Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

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



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 claire, 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 Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

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 Claire Villiers pour Statista.

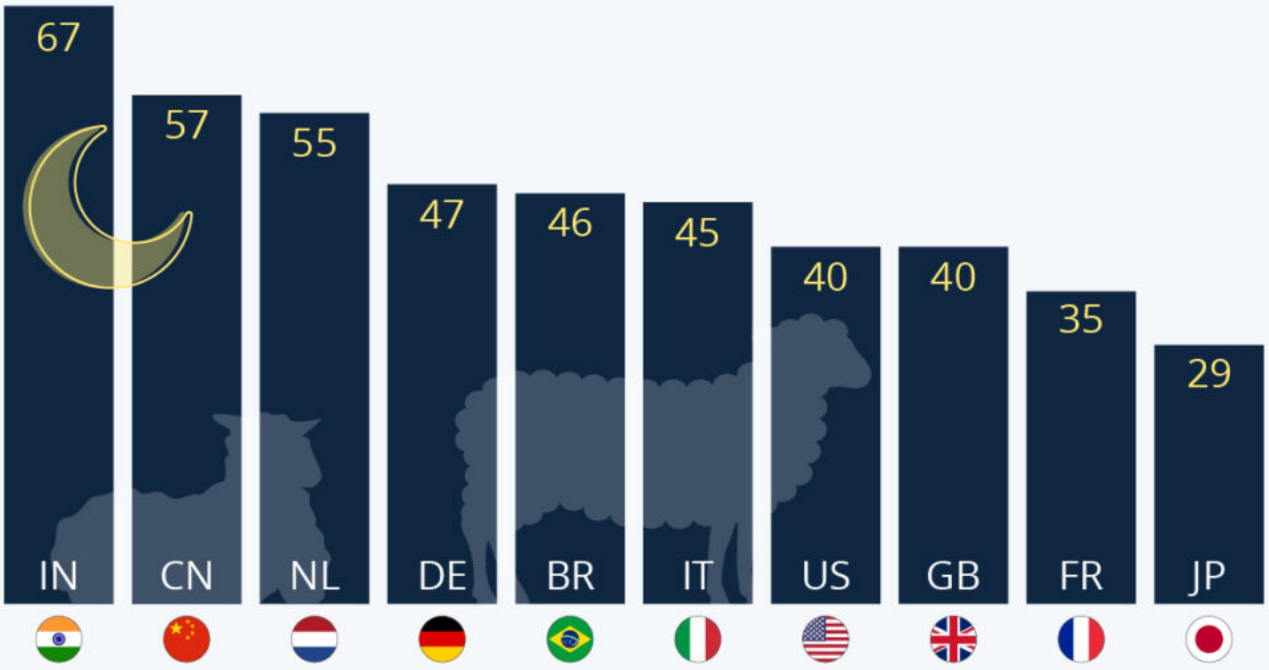
« Au niveau global, à quel point la qualité du sommeil varie-t-elle en fonction du pays ?, interroge cette dernière. Comme le montre notre graphique basé sur les données du rapport 'Global Sleep Survey 2021', la qualité de sommeil semble être particulièrement élevée en Inde, surtout par rapport aux autres 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%). »

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 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