



Canadian Society for Chronobiology
Société canadienne de chronobiologie

Le 2 novembre 2019

Finissons-en avec l'heure avancée: pourquoi garder l'heure normale toute l'année est le mieux pour la santé

[N.B. An English version of this official statement can be found on the web site of the Globe and Mail, at the following address: <http://tiny.cc/gealfz>]

Changer l'heure deux fois par an n'a pas vraiment d'avantage, économique ou autre, et il est temps d'en finir avec cette pratique ancienne. La bonne nouvelle est que certaines législatures provinciales sont d'accord, et songent actuellement à adopter une heure permanente. En tant qu'experts des rythmes biologiques, nous appuyons l'idée d'abandonner le changement d'heure. Cependant, cela devrait être pour adopter l'heure normale à l'année longue, et non l'heure avancée (ou "heure d'été").

Il est généralement accepté que d'arrêter de changer l'heure deux fois par an serait une bonne chose. Après le changement d'heure, et en particulier lors de passage à l'heure avancé au printemps, il y a une augmentation des accidents de la route, troubles cardiaques, AVC, et accidents de travail. Alors pourquoi se soucier qu'on adopte à l'année soit l'heure avancée soit l'heure normale?

Tout ce qui se passe dans notre corps est coordonné par nos horloges biologiques, situées dans notre cerveau et dans nos autres organes. L'argument habituellement soulevé en faveur de l'heure avancée à l'année est qu'il y aurait plus de lumière en soirée. Cela est vrai, mais on ne peut changer le nombre d'heures de lumière d'une journée. Ainsi, plus de lumière le soir se traduirait par moins de lumière le matin. Or, c'est la lumière matinale qui est la plus importante pour remettre à l'heure nos horloges biologiques. Imaginez que nous passions tout notre temps à l'extérieur, à recevoir de la lumière naturelle en quantité, et que nous choissions quand nous lever et quand dormir, comme nos lointains ancêtres: nos horloges internes seraient alors réglées par le soleil, nous aurions tendance à nous lever à l'aube, puis, selon le moment de l'année, à rester éveillé un peu après la tombée de la nuit. Les horloges de notre corps seraient synchronisées avec l'horloge solaire. Le problème est que nous vivons dans des sociétés qui nous poussent à nous lever et aller au travail ou à l'école à des heures qu'on ne choisit pas.

Les chronobiologistes, des scientifiques étudiant les rythmes biologiques, appellent cette situation "le décalage horaire social", selon lequel les horloges du corps sont décalées par rapport à nos rythmes sociaux. Un peu comme le décalage horaire après un vol au travers de plusieurs fuseaux horaires, lorsqu'on devient décalé par rapport à la nouvelle heure locale, le décalage horaire social peut causer

divers problèmes, tels qu'une perte de sommeil, plus d'accidents, une productivité réduite au travail ou à l'école, et un risque accru d'impacts négatifs sur la santé. Rester à l'heure normale de façon permanente déplacerait notre "temps social" plus près de notre "temps corporel", tandis que d'être à l'heure avancée à l'année longue déplacerait notre temps social encore plus loin.

Mais est-ce qu'une seule petite heure peut faire une différence? Nous en avons déjà des indications provenant d'une énorme expérience naturelle dont nous faisons tous partie: la différence entre les habitants des régions aux extrémités ouest et est des fuseaux horaires. Le jour se déplace de façon continue à travers les fuseaux horaires mais nous sommes arbitrairement divisés en blocs d'une heure. Les habitants à la limite ouest doivent se lever une heure plus tôt que les gens à l'est, par rapport à l'heure solaire. Une analyse de données de santé de millions de personnes a démontré que les gens de l'ouest dorment en moyenne 19 minutes de moins par nuit que ceux à l'est, et souffrent en plus grande proportion d'obésité, de diabète et d'infarctus. De plus, les risques de cancers sont plus élevés à la limite ouest des fuseaux horaires, là où le soleil se lève plus tard. Une heure avancée permanente fera que le soleil se lève plus tard pour tous, tandis que l'heure normale permanente signifierait un lever du jour plus proche de notre temps corporel.

Une heure avancée permanente a été essayée aux États-Unis au siècle dernier, mais a rapidement été annulée car le public trouvait difficile de se réveiller à la noirceur, pour des gains d'énergie négligeables. Ne répétons pas au Canada cette expérience ratée. Vu que les Canadiens vivent encore plus au nord, le défi serait encore plus grand dans notre pays. Depuis peu, certaines législatures provinciales songent à arrêter le changement d'heure, et un projet de loi est même à l'étude en Colombie-Britannique. Mais dans tous les cas, le plan est de d'avoir l'heure avancée à l'année longue, plutôt que l'heure normale.

Les scientifiques du monde entier appuient l'idée d'adopter l'heure normale à l'année longue, et des déclarations officielles ont été émises par la Society for Research on Biological Rhythms (basée aux États-Unis), la European Biological Rhythms Society et la European Sleep Research Society. En tant que chercheurs canadiens sur les rythmes biologiques croyant en des politiques basées sur les données scientifiques, nous recommandons fortement de passer à l'heure normale à l'année longue.

Le C.A. de la Société canadienne de chronobiologie

