## Texte de la réponse

Eu égard au temps écoulé depuis l'adoption d'une heure différente en été et en hiver, les scientifiques disposent d'un recul suffisant pour apprécier les conséquences de cette mesure. Il est exact que le changement d'heure sollicite une adaptation de l'horloge biologique aux nouveaux horaires avec un décalage d'une heure. Cette horloge permet la resynchronisation, sur le nouvel horaire, des rythmes du sommeil et de l'éveil mais aussi ceux de la température interne, des sécrétions hormonales de la mélatonine et du cortisol, des rythmes cardiaques, respiratoire et rénal. Pour la grande majorité des adultes, l'adaptation se fait en vingt-quatre heures. Pour certains adultes plus fragiles ou pour les enfants, elle peut demander un temps un peu plus prolongé d'adaptation de l'ordre de quelques jours. Cependant, une fois le rythme adopté, le changement de rythme peut être considéré comme bénéfique pour l'horloge qui a besoin de se caler sur les changements de la photopériode (c'est-à-dire sur les rythmes saisonniers de la lumière). Par ailleurs il n'y a pas d'élément physiologique permettant d'évoquer un risque médical lié à ce changement de rythme horaire (contrairement aux risques connus liés à des changements répétés et plus importants qui sont ceux du travail de nuit ou posté). Il n'existe donc aucun élément scientifique sur le plan de la santé en faveur de la suppression de cette mesure. En outre, dans un contexte d'énergie chère, celle-ci contribue à réduire la dépendance énergétique de la France.

## Données clés

**Auteur :** [Mme Sophie Delong](#)

**Circonscription :** Haute-Marne (1<sup>re</sup> circonscription) - Union pour un Mouvement Populaire

**Type de question :** Question écrite

**Numéro de la question :** 94514

**Rubrique :** Heure légale

**Ministère interrogé :** Santé

**Ministère attributaire :** Santé

## Date(s) clé(s)

**Question publiée le :** 30 novembre 2010, page 13149

**Réponse publiée le :** 3 mai 2011, page 4575