Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026

Passage à l’heure d’hiver ce week-end



Le passage à l’heure d’hiver se fera ce week-end, dans la nuit du samedi 24 au dimanche 25 octobre. À 3 heures du matin, il sera 2 heures.

Instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974 puis harmonisé en 1998 au sein de l’Union européenne, le changement d’heure s’opère deux fois par an, au printemps et à l’automne.

Ainsi, dans la nuit du samedi 24 au dimanche 25 octobre, on passera à l’heure d’hiver. Si l’heure sur les appareils électroniques se modifient automatiquement, celles sur les montres et horloges mécaniques doit être modifiée manuellement. Il faudra donc reculer sa montre d’une heure. Ce changement d’heure donnera lieu à une heure de sommeil supplémentaire, mais aussi à la nuit qui tombera de plus en plus tôt en soirée.

Bien qu’une proposition de suppression de ce changement ait été proposé par l’Union européenne en 2018 et pour laquelle le Parlement européen s’est prononcé en faveur en 2021, le changement d’heure

Ecrit par le 21 novembre 2026

continue d'être appliquée deux fois par an en France et dans les autres états membres.

ALS 162 : le signal qui met tout le monde à l'heure
Un seul signal en France permet de synchroniser tout le pays lors de ce changement d'heure : le signal horaire ALS 162. Depuis un émetteur situé à Allouis dans le département du Cher, ce seront près de 300 000 horloges (dans les gares, les écoles, les mairies, les feux de carrefour ou les administrations) qui passeront automatiquement à l'heure d'hiver ce week-end grâce à ce signal qui a été prolongé jusque fin 2034 par les Pouvoirs publics à l'initiative de France Horlogerie.

Passage à l'heure d'été : le signal qui permet la synchronisation de toute la France

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026



Avec l’arrivée du printemps vient aussi le changement d’heure. Le passage à l’heure d’été aura lieu dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 mars.

Les journées s’allongent… Signe que la belle saison est en route. Le changement d’heure se fera dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 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.

Si l’heure sur les montres et horloges mécaniques doit être modifiée manuellement, celle sur nos appareils électroniques changera automatiquement au moment venu.

La France se synchronise

Un seul signal en France permet de synchroniser tout le pays lors de ce changement d’heure. Il s’agit du signal horaire ALS 162. « Depuis un émetteur situé à Allouis dans le département du Cher, le signal diffuse l’heure légale élaborée par les Observatoires de Paris et Besançon, sous la responsabilité de l’Agence Nationale des Fréquences », explique France Horlogerie, l’organisation professionnelle représentative de la filière horlogère française.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026

Le signal horaire ALS 162 représente un enjeu stratégique de souveraineté nationale puisqu'il constitue une référence fiable et résiliente, difficile à brouiller et indépendante de technologies étrangères. De nombreux incidents sur la réception GPS ont démontré par le passé la nécessité de disposer de plusieurs sources de diffusion de l'heure. Ainsi, dans la nuit de samedi à dimanche, près de 300 000 horloges passeront automatiquement à l'heure d'été. Ce signal est prolongé jusque fin 2034 par les Pouvoirs publics à l'initiative de France Horlogerie.

Deux changements d'heure 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 côte avec l'arrivée de la crise du Covid-19.

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



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026

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.

Réglez vos réveils, l'heure d'été pointera ce dimanche 30 mars à 2h

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026



Dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 mars, nous avancerons nos horloges d'1 heure. Le passage à l'heure d'été se réalisera ce dimanche à 2h pour devenir 3h. Nous perdrons certes 1h de sommeil, mais gagnerons du temps d'ensoleillement en soirée, un réconfort bienvenu en ce début de printemps.

C'est une vraie problématique cependant qui concerne ou a concerné autrefois plus de 70% pays ou États dans le monde. La France est donc loin d'être la seule à s'y soumettre, puisqu'à ce jour ce sont encore 40% des territoires d'Europe occidentale et d'Amérique du nord notamment qui appliquent toujours le changement en vigueur.

Dans l'Union Européenne, l'harmonisation du changement d'heure est effective depuis 1998, mettant tout le monde d'accord. Toutefois en mars 2019, cette application dans les États membres est remise en question par les eurodéputées et l'idée d'y mettre fin pointe son nez. Par malchance, la crise sanitaire est passée par là, et l'économie en pâtit. La fin du changement d'heure a sauté de l'agenda politique européen malgré une demande de suppression effective pour 2021. Une véritable arlésienne qui nous pousse à penser "Mais ça ne devait pas être déjà fini, le changement d'heure ?" chaque mois de mars et d'octobre, tout en réglant nos horloges.

Raisonnements économique et politique

Entre les sentiments de déjà-vu, d'attente ou de lassitude, le changement d'heure rythme la vie des Français tous les 6 mois. Symbole de décennies d'agitation au XXe siècle, nous ne savons plus vraiment à quand remontent de telles habitudes : guerres mondiales, guerre du pétrole, guerre politique pour s'accorder à mettre un point final à cette saga horaire.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026

Pourtant, c'est en 1916, alors en pleine grande guerre, que les Allemands ont appliqué le changement d'heure pour économiser de l'énergie, suivis des Britanniques et des Français. Une idée qui date cependant de 1784, suggérée par le politique indépendantiste américain Benjamin Franklin et publiée dans Le journal de Paris. L'initiative a été reprise notamment durant la seconde guerre mondiale par d'autres pays. En France, en raison de l'occupation allemande, tout le pays (même la zone libre) a dû se "mettre à l'heure allemande", pour convenir au régime hitlérien. À noter que l'Espagne est dans la même situation à cette époque, car son dirigeant Franco voulait s'adapter au fonctionnement des Nazis. Une situation qui explique pourquoi la France et l'Espagne vivent au rythme de l'Allemagne.

Une étude de l'ADEME (Agence de la transition écologique) a indiqué dans ses statistiques il y a 10 ans que le bénéfice minime du passage annuel à l'heure d'été s'élevait à hauteur de 351 GWh d'électricité. Mais cela ne représente que 0,07 % de la consommation globale française. La tendance de cette économie d'énergie est à la baisse depuis plusieurs années, notamment par l'avancée de l'éclairage économique dans les lieux publics, les entreprises et les foyers.

Bouleversements sur le long terme

À la Libération, les Français ont retrouvé leur fuseau horaire GMT d'autrefois, avant d'y ajouter 1h en 1945. C'est en 1976, soit 30 ans après le premier décalage horaire appliqué en Europe, que la France s'est inscrite durablement dans la dynamique du changement d'heure. Une décision venant du président Valéry Giscard d'Estaing, suite au choc pétrolier de 1973. Mais tout ne s'est pas passé comme prévu : le décalage d'abord temporaire est devenu durable. Il a par ailleurs modifié le mode de vie des Français entre autres, mais aussi celui des autres pays de l'Union Européenne ayant adopté l'heure d'été depuis plusieurs décennies.

Par cette application du décalage horaire, le XXe siècle marque un tournant dans l'Histoire politico-économique mondiale, répondant à une logique fondamentalement opportuniste. Et quand bien même nous supprimions ce changement d'heure, les conséquences inquiètent à l'heure actuelle.

Par exemple en France, en maintenant à l'année l'heure d'été dans tout le pays, certaines régions ne verraient le soleil se lever que tardivement en hiver, vers 10h. La santé en pâtirait également, avec un sommeil perturbé par le déphasage de notre physiologie et notre environnement. D'un autre côté, en revenant à l'heure d'hiver de manière pérenne, ce sont les longues fin de journées du printemps et de l'été qui n'auront plus la même luminosité. Un impact potentiel sur notre bien-être mais aussi sur toute l'activité touristique que cela implique avec des journées moins longues. Sommes-nous réellement prêts à faire des concessions ? Sommes-nous prêts à ne plus changer d'heure tous les 6 mois ? Désirons-nous être plus proches du rythme de la Nature avec l'UTC +1 ou bien avons-nous des besoins qui ne peuvent que se satisfaire par un décalage permanent de 2h ?

Amy Rouméjon Cros

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026

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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026



©service-public.fr

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

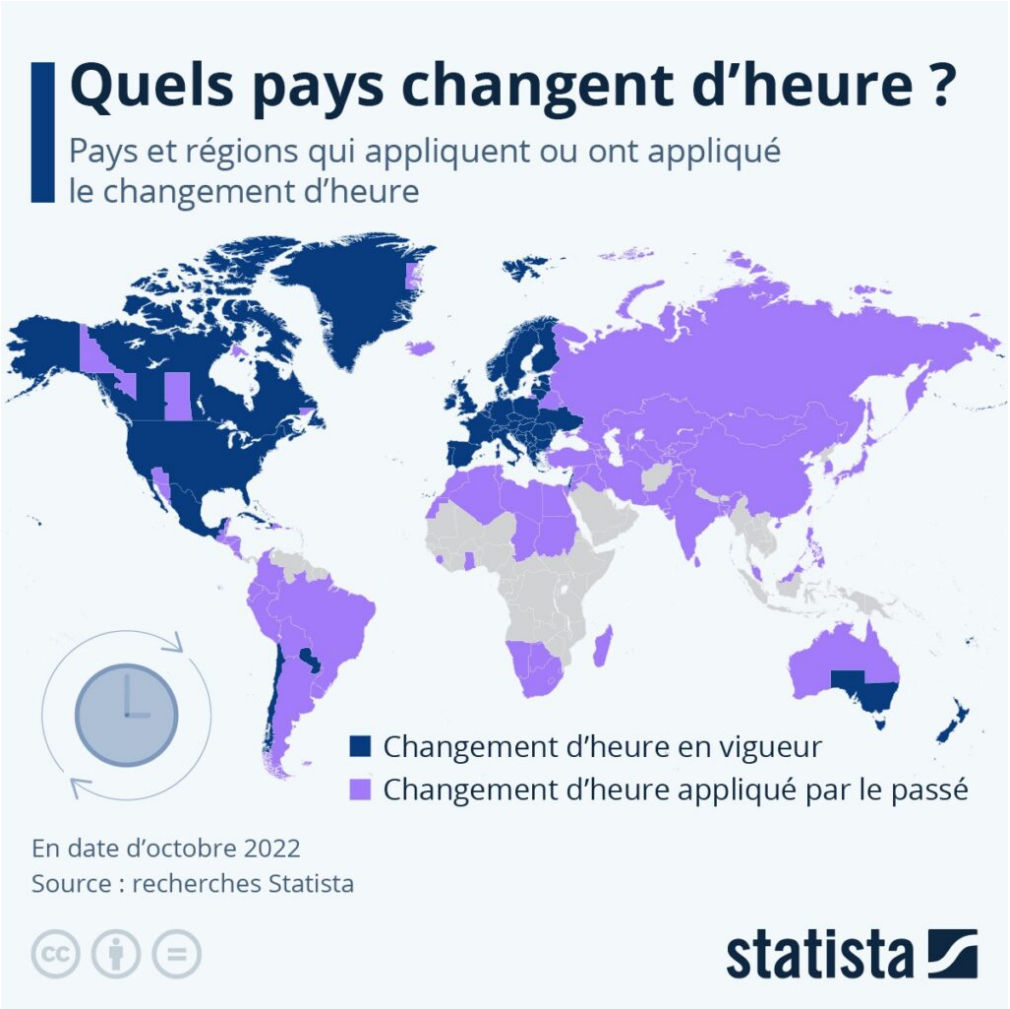
Le changement d'heure a été instauré en France à la suite d'un choc pétrolier dans les années 1970. Les dates de changement d'heure ont ensuite été harmonisées au sein de l'Union européenne en 1998. Depuis, le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026

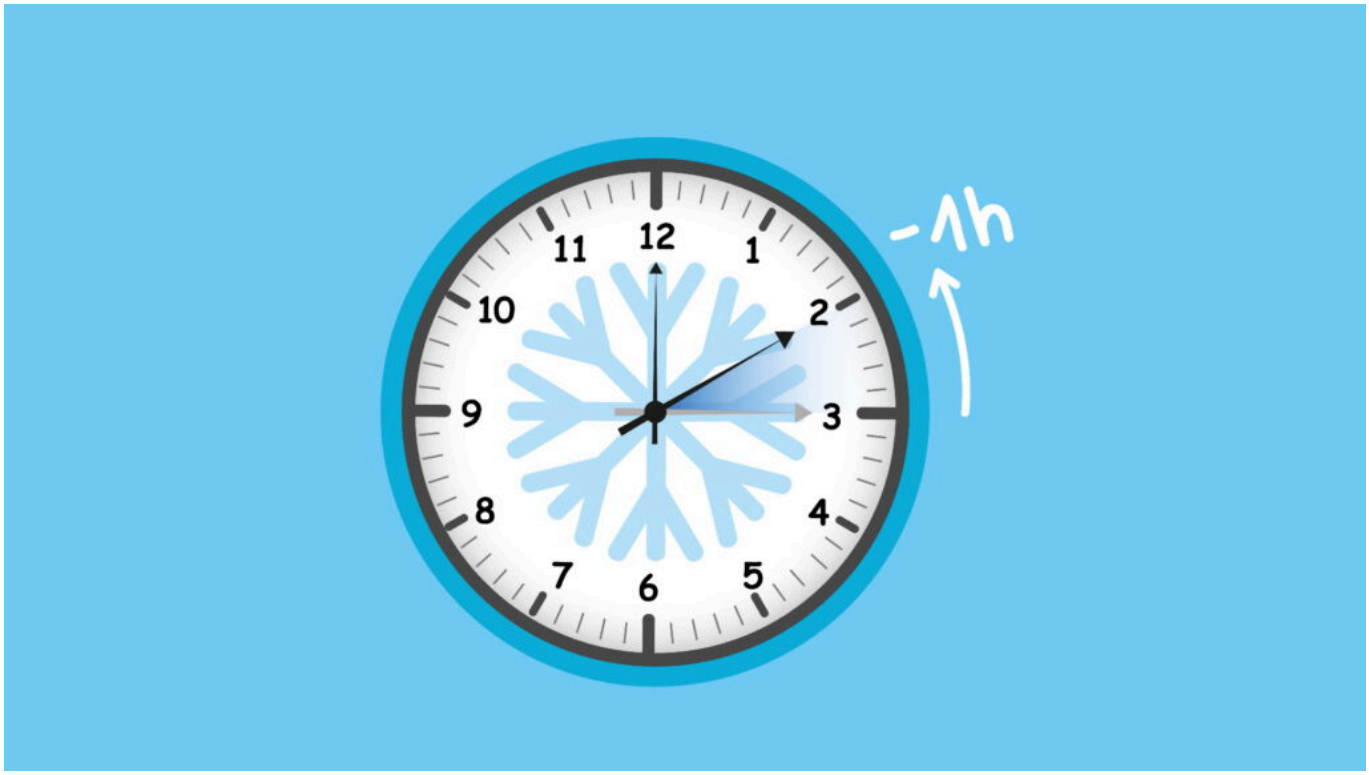


©Statista

Tout savoir sur le passage à l'heure d'hiver de ce week-end

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 21 novembre 2026



Le passage à l'heure d'hiver se déroulera ce dimanche 30 octobre. La montre doit être reculée d'une heure à trois heures du matin.

Le passage à l'heure d'hiver se déroulera dans la nuit du samedi 29 octobre au dimanche 30 octobre, à 3 heures du matin il faudra reculer d'une heure. Ainsi, à 3 heures du matin, il sera 2 heures.

Le changement d'heure a été instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974. Depuis 1998, les dates de changement d'heure ont été harmonisées au sein de l'Union européenne. Dans tous les pays membres, 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.

Pour rappel, en mars 2019, les eurodéputés ont voté pour la suppression du changement d'heure saisonnier. Cette réforme devait prendre effet en 2021, mais la fin du changement d'heure a ensuite été ajournée par la crise sanitaire du Covid-19 et un avis défavorable du Conseil européen. Le texte n'a pas été réexaminé à ce jour.

J.R.