Étude de cas #6

Le Canada devrait abolir le changement d'heure.

Cet exercice a été mis à jour le 27/05/2025.

Contexte

C'est en contexte de guerre qu'est née l'heure avancée, aussi appelée heure d'été. Pour accroître la productivité pendant la Première Guerre mondiale, le gouvernement canadien décide d'imiter d'autres pays et d'avancer les horloges d'une heure entre le printemps et l'automne. Cette pratique permet de profiter d'une heure de lumière naturelle supplémentaire en soirée, puisque le soleil se couche plus tard.

Abandonnée à la fin du conflit, la mesure est remise en vigueur durant la Deuxième Guerre mondiale pour des raisons similaires. Après la guerre, afin d'éviter la confusion causée par des pratiques variables d'une ville à l'autre, les municipalités commencent à encadrer l'utilisation de l'heure d'été. Depuis 1987, la réglementation des fuseaux horaires et de l'heure avancée est prise en charge par les gouvernements provinciaux et territoriaux, en collaboration avec les municipalités.

Certaines régions ont toutefois choisi une voie différente. La Saskatchewan, par exemple, n'a jamais adopté l'heure d'été. En 2020, le Yukon a décidé d'abolir le changement d'heure, optant plutôt pour une heure avancée permanente.

Aujourd'hui, le changement d'heure se fait pour des raisons économiques, mais il pose des inconvénients qui remettent en cause la pratique. D'un côté, certaines personnes croient que le Canada devrait abolir cette pratique, car ses répercussions sur la santé dépassent les bénéfices qu'elle procure. D'un autre côté, d'autres croient que le fonctionnement actuel ne devrait pas être changé, car d'importants enjeux économiques y sont liés.

Pour en savoir plus

- ➔ Radio-Canada MAJ | Pourquoi on change l'heure?
- ➔ Radio-Canada | Consultation sur le changement d'heure : où en sommes-nous?
- ➔ L'Encyclopédie canadienne | Heure avancée au Canada
- ➔ Centre des sciences de Montréal | C'est le temps du changement d'heure!

Le savais-tu?

En 2020, l'Ontario a adopté une loi abolissant le changement d'heure à condition que ses principaux partenaires économiques, le Québec et l'État de New York fassent de même.

Au Québec, plusieurs municipalités près du Labrador, comme Blanc-Sablon, ne changent pas l'heure. D'autres municipalités canadiennes font l'objet d'exceptions similaires, considérant leur éloignement géographique.

Informe-toi sur les règles et exceptions propres à ta province ou ton territoire en consultant le site du gouvernement du Canada.

Coup d'œil international

En 2024, Donald Trump, élu président des États-Unis, avait promis d'abolir le changement d'heure dès son retour au pouvoir, considérant la pratique comme un événement très coûteux pour le gouvernement. En 2025, le Congrès a été appelé à légiférer pour rendre l'heure d'été permanente, mais aucune décision n'a encore été prise.

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 devançant 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.

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.