

Annexe 5 Les Chronobiologistes vous écrivent:

UTC+2 au placard, Oui à UTC+1, UTC j'y pense

<https://www.ebrs-online.org/news/item/dst-statement-ebrs-endorsed>

**Lettre adressée en octobre 2018 à la Commission de l'Union Européenne
de la part de EBRS (European Biological Rhythm Society - Société
Européenne des Rythmes Biologiques)**

La chronobiologie étudie l'influence des rythmes diurnes et nocturnes et des changements saisonniers sur les organismes vivants (et a reçu le prix Nobel 2017 pour ces découvertes). En tant qu'experts en horloges biologiques et sommeil, nous avons suivi l'initiative de la Commission européenne d'abandonner les changements d'horloge saisonniers au printemps et en automne dans l'UE. Nous voudrions souligner que les preuves scientifiques actuellement disponibles indiquent que l'installation d'une heure normale permanente (aussi appelée ST, Standard Time ou «heure d'hiver») est la meilleure option pour la santé publique. Avec ST, l'exposition à la lumière du matin sera plus importante en hiver et sera moindre à la lumière du soir en été. Cela synchronisera mieux l'horloge biologique et les gens dormiront plus tôt par rapport à leur temps de travail et à l'école (1). La sensation de décalage horaire chronique (jetlag social) sera réduite par rapport à l'heure avancée, le corps fonctionnera mieux et les performances mentales s'amélioreront. Tout au long de l'année, on sera en meilleure santé avec ST qu'avec l'heure d'été. ST améliore notre sommeil (1) et sera plus saine pour notre cœur (2) et notre poids (3). L'incidence du cancer diminuera (4), en plus de réduire la consommation d'alcool et de tabac (5). Les gens seront psychologiquement en meilleure santé (6) et les résultats scolaires et professionnels s'amélioreront (7). L'abandon des modifications d'horloge offrira la possibilité unique à l'échelle nationale d'améliorer l'état de santé général en installant l'heure normale. Nous serions heureux d'expliquer nos conseils plus en détail, au besoin. Sincères salutations, Société européenne des rythmes biologiques

1) Kantermann et al. (2007) Le réglage saisonnier de l'horloge humaine circadienne est perturbé par l'heure d'été. *Current Biology* 17: 1996-2000. 2) Merikanto et al. (2013) Associations de chronotype et de sommeil avec les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. *Chronobiol.Int.* 30: 470-477. 3) Roenneberg et al. (2012) Décalage social et obésité. *BIOLOGIE ACTUELLE* 22: 939-943. 4) Borisenkov (2011) La latitude de résidence et la position dans le fuseau horaire sont des prédicteurs de l'incidence du cancer, de la mortalité par cancer et de l'espérance de vie à la naissance. *Chronobiol.Int.* 28: 155-162. 5) Wittmann et al (2006) décalage horaire social: désalignement du temps biologique et social. *Chronobiol.Int.* 23: 497-509. 6) Borisenkov et al. (2017) Enquête de sept ans sur la synchronisation du sommeil chez les enfants et les adolescents russes: une transition en avant d'une heure de l'horloge sociale est associée à une augmentation du décalage horaire et du modèle hivernal de saisonnalité de l'humeur. *Recherche sur le rythme biologique* 48: 3-12. 7) Van der Vinne (2015): le moment des examens a une incidence différente sur les performances scolaires dans les précoces et chronotypes tardifs. *Journal of Biological Rhythms* 30: 53-60.