

## En désaccord

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

### Un geste vert

En avançant l'heure au printemps, on profite de plus de lumière naturelle en soirée, ce qui permet de réduire la consommation d'électricité. Puisque la lumière du jour est encore suffisante en soirée, le pic de consommation normalement observé vers 19 heures s'en trouve atténué. Même si ces économies sont aujourd'hui beaucoup plus modestes qu'autrefois, elles existent toujours, et chaque petit geste compte pour l'environnement.

### Des effets positifs sur la santé mentale

L'exposition à la lumière naturelle a des effets positifs sur l'humeur et la santé. Grâce au changement d'heure, les soirées sont plus longues et permettent aux gens de profiter davantage du soleil après le travail ou l'école et favorise leur bien-être. Toutefois, si l'heure avancée devenait permanente, les matins d'hiver seraient très sombres, ce qui pourrait nuire à la santé mentale, en particulier en accentuant la dépression saisonnière.

### Un autre dilemme

Abandonner le changement d'heure poserait un nouveau défi : il faudrait choisir entre rester à l'heure d'hiver ou à l'heure d'été de manière permanente. Une telle décision lancerait un autre débat et risquerait de faire encore plus d'insatisfaits. Chaque option comporte son lot d'inconvénients. Par exemple, si l'on conservait l'heure avancée toute l'année, les matins d'hiver deviendraient très sombres, notamment pour les enfants qui se rendent à l'école. Cela mettrait en jeu leur sécurité ou obligerait les écoles à changer l'heure de début des classes de l'automne au printemps. À l'inverse, maintenir l'heure normale permanente priverait les individus de longues soirées lumineuses en été.

### Une synchronisation essentielle

Pour un grand secteur de l'économie, harmoniser les horaires canadiens avec ceux des États-Unis est crucial pour éviter les complications dans les échanges commerciaux, les transports ou les communications. Si un pays décide de ne plus changer d'heure alors que ses partenaires le font, cela crée un décalage horaire saisonnier qui complexifie les échanges et les activités économiques. Les entreprises faisant affaire avec des pays où le changement d'heure est en vigueur devraient ajuster en permanence leurs horaires et leurs communications, ce qui risquerait de ralentir les échanges et de nuire à l'efficacité des services.

### Des effets positifs sur le tourisme

En offrant des soirées plus longues et lumineuses, l'heure d'été favorise les activités de plein air, les sorties en ville, la fréquentation des terrasses et les événements culturels ou sportifs en soirée. Cela stimule l'économie locale, particulièrement l'été, dans les secteurs du tourisme, de la restauration et du divertissement.

## Des effets temporaires et atténuables

On peut facilement prévenir et minimiser les effets négatifs du changement d'heure. Il suffit, par exemple, d'ajuster progressivement l'heure du coucher et du lever durant la semaine qui précède, de modifier légèrement les heures des repas ou de faire de l'activité physique le matin pour s'exposer à la lumière naturelle. Les effets du changement d'heure durent en moyenne que quelques jours et la majorité de la population s'en remet plutôt facilement.

## Pour en savoir plus

- [Le Devoir | Abolir le changement d'heure pourrait-il être bénéfique à l'économie?](#)
- [Radio-Canada | Les Albertains pourraient en finir avec le changement d'heure, mais à quel prix?](#)
- [Le Devoir | Le changement d'heure, une question de santé publique?](#)

## Le savais-tu?

Si l'heure d'été était adoptée en permanence, le soleil se lèverait autour de 10 h en hiver dans certaines villes canadiennes, dont Edmonton.

## Coup d'œil international

Ce ne serait que [40 % de la planète qui changerait d'heure au cours de l'année](#). Plusieurs pays ont déjà adopté la mesure, pour l'abandonner par la suite, comme le Mexique. D'autres pays, notamment ceux situés près de l'équateur, ne l'ont simplement jamais adoptée, en raison de la faible variation de la durée d'ensoleillement pendant l'année.