

En accord

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles certaines personnes pourraient être d'avis que le Canada **devrait abolir le changement d'heure**.

Des effets négatifs sur le sommeil

Au printemps, lorsque la population canadienne avance ses horloges d'une heure pour passer à l'heure d'été, elle perd par le fait même une heure de sommeil. Si la plupart des adultes s'adaptent en quelques jours, les individus plus sensibles, comme les enfants, les jeunes du secondaire, et les personnes plus âgées, en sont beaucoup plus affectés. Pour ces groupes, l'adaptation peut s'étendre jusqu'à trois semaines. Ce déficit de sommeil peut entraîner une somnolence accrue, des troubles de l'humeur, des difficultés de concentration ainsi que des pertes de mémoire. Mais la perturbation sur le sommeil ne se produit pas qu'au moment du changement d'heure. L'heure d'été modifie également l'exposition à la lumière naturelle, ce qui dérègle notre horloge biologique interne. Aussi appelée cycle circadien, celle-ci repose principalement sur la lumière du matin et le pic d'ensoleillement à midi pour se synchroniser. Le décalage introduit par l'heure avancée retarde donc les signaux naturels qui régulent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil et s'endormir ou se réveiller devient plus difficile. Ainsi, même après la transition, l'heure d'été continue d'exercer une influence négative sur la qualité du sommeil, et ce, jusqu'au retour à l'heure normale.

Des effets négatifs sur la santé

Le changement d'heure peut avoir des conséquences sérieuses sur la santé cardiovasculaire. Une [étude](#) (en anglais) américaine menée en 2008 a révélé une hausse notable du nombre de crises cardiaques dans les deux semaines suivant le passage à l'heure avancée. Ces résultats ont été confirmés par une autre [étude](#) (en anglais), publiée en 2014 par l'American College of Cardiology. Selon cette recherche, le nombre d'infarctus du myocarde enregistrés le lundi suivant le changement d'heure au printemps augmente de 25 % par rapport aux autres lundis de l'année. Selon ceux qui ont mené l'étude, cette augmentation est probablement liée à la perturbation du rythme circadien, l'horloge interne du corps humain, lors du passage à l'heure avancée ou du retour à l'heure normale.

Une augmentation des accidents de la route

Une [étude](#) (en anglais) menée par l'Université du Colorado et publiée en janvier 2020 a mis en lumière une hausse de 6 % du risque d'accidents mortels de la route durant la semaine suivant le passage à l'heure d'été. Pendant les 22 années qu'a duré l'étude, les membres de l'équipe de recherche ont recensé 627 décès lors d'accidents associés au changement d'heure. Cette augmentation préoccupante est attribuée à la perte d'une heure de sommeil et ses effets sur le rythme circadien. La perturbation de l'horloge biologique accroît la somnolence et réduit la vigilance au volant, augmentant ainsi le risque d'accidents graves, en particulier lors des trajets matinaux suivant le passage à l'heure avancée.

Des effets négatifs sur l'agriculture

Le changement d'heure perturbe également le secteur agricole, en particulier les fermes laitières. Les vaches, très sensibles aux changements dans leur routine quotidienne, réagissent mal au bouleversement soudain de l'horaire de traite, ce qui peut affecter leur production et la qualité de leur lait. Sur les fermes laitières non automatisées, les agricultrices et agriculteurs doivent faire une transition sur plusieurs jours en avançant ou retardant la traite d'une quinzaine ou d'une trentaine de minutes à la fois, afin d'aider les animaux à s'adapter sans trop de stress. Ce processus, bien que nécessaire, alourdit la charge de travail des plus petits producteurs.

De maigres économies d'énergie

Autrefois considéré comme un moyen efficace de réduire la consommation d'électricité, le changement d'heure n'offre aujourd'hui que des gains énergétiques très limités. La technologie, comme les ampoules DEL qui consomment moins d'énergie, et les habitudes de consommations qui ont changé ont fortement atténué l'impact du prolongement de l'ensoleillement en soirée, l'été. Aujourd'hui, la majeure partie des dépenses énergétiques actuelles des foyers provient du chauffage et de la climatisation, et non de l'éclairage. Les matins plus frais au printemps et à l'automne exigent davantage de chauffage, tandis que les soirées plus chaudes en été augmentent le recours à la climatisation. En conséquence, l'heure avancée peut, au contraire, entraîner une hausse de la consommation d'énergie.

Pour en savoir plus

- [Radio-Canada | Les effets du changement d'heure sur la santé](#)
- [Le Devoir | L'heure du changement est-elle venue pour le changement d'heure?](#)
- [Journal Agricom | Le changement d'heure affecte aussi les agriculteurs](#)
- [Radio-Canada | Le changement d'heure : vraiment utile ?](#)

Le savais-tu?

Selon une fausse croyance, le changement d'heure aurait été instauré pour les agricultrices et agriculteurs qui désiraient profiter plus longtemps de la lumière du soleil pour travailler. En réalité, ces derniers sont souvent opposés à cette mesure, car elle perturbe la routine des animaux et complique l'organisation du travail à la ferme.