



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

Changement d'heure saisonnier

Question écrite n° 7658

Texte de la question

Mme Brigitte Barèges attire l'attention de M. le ministre auprès de la ministre du travail, de la santé, de la solidarité et des familles, chargé de la santé et de l'accès aux soins, sur le changement d'heure saisonnier. Instauré en 1975 suite au choc pétrolier, le changement d'heure persiste aujourd'hui malgré un consensus scientifique et citoyen sans équivoque quant à ses effets délétères. La consultation nationale organisée par l'Assemblée nationale en 2019 révèle que 83,71 % des 2,1 millions de participants souhaitent y mettre fin, convergence remarquable avec les 84 % favorables lors de la consultation européenne de 2018. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale documente les multiples conséquences du dérèglement chronobiologique induit : troubles du sommeil et de la vigilance, difficultés d'attention et de mémorisation, irritabilité, problèmes digestifs et déshydratation. Plus préoccupant encore, les données épidémiologiques révèlent une augmentation significative des infarctus et accidents vasculaires cérébraux après le passage à l'heure d'été, ainsi qu'une hausse de 40 % des accidents impliquant des piétons lors du passage à l'heure d'hiver. Ces risques sanitaires affectent particulièrement les populations vulnérables (enfants, personnes âgées, travailleurs postés) qui nécessitent jusqu'à deux semaines d'adaptation selon les spécialistes du sommeil. L'argument économique fondateur de cette mesure est aujourd'hui invalidé, les économies d'énergie étant qualifiées de « négligeables » par les experts contemporains. Comme le souligne le Président de la Société française de chronobiologie à l'Inserm, « si on met en balance les « économies » réalisées et les coûts sanitaires à l'échelle individuelle et collective, le choix de stopper le changement d'heure apparaît évident ». Cette position scientifique unanime rejoint les préconisations européennes, une directive adoptée en 2019 prévoyant la suppression du changement d'heure à l'horizon 2021, initiative qui demeure inexplicablement sans suite à ce jour. Face à cette convergence d'expertise scientifique et d'attente sociétale, elle souhaiterait connaître la position actuelle du Gouvernement français concernant cette directive européenne, le calendrier envisagé pour statuer définitivement sur cette question hautement impactante pour la santé publique, ainsi que l'option qui serait privilégiée entre le maintien permanent de l'heure d'été ou d'hiver, sachant que les chronobiologistes soulignent les avantages physiologiques de l'heure d'hiver, plus proche du rythme biologique naturel.

Données clés

Auteur : [Mme Brigitte Barèges](#)

Circonscription : Tarn-et-Garonne (1^{re} circonscription) - UDR

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 7658

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Santé et accès aux soins](#)

Ministère attributaire : [Santé et accès aux soins](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [17 juin 2025](#), page 5084