

# Passage à l'heure d'été : ce qu'il faut savoir



Les jours rallongent et les nuits sont plus courtes... Aucun doute, le passage à l'heure d'été arrive à grands pas. Il aura lieu ce week-end, dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 mars. L'heure avancera et nous dormirons une heure de moins. À 2 heures du matin, il faudra ajouter 60 minutes à l'heure l'égale. Il sera donc 3 heures du matin.

The infographic features a white background with a blue and yellow color scheme. At the top right is the French flag. The text 'Heure d'été' is in blue, followed by 'Changement d'heure' in a larger blue font. The year '2024' is highlighted in a yellow box. Below this, a light blue banner contains the text 'Le passage à l'heure d'été se déroulera dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 mars 2024'. The main message '+ 1 heure' is in large blue font, with a sub-message 'À 2 heures du matin, il sera alors 3 heures'. A clock face shows the hands moving forward, with a yellow box labeled 'Dimanche 31 mars'. At the bottom, the 'Service-Public.fr' logo is on a yellow background.

©service-public.fr

### Mais savez-vous pourquoi on change d'heure deux fois par an ?

Le changement d'heure a été instauré en France à la suite d'un choc pétrolier dans les années 1970. Les dates de changement d'heure ont ensuite été harmonisées au sein de l'Union européenne en 1998. Depuis, le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure d'été, le dernier dimanche de mars dans tous les pays membres.

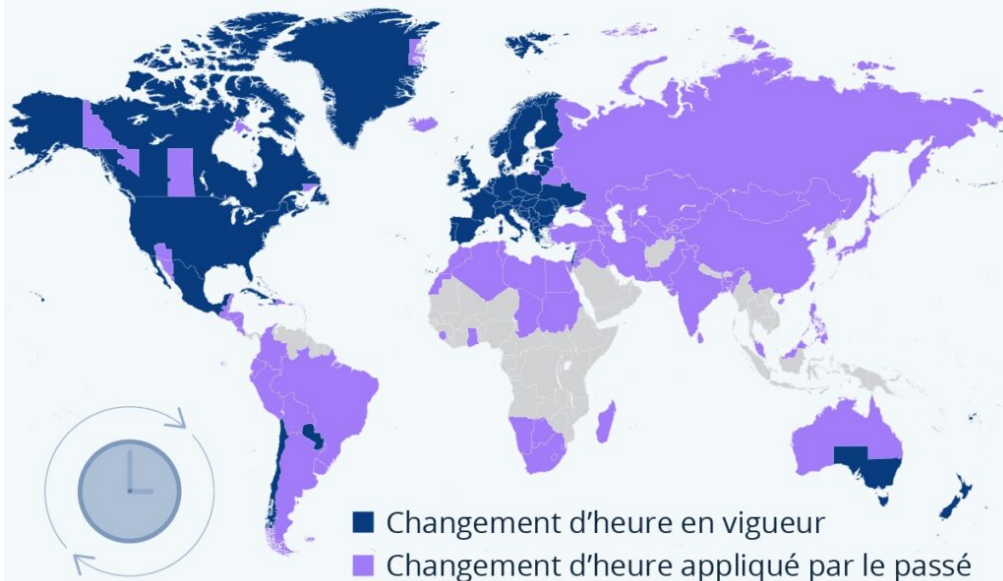
Les eurodéputés ont voté en 2019 pour un projet visant la suppression de ce changement d'heure, mais ce projet a été mis de côté avec l'arrivée de la crise du Covid-19.

Selon [Statista](#), plus de 140 pays ont mis en œuvre le changement d'heure à un moment donné de leur histoire, mais moins de 40 % des États de la planète l'appliquent encore (données datant de 2022).

Écrit par Echo du Mardi le 28 mars 2024

## Quels pays changent d'heure ?

Pays et régions qui appliquent ou ont appliqué le changement d'heure



En date d'octobre 2022  
Source : recherches Statista



**statista**

© Statista