



## **Résumé à l'intention du citoyen** par rapport 2019-0173

RIVM

### **Heure standard, heure d'été et santé**

Recherche documentaire sur les effets des différentes configurations horaires sur la santé

A. van Leeuwenhoeklaan 9  
3721 MA Bilthoven  
Postbus 1  
3720 BA Bilthoven  
Les Pays-Bas  
[www.rivm.nl/en](http://www.rivm.nl/en)

T +31 30 274 91 11  
[info@rivm.nl](mailto:info@rivm.nl)

En 2018, la Commission européenne a proposé que tous les états membres optent pour une configuration horaire fixe valant pour toute l'année et, dès lors, cessent de commuter entre horaire standard (horaire d'hiver) et horaire d'été. Le RIVM – Institut national néerlandais de la santé et de l'environnement (Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) a effectué une recherche documentaire internationale sur les effets de ces deux configurations horaires sur la santé, recherche incluant également les effets sur la santé d'une commutation entre les deux configurations en question. Il ressort de cette recherche documentaire qu'il serait dans l'intérêt de la santé publique néerlandaise de faire en sorte que l'horaire standard soit maintenu tout au long de l'année.

Aux Pays-Bas, nous alternons deux fois par an entre l'horaire standard et l'horaire d'été. Il s'avère qu'immédiatement après le changement d'heure, les gens dorment moins bien, le passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été étant surtout en cause, puisqu'immédiatement après l'adoption de l'heure d'été, fort est de constater que les gens dorment moins longtemps. On s'aperçoit également que le changement d'heure a des effets sur la santé. On constate, par exemple, que le passage à l'heure d'été est directement suivi d'une augmentation du pourcentage d'infarctus. Ce type d'effet ne se manifeste plus lorsque l'on s'en tient à une heure fixe pour toute l'année.

On sait que la lumière du soleil exerce une influence prépondérante sur le rythme biologique de l'homme – en ce qu'elle influe sur le moment du réveil matinal et sur celui où nous éprouvons le besoin de dormir. Le mieux, pour la santé publique, est, donc, d'adopter un horaire qui respecte le rythme diurne et nocturne naturel de la terre. Autrement dit, une configuration horaire respectant le lever matinal du soleil, ce qui est le cas de l'horaire standard. Appliquer l'heure d'été tout au long de l'année plutôt que l'heure standard a davantage d'effets négatifs sur la santé. C'est ce que font ressortir certaines études faisant le lien entre le sommeil et certains problèmes de santé : durée et qualité du sommeil, surpoids, fréquence des cas de cancer et, d'une manière générale, espérance de vie.

Il serait même dans l'intérêt de la santé publique aux Pays-Bas de se conformer à l'heure du méridien d'origine – qui est celui de Greenwich (Angleterre) – et donc de retarder l'horloge nationale d'une heure (1 heure) par rapport à l'heure standard. L'heure standard actuellement appliquée chez nous est légalement en vigueur depuis la Seconde Guerre

mondiale, malgré le fait que les Pays-Bas soient, de par leur position géographique, situés dans la zone du méridien d'origine.

La recherche documentaire concernée a été effectuée sur ordre du Ministère de la Santé, du Bien-être et des Sports (Ministerie van VWS). Les études sur lesquelles se basent les présentes conclusions concernent d'autres pays que les Pays-Bas.

Mots clés : heure d'été, heure d'hiver, heure standard, santé, sommeil