POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

L'Alliance Internationale pour une Heure Naturelle Salue la Décision de l'UE de Mettre Fin aux Changements d'Heure Saisonniers d'ici 2026

Elle Appelle à l'Adoption de Fuseaux Horaires Naturels en Europe

Europe – 25 mars 2025 – L'Alliance Internationale pour une Heure Naturelle (IANT), une coalition mondiale pour le retour aux fuseaux horaires naturels basés sur le soleil, appelle à une action décisive pour abolir le changement d'heure bisannuel en Europe. Cet appel intervient dans un contexte de soutien politique, scientifique et public croissant en faveur d'une réforme de l'heure.

Un large soutien politique pour la fin des changements d'heure

Le 24 octobre 2024, **l'eurodéputé irlandais Seán Kelly**, membre du Parti populaire européen, a adressé une lettre, déjà **soutenue par plus de 70 eurodéputés** de tous bords politiques, à la présidente de la Commission européenne, Ursula von der Leyen. Cette lettre exhorte la Commission européenne à faire de la fin des changements d'heure saisonniers une priorité, citant des risques importants pour **la santé, la sécurité et le bien-être général**.

« *Des études ont montré que le changement d'heure peut avoir un impact négatif sur les habitudes de sommeil, augmenter le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, et entraîner une hausse des accidents de la route* », indique la lettre. « *De plus, les avantages en termes d'économies d'énergie qui justifiaient autrefois cette pratique ont largement diminué, et en fait, le changement pourrait même entraîner une augmentation de la consommation d'énergie […]. La suppression du changement d'heure s'inscrit également dans l'engagement de l'UE en faveur de la simplification […] et constituera une mesure pratique et populaire qui présentera des avantages significatifs pour les citoyens de toute l'Europe.* »

Des preuves scientifiques confirment les effets néfastes du décalage horaire

Suite à cette initiative politique, le Parlement européen a organisé une **audition à Bruxelles** le **18 mars 2025**, organisée par le député européen Seán Kelly et soutenue par le Barcelona **Time Use Initiative (TUI)**. Cet événement a réuni d'éminents experts et députés européens pour aborder les impacts négatifs du changement d'heure saisonnier sur **la santé, l'économie et l'environnement**.Tout en définissant une feuille de **route commune** pour mettre fin à cette pratique obsolète en Europe **d'ici 2026**.

L'événement a réuni des experts de renom issus de divers domaines, notamment :

- **Professeur Tomas Havranek** (macroéconomiste, République tchèque) – Expert de l'impact énergétique des changements d'heure biannuels ;

- **Maria Nikolopoulou** (Comité économique et social européen, Espagne) – Experte des conséquences économiques des politiques temporelles ;
- **Professeur Roelof Hut** (chronobiologiste, Pays-Bas) – Chercheur sur l'horloge biologique et les effets du décalage circadien ;
- **Dre Inge Declercq** (neurologue et experte du sommeil, Belgique) – Spécialiste des conséquences du manque de sommeil et du décalage horaire sur la santé.

Panel d'audition du Parlement européen avec le professeur Tomas Havranek à l'écran

Petra Söderqvist avec le député européen Seán Kelly, Maria Nikolopoulou, le Dre Inge Declerq et le professeur Roelof Hut

Ils ont souligné qu'au cours des 30 dernières années, la recherche scientifique a **discrédité** les mythes obsolètes selon lesquels le changement d'heure est bénéfique. Des études montrent désormais que vivre en dehors de son **fuseau horaire naturel** augmente l'incidence **du cancer, de l'obésité, du diabète, des maladies coronariennes, de la démence, de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale**. L'heure d'été et le décalage horaire **réduisent** également **la productivité scolaire et professionnelle**, **augmentent les accidents de la route et du travail**, et ont un **impact négatif sur le PIB**. De plus, les décalages horaires augmentent la consommation d'énergie, la pollution lumineuse et les émissions de gaz, ce qui nuit encore davantage à l'environnement.

L'audition a été bien accueillie et, lors de l'événement**, Petra Söderqvist**, conseillère auprès du **Commissaire Européen aux Transports**, a confirmé que « *le commissaire est très intéressé par la question de la suppression du changement d'heure au cours de cette législature* ». Forts de cette volonté manifeste, l'IANT et TUI continueront de collaborer avec le Parlement européen et d'autres organisations civiles et scientifiques afin de garantir que la Commission européenne et le Conseil de l'Union européenne accordent la priorité à cette question et la **remettent à leur agenda** vite que possible.

Une voie claire vers l'avenir : une solution scientifiquement validée

Interrogé sur les différences entre cette initiative et les précédentes, l'IANT explique que la précédente initiative européenne a été mise de côté par la pandémie de Covid-19. Deux différences majeures se dessinent :

1. Le Conseil de l'Union européenne sera **impliqué dès le début** du processus.
2. Un **plan de mise** en œuvre simple, pragmatique et **scientifiquement validé** est déjà en place.

Cette proposition, prête à être mise en œuvre, visant à mettre fin aux changements d'heure saisonniers a été élaborée par l'IANT en collaboration avec le Barcelona Time Use Inititiative (TUI) et a déjà été **approuvée par des organisations de la société civile** et des experts scientifiques de premier plan du monde entier.

La proposition décrit un **processus simple en deux étapes** : la première consiste à mettre fin au passage à l'heure d'été (DST) pour toute l'Europe. La seconde étape préconise l'adoption d'un **système horaire permanent, aussi proche que possible de l'heure solaire**, appelé « **Heure Naturelle** ». L'heure naturelle signifie que l'heure de l'horloge **ne diffère pas de plus de 30 minutes de l'heure solaire**, garantissant ainsi que les horaires quotidiens sont mieux synchronisés avec les rythmes circadiens humains (voir fig. 1).

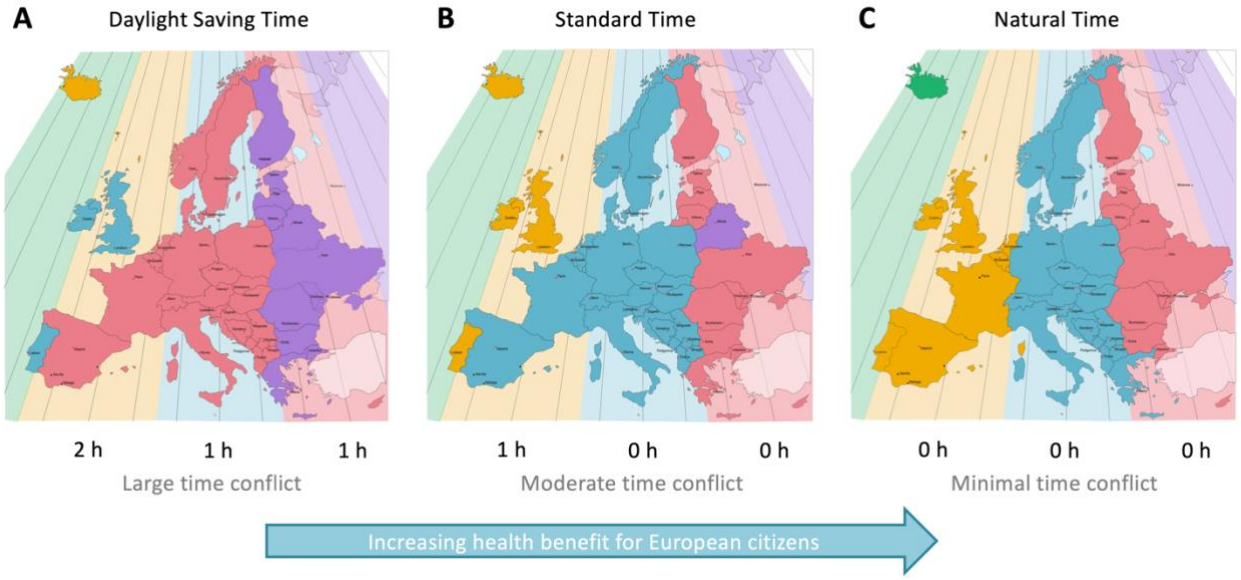

Figure 1: Fuseaux horaires européens avec l'heure d'été, l'heure normale actuelle et l'heure naturelle idéale.

Appel à l'action : Faites entendre votre voix

Afin de mobiliser le soutien du public, l'IANT a également lancé une pétition intitulée « **Vous en avez assez de changer d'heure deux fois par an?** », disponible en **27 langues** sur **YouMove Europe**.

Cette initiative permet aux citoyens européens d'exprimer leur soutien à la réforme de l'heure et de témoigner de la demande croissante d'heure naturelle.

« *Nos efforts vont au-delà de la simple suppression des changements d'heure* », a déclaré **Ticia Luengo Hendriks**, représentante néerlandaise de l'IANT. « *Nous nous efforçons de réaligner le rythme de la société sur celui de la nature. Finies les fausses horloges ! C'est une réforme nécessaire pour la santé, la productivité et la durabilité environnementale.* »
« *À titre d'exemple, le Kazakhstan oriental est revenu à son fuseau horaire naturel en mars 2024 et a enregistré une légère baisse de sa consommation d'électricité au cours de l'année écoulée, tandis qu'une augmentation de 10,4 % par rapport à la même période l'année dernière a été constatée dans la région du Kazakhstan occidental, qui reste soumise à l'heure d'été permanente.* »

L'IANT et TUI continueront de travailler avec le Parlement européen, la communauté scientifique et la société civile pour que cette question reste une priorité et assurer une transition en douceur vers **l'Heure Naturelle**, au bénéfice de tous les Européens.

À propos de l'Alliance Internationale pour une Heure Naturelle

L'**Alliance Internationale pour une Heure Naturelle (IANT)** est une coalition mondiale qui milite pour l'observation permanente **de fuseaux horaires solaires géographiquement adaptés**. En défendant des politiques temporelles fondées sur des **preuves scientifiques**, l'IANT vise à améliorer **la santé publique, la sécurité et la durabilité environnementale**, en alignant les routines sociétales sur les rythmes biologiques humains et les cycles naturels de la Terre.

Contact presse :

Ticia Luengo Hendriks
Représentante néerlandaise, Alliance Internationale pour une Heure Naturelle

info@naturaltimealliance.org
+31622996416
naturaltimealliance.org/fr/

Remarque : Les membres de la presse sont invités à demander une interview avec l'un des experts internationaux soutenant la Proposition de Fuseau horaire Permanent :

🔷 **Proposition de Fuseau horaire Permanent (6 langues)** : https://timeuse.barcelona/what-we-do/permanent-time-zones-eu/

🔷 **Pétition pour une Heure Naturelle (27 langues)** : https://action.wemove.eu/sign/2024-10-are-you-sick-and-tired-of-changing-the-clock-twice-a-year-FR