

## Le printemps est arrivé. On change d'heure.

***Attention !  
N'oubliez pas  
le changement d'heure***

Le printemps est arrivé. On change d'heure.

Dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 mars 2026, il faudra changer d'heure. Inutile de veiller et d'attendre 2H du matin pour bouger les aiguilles du réveil matin. Avant de s'endormir, il suffit d'avancer la pendule d'une heure. Au petit matin, notre subconscient aura dormi une heure de moins...

En France (et dans toute l'Union européenne), le changement d'heure existe depuis 1976. Il a été instauré après le choc pétrolier de 1973, afin de faire des économies d'énergie en profitant davantage de la lumière naturelle le soir.

Il est impossible de modifier cette règle. Seules des décisions politiques au niveau de l'Union européenne pourraient la changer : une réunion des 27 pays de l'Union européenne qui harmoniserait l'heure, belle cacophonie en prévision !...

Le passage à l'heure d'été, c'est un peu comme une blague qu'on ne comprend jamais vraiment... mais qu'on subit chaque année. C'est le seul moment de l'année où on perd une heure de sommeil...

