Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Vanessa Arnal-Laugier le 23 octobre 2025

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

Le passage à l'heure d'hiver se fera ce week-end, dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 octobre. Il faudra donc reculer sa montre d'une heure.

Dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 octobre, à 3h du matin, il sera en fait 2h. Le passage à l'heure d'hiver donnera lieu à une heure de sommeil supplémentaire, mais aussi à la nuit qui tombera de plus en plus tôt en soirée.

Vers une suppression du changement d'heure ?

Le changement d'heure a vu le jour en France en 1976, principalement pour faire des économies d'énergie. Malgré une proposition de suppression de ce changement par l'Union européenne en 2018 pour laquelle le Parlement européen s'est prononcé en faveur en 2021, le changement d'heure continue d'être appliquée deux fois par an en France et dans les autres états membres.

Les recommandations du gouvernement

Le changement d'heure peut troubler l'horloge biologique les premiers jours, surtout lors du passage à l'heure d'été. Le gouvernement conseille donc d'adapter progressivement son rythme quelques jours avant, notamment pour les personnes pouvant souffrir de fatigue, troubles du sommeil ou de l'humeur.