

Ecrit par le 22 janvier 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.

Ecrit par le 22 janvier 2026



Heure d'été

Changement d'heure

2024

Le passage à l'heure d'été se déroulera dans la nuit du samedi 30 au dimanche 31 mars 2024

+ 1 heure
À 2 heures du matin, il sera alors 3 heures

Dimanche 31 mars

Service-Public.fr

©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.

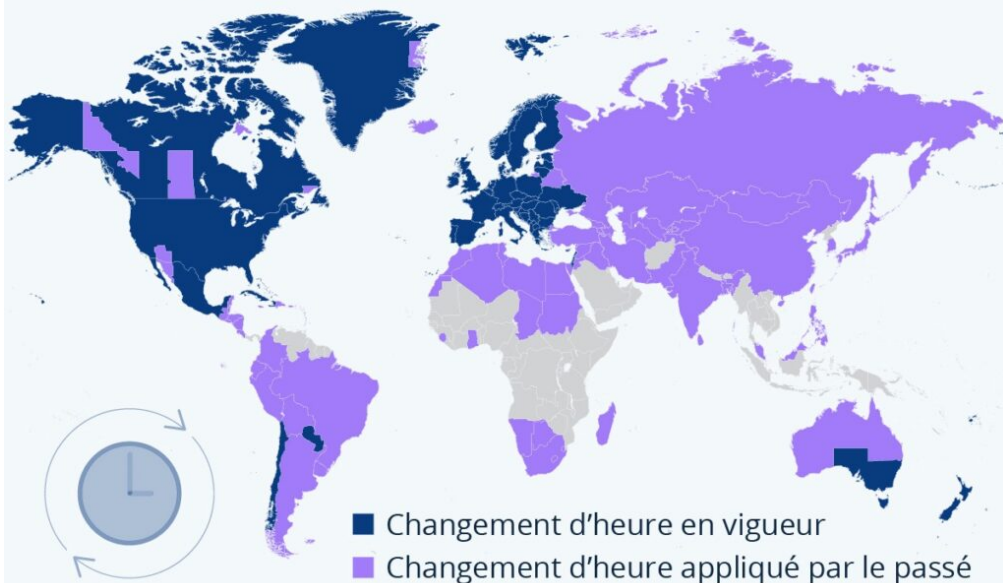
Les eurodéputés ont voté en 2019 pour un projet visant la suppression de ce changement d'heure, mais ce projet a été mis de côté avec l'arrivée de la crise du Covid-19.

Selon [Statista](https://www.statista.com), 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).

Ecrit par le 22 janvier 2026

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

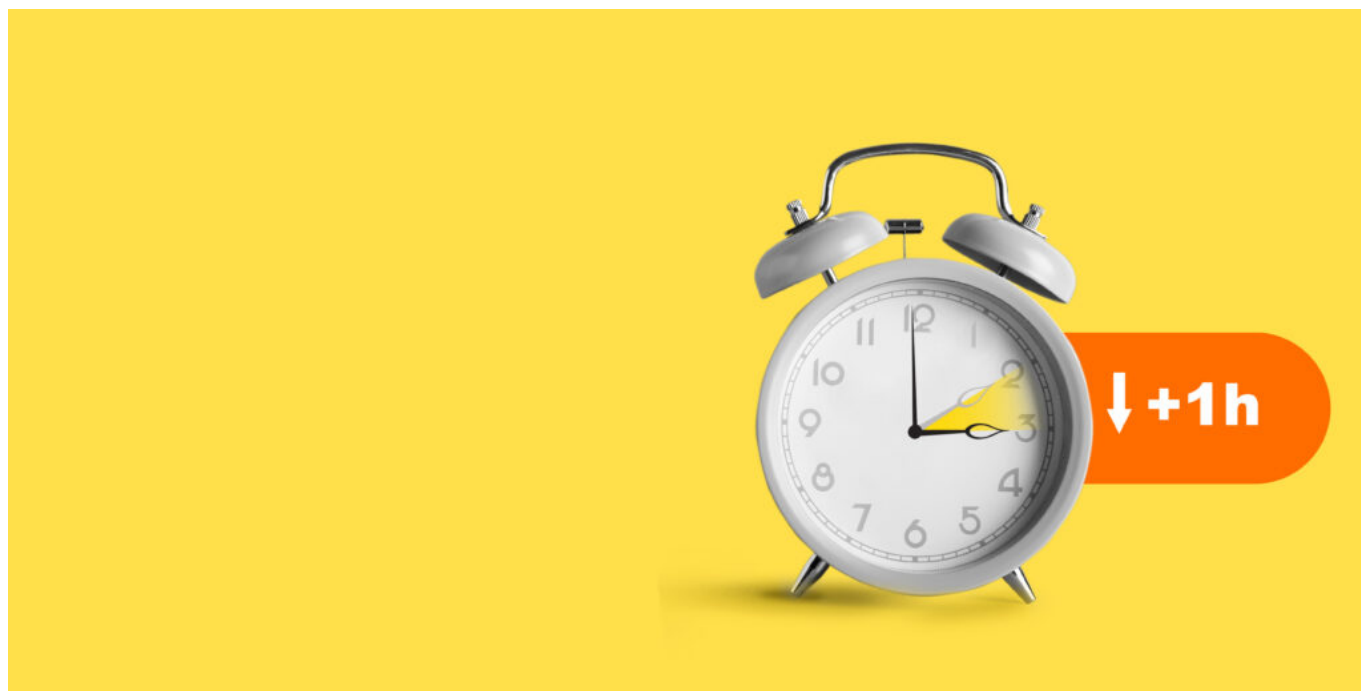


statista

©Statista

Passage à l'heure d'été : mode d'emploi pour ce week-end

Ecrit par le 22 janvier 2026



Le passage à l'heure d'été se déroulera ce dimanche 26 mars 2023 à 2 heures du matin. Il faudra ajouter 60 minutes à l'heure légale. Il sera alors 3 heures. En clair, nous perdrons une heure de sommeil dans la nuit de samedi à dimanche. En revanche, les soirées commenceront à être plus longues et nous aurons l'impression que le soleil se couchera plus tard.

Une disposition datant du choc pétrolier remise en cause récemment

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.

En mars 2019, les eurodéputés ont voté pour un projet de directive supprimant le changement d'heure saisonnier. La directive devait être adoptée par le Conseil fin 2020, puis transposée par les États membres.

« Cependant, en raison de la crise sanitaire liée à la Covid-19, ce texte sur la fin du changement d'heure n'est plus à l'ordre du jour et ne devrait pas être discuté dans un avenir proche. Le changement d'heure été et hiver 2023 est conservé », explique le site officiel de l'administration française.

Les Français dorment plutôt mal

Alors que la journée du sommeil vient de se tenir ce vendredi 17 mars, [Statista](#) vient de dévoiler une étude sur la qualité du sommeil juste avant que nous perdions 1 heure de sommeil.

« Cette journée a lieu en France depuis l'an 2000 par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance afin d'attirer l'attention sur l'importance des difficultés liées au sommeil dont sont victimes de nombreux Français et d'assurer un plus grand travail de prévention et une meilleure prise en charge », explique



Ecrit par le 22 janvier 2026

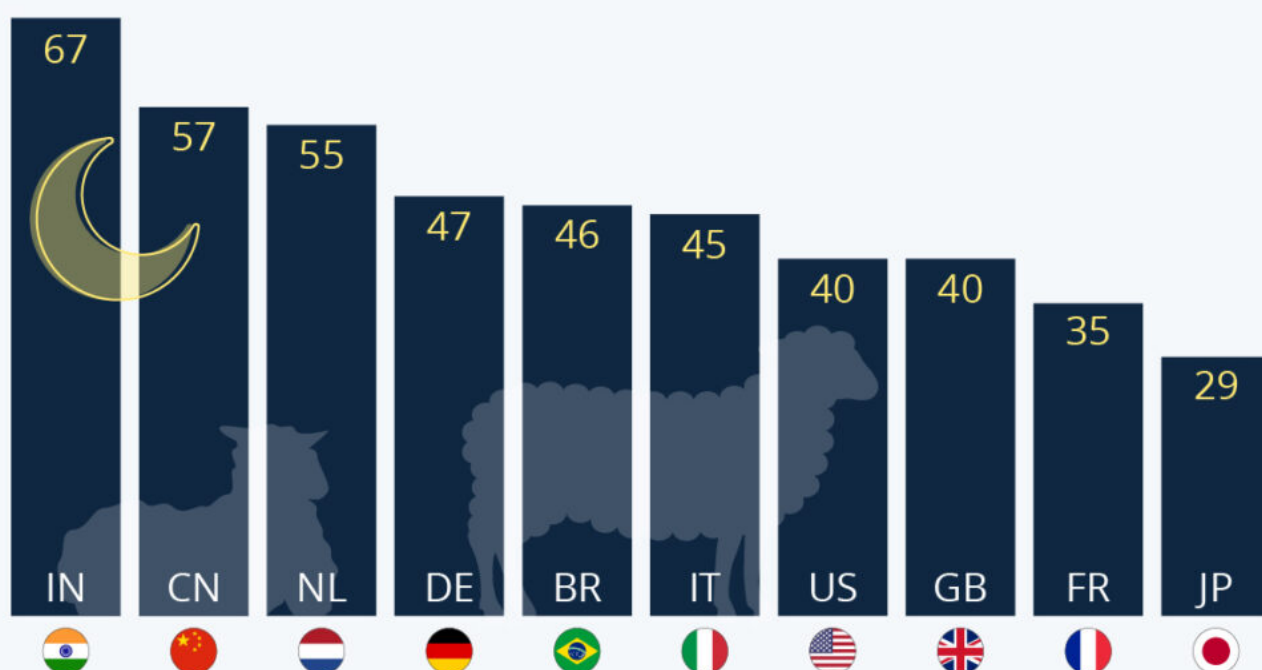
Claire Villiers pour Statista.

« Au niveau global, à quel point la qualité du sommeil varie-t-elle en fonction du pays ?, interroge cette dernière. Comme le montre notre graphique basé sur les [données](#) du rapport 'Global Sleep Survey 2021', la qualité de sommeil semble être particulièrement élevée en Inde, surtout par rapport aux autres pays étudiés : 67% des personnes interrogées s'y sont déclarées totalement ou plutôt satisfaites de la qualité de leur sommeil. En Chine, la majorité des sondés (57%) affirment également bénéficier d'un bon sommeil. C'est seulement en bas du classement que l'on trouve la France, où seulement 35% des répondants ont indiqué bien dormir, un taux similaire à celui des Japonais (29%). »

Ecrit par le 22 janvier 2026

Seuls 35 % des Français dorment bien

Part des répondants totalement ou plutôt satisfaits de leur sommeil, par pays (en %)



Nombre de répondants (18 ans et plus) : 13 000.
Étude réalisée entre novembre et décembre 2020.
Source : Global Sleep Survey 2021



statista