Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 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'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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

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.

(Vidéo) Passage à l'heure d'hiver dans la nuit de samedi 28 à dimanche 29 octobre



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Le passage à l'heure d'hiver se déroulera dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 octobre 2023. Vous devez reculer votre montre d'une heure : à 3 heures du matin, il sera alors 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.

Les raisons
Le changement d'heure avait pour but d'économiser l'électricité produite à l'époque principalement par le fioul, grâce à une heure d'ensoleillement naturel de plus le soir.

Pour rappel
En mars 2019, les eurodéputés ont voté la suppression du changement d'heure saisonnier, avec mise en application en 2021. Mais la fin du changement d'heure a ensuite été ajournée en raison notamment de la crise sanitaire de la Covid-19. Ce texte sur la fin du changement d'heure n'est plus à l'ordre du jour.

Le changement d'heure va-t-il être supprimé ?
Le changement d'heure est de plus en plus contesté par les citoyens et son bénéfice reste controversé. Le gain en énergie serait désormais marginal, notamment en raison de la généralisation de l'éclairage à basse consommation. Les opposants soulignent aussi une hausse des accidents de la route et des troubles du sommeil chez les personnes âgées et les enfants.



DR

Dans le détail
À la demande du Parlement européen, la Commission européenne avait lancé une consultation publique durant l'été 2018 à l'échelle de l'UE. Elle avait reçu plus de 4,6 millions de réponses avec 84% des répondants favorables à la suppression du changement d'heure (en France, une consultation organisée par l'Assemblée nationale début 2019 avait obtenu les mêmes résultats).

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

La Commission européenne avait alors présenté un projet de directive adopté en mars 2019 par le Parlement européen. Le projet de directive prévoyait la suppression du changement d'heure saisonnier à compter de 2021. Chaque État membre devait choisir de rester à l'heure d'hiver ou à l'heure d'été. Le Parlement européen avait émis le vœu d'une coordination entre les États membres et la Commission afin que l'application de l'heure d'été dans certains pays et de l'heure d'hiver dans d'autres ne perturbe pas le fonctionnement du marché intérieur.

La directive devait être adoptée par le Conseil fin 2020, puis transposée par les États membres. Cependant, en raison de la crise sanitaire liée au 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 est-il appliqué ailleurs dans le monde ?
Plusieurs pays dans le monde appliquent des changements d'horaires saisonniers. Certains pays comme le Canada, les États-Unis ou l'Australie le pratiquent de façon hétérogène sur l'ensemble du territoire en raison des dimensions du pays. D'autres pays ont décidé d'abandonner les changements d'heure saisonniers : l'Argentine, la Tunisie, la Turquie, la Russie, l'Arménie…
Mireille Hurlin