

# FRICTZ

LE DÉCRYPTEUR D'INFO !

28 MARS 2024

#72



**Le dossier**

## À LA BONNE HEURE !

Le dernier week-end de mars, on passe à l'heure d'été.  
Les longues soirées pleines de lumière sont bonnes pour le moral.  
Mais comment notre corps, lui, comment réagit-il ?

 d'infos sur [www.fritzlemag.fr](http://www.fritzlemag.fr)



Fritz - 3, rue de la Tuilerie - 37250 Saint-Avertin - Tél. 02 47 20 40 00

Directrice de la publication : Christelle Hélène-Kibleur - Directeur de la rédaction : Matthieu Pays - Contact rédaction : 02 47 20 18 14 ou [redaction@fritzlemag.fr](mailto:redaction@fritzlemag.fr)  
Service abonnement : 02 47 20 40 00 ou [abo@fritzlemag.fr](mailto:abo@fritzlemag.fr) - Gratuit - Ne peut être vendu - Conception graphique : Agence Projectil - Éditeur : SAS Helpay, au capital de 40 000 €  
Impression : Projectil Sogepress - Dépôt légal à date de parution. N°72 - 28 mars 2024 - ISSN 2743-5423/CPPAP 1222 D 94413 -  
Reproduction d'articles interdite sauf autorisation - Loi n°49 956 du 16/07/1949 sur les publications destinées à la jeunesse - [www.fritzlemag.fr](http://www.fritzlemag.fr)

# TIC... TAC...

**DIMANCHE 31 MARS, PENDANT LE WEEK-END DE PÂQUES, ON CHANGE D'HEURE ! IL FAUDRA AJOUTER UNE HEURE À TA MONTRE (À 2 H IL SERA 3 H). TON SMARTPHONE SE METTRA AUTOMATIQUÉMENT À L'HEURE, MAIS TON CORPS... ?**

ÉMILIE MENDONÇA.

**« ON A PAS DE PÉTROLE, MAIS ON A DES IDÉES » ÉTAIT LE SLOGAN DU GOUVERNEMENT FRANÇAIS À L'ÉPOQUE DU 1<sup>ER</sup> CHANGEMENT D'HEURE.**

*sont, par ailleurs, plus sensibles au changement d'heure comme les adolescents chez qui la puberté induit un retard de phase physiologique et donc un endormissement tardif. Ils auront plus de mal à s'adapter au passage à l'heure d'été. » Autrement dit, on a déjà tendance à se coucher tard quand on est ado, donc avec l'heure d'été et le fait de se lever une heure plus tôt qu'avant, ça va être dur !*

+ d'infos sur [www.fritzlemag.fr](http://www.fritzlemag.fr)

**L**a première année, on s'est fait avoir ! » Valentin et Sébastien élèvent des poules et des lapins à Rigny-Usé, dans la campagne tourangelle. Ils ont aussi quelques moutons et chèvres. Et ce sont ces dernières qui n'ont pas apprécié le changement d'heure des humains ! « Elles bêlent sans arrêt pour réclamer de l'attention, elles sont même capables de sortir de leur enclos pour venir nous chercher s'il le faut... Alors une heure de décalage pour la nourriture, vous imaginez... »

Depuis cette première expérience, Sébastien et Valentin ont adopté un autre système, pour que les horaires des humains ne perturbent pas trop ceux des animaux : ils décalent de trente minutes chaque jour l'horaire du repas du matin, pour habituer progressivement les animaux au décalage. Cela n'empêchera pas le coq de toujours pousser son cri lorsque le soleil se lève, mais au moins les poules ne caquetteront pas en réveillant tout le voisinage pour avoir à manger !

Dans les élevages de vaches ou de chèvres dont on traite le lait chaque matin, on anticipe aussi le changement d'heure, en décalant progressivement l'heure de la traite. C'est essentiel, car les femelles ont les pis pleins de lait, et il faut les soulager sans qu'elles

souffrent du trop-plein.

Il faut donc voir la vérité en face : le changement d'heure n'est pas vraiment adapté aux animaux, qui aiment vivre au rythme du soleil. Que ce soit les animaux de la ferme, ou les animaux sauvages, pas de montre au poignet ni de smartphone pour se renseigner sur l'heure qu'il est : toutes ces petites bêtes se fient au soleil et au rythme de la nature. Et pour les humains ? Même pour nous, le changement d'heure n'est pas si simple ! Même si nous ne vivons pas en fonction du soleil, on a en général un rythme bien réglé. À 7 h 30 le petit-déj' avant d'aller au collège, à 12 h 15 c'est l'ouverture du self pour déjeuner, un petit goûter en rentrant de cours, avant le dîner en famille, vers 19 h ou 20 h... Donc avancer ou reculer d'une heure perturbe forcément notre corps qui a pris ses petites habitudes. Si on n'a pas anticipé, et qu'on se retrouve à moins dormir que nécessaire, cela peut aussi entraîner un gros coup de fatigue durant les premiers jours de la nouvelle heure. Véronique Fabre, chercheuse à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) expliquait déjà il y a quelques années dans une interview que c'est même plus difficile pour les ados, ce changement de chrono : « Certaines personnes



## LES CONSEILS DU PRO

À Tours, Sophie Lesage est sophrologue (une spécialiste de la relaxation et de la gestion du stress). Voici ses conseils pour aborder le changement d'heure comme des pros : « pour que le changement d'heure ne perturbe pas notre sommeil, pour l'été ou pour l'hiver, il faut commencer à le préparer quelques jours avant. On décale petit à petit son horaire de coucher et de lever, pour ne pas se retrouver à décaler d'une heure d'un coup notre rythme. Pour y arriver, il est important d'arrêter les écrans une heure avant de se coucher. On peut en profiter pour lire, ou se relaxer en se concentrant sur sa respiration et son corps. On endort sa tête, puis sa poitrine, son ventre, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout notre corps soit relaxé, et prêt à sommeiller. »

# 84%

des citoyens européens ayant participé à une consultation publique en 2018 votent pour la disparition du changement d'heure.



## D'INFOS

### L'Europe à la même heure

Les pays de l'Union Européenne ont décidé en 2001 de tous changer d'heure, le dernier dimanche de mars. Une manière d'être sur la même longueur d'onde !

### Et ailleurs ?

Le Mexique a supprimé le changement d'heure en 2022. L'Argentine, la Russie, la Turquie, l'Uruguay ou la Tunisie ont aussi abandonné ce système il y a plusieurs années. En Europe, on en parle, mais rien n'est fait !

# 26 octobre

Ce sera la date du retour à l'heure d'hiver cette année. À noter pour ne pas oublier.

## À SAVOIR

### Les origines du changement d'heure

Même si la France avait déjà testé le système heure d'été/heure d'hiver de 1917 à 1945, c'est en 1976 seulement qu'elle adopte définitivement ce système. À l'époque, les prix du pétrole ont explosé. Or dans les années 1970 une bonne partie de notre électricité vient encore du fioul, un dérivé du pétrole. Le gouvernement se dit donc qu'en décalant notre journée, on aura moins besoin d'éclairage en soirée. Hop ! Economies d'énergie ! Sauf que... il faut s'éclairer aussi le matin, non ? Puisqu'avec la nouvelle heure, le soleil se lève « plus tard » et qu'il fait encore sombre au moment du bol de céréales. C'est finalement quand arrive l'été qu'on y économise vraiment quelque chose.



### PLUS BESOIN DE CHANGER D'HEURE ?

D'après l'ADEME (l'Agence de la transition écologique), en 2009 le fait de changer d'heure en hiver et en été nous faisait économiser 450 gigawatts (0,07 % de la consommation électrique totale du pays). En 2018, c'était seulement 351 gigawatts. Les estimations pour 2030 sont de 258 gigawatts... Autant dire pas grand-chose !

### QUI DONNE L'HEURE ?

L'horloge parlante était autrefois un service téléphonique assez pratique : on appelait, et on connaissait l'heure exacte. Bien joli tout ça, mais qui définit l'heure qu'il est ? En France, ce sont les scientifiques de l'Observatoire de Paris qui gardent l'œil fixé sur la montre. Mais dans l'Antiquité, on regardait le soleil : à son plus haut point, il est midi. En été, nous avons 2 h de décalage avec lui.



# LE PORTRAIT DE LA SEMAINE EMMANUELLE

Emmanuelle est infirmière. Mais une infirmière en colère. Fritz l'a croisée lors d'une manifestation devant la Caisse Nationale d'Assurance Maladie le mardi 19 mars dernier à Tours.

ÉMILIE MENDONÇA.



+ d'infos sur [www.fritzlemag.fr](http://www.fritzlemag.fr)

**C**'est un peu compliqué, je vais essayer de faire simple : les infirmières libérales, qui vont chez les patients, à domicile, comme moi, sont payées en fonction du type d'actions qu'elles réalisent. On appelle ça "les actes". Et chaque acte a son tarif. Par exemple une piqûre dans les fesses, c'est le niveau 1, c'est-à-dire 3,15 € ». Heureusement, quand elle vient nous piquer les fesses, Emmanuelle ne fait pas que ça, sinon ça ne fait pas cher payer pour se déplacer chez la personne, papoter avec elle pour savoir si tout va bien, puis lui faire la piqûre !  
Devant la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, qui gère les tarifs des actes infirmiers, elles étaient donc quelques dizaines le 19 mars pour demander la hausse de ces tarifs. « Ils n'ont pas évolué depuis quinze ans, mais à côté le coût de la vie augmente, comme pour tout le monde, donc nous avons plus de mal à vivre de notre métier » ajoute Emmanuelle. L'argent que paie la Sécurité Sociale pour financer les déplacements d'une infirmière chez un patient ne suffit plus à payer l'essence pour la voiture. « On court le risque d'avoir des déserts infirmiers : les infirmiers ne se déplaceront plus dans les campagnes si ça leur coûte trop d'argent ». Sans compter la retraite à 67 ans (c'est tard !) et les contrôles de la Sécurité Sociale, qui stressent les infirmières.

**J'AIME RÉCOLTER CE QUE JE SÈME : EN ÉTANT GENTILLE AVEC LES GENS, ILS SONT GENTILS AVEC MOI.**

Tout cela n'empêchera pas Emmanuelle de continuer à faire ce métier qu'elle a choisi il y a déjà plus de trente ans. Elle a toujours voulu aider les autres, « peut-être car ma mère était souvent malade ? » se questionne-t-elle. Elle a connu le travail dans les cliniques et les maisons de retraite. Et depuis dix-sept ans, elle est « infirmière libérale » : indépendante, avec son cabinet, ses patients qu'elle va voir chez eux, et pas mal de liberté. C'est ce qui lui plaît ! Comme elle est associée à une autre infirmière, chacune travaille une semaine sur deux. De 7 h 30 à 14 h puis de 17 h 45 à 20 h 30 environ, du lundi au dimanche. Puis c'est la collègue qui prend le relais. Alors, oui, il y a quand même des moments difficiles, que les infirmières aimeraient bien voir reconnus : soulever des patients très lourds, rentrer dans des maisons très sales, mais aussi écouter les problèmes psychologiques des patients, parfois désespérés. « Ce sont souvent des gens qui ne voient personne d'autres que leur infirmière » raconte Emmanuelle. Mais elle ne les abandonnera pas !

## Quelle enfant tu étais ?

### MIAMI

#### LES MARS

Ma friandise préférée ? Les barres chocolatées Mars. Et je dois avouer que ça n'a pas changé !

### 20/20

#### SCIENCES ET HISTOIRE

C'était mes deux matières préférées. Mais j'étais vraiment fainéante ! Sur mon bulletin il y avait souvent « Vit sur ses acquis ».

### OUPS

#### GOURMANDISES...

Je faisais beaucoup de bêtises ! Une fois j'ai acheté des bonbons à la boulangerie en disant que ma mère passerait payer plus tard. Bien sûr ma mère ne savait pas, elle a dû payer 100 francs, une grosse somme !

### FAN DE

#### CLAUDE FRANÇOIS

C'était une autre époque ! Je me souviens d'avoir organisé un faux spectacle dans le sous-sol de la maison avec ma sœur où on chantait et dansait Claude François !

### LOISIRS

#### AU VERT

J'aimais être dehors, marcher, faire du vélo.