

Texte 1 Lâchez l'horloge !

PATRICK LAGACÉ

LA PRESSE

Publié le 7 novembre 2022

Nous voilà revenus à « l'heure normale de l'Est » et mon sommeil va redevenir pour un temps tout sauf... normal.

Je le dis comme ça sort : je déteste les changements d'heure deux fois par année.

Voici un enjeu qui devrait enjambrer tous les canyons de la polarisation de l'époque, qui devrait fédérer les trumpistes et les transgenres, Québec solidaire et François Legault, Québec et Montréal ainsi que ceux qui pensent que le but d'Alain Côté était bon, comme ceux qui savent la vérité à ce sujet...

Cessez de toucher à l'horloge, tabarslak !

Arrêtez, de grâce, arrêtez de toucher à notre sommeil.

C'est ce que conseille par ailleurs la Société canadienne du sommeil — oui, il existe une telle chose que la Société canadienne du sommeil —, qu'on cesse de toucher à l'horloge. Qu'on reste l'année durant à l'heure « normale », celle à laquelle on vient de revenir, dimanche à 2 h du matin.

[Consultez la position de la Société canadienne du sommeil sur l'utilisation de l'heure avancée](#)

Depuis le 13 mars quand nous sommes passés de 1 h à 3 h sans arrêt à 2 h, nous étions donc à l'heure dite « avancée ».

Nous sommes des milliers à redouter ces changements d'heure, parce que ça bousille notre sommeil. Ces prochains jours, je sais que je vais dormir moins bien,

que je vais être plus fatigué au réveil et plus enclin à souffrir d'insomnie au coucher. Tout ça va me rendre de mauvaise humeur.

Ce n'est pas simplement une impression, une sorte d'effet placebo. Les rythmes circadiens sont affectés par ces changements d'heure artificiels.

Je cite la Société canadienne du sommeil, qui plaide pour l'heure normale, l'heure aussi dite « solaire », à l'année : « Plusieurs associations nationales et internationales de chercheurs sur le sommeil et les rythmes biologiques ont publié des déclarations sur la question. Jusqu'à présent, elles ont toutes reconnu que l'heure avancée impose des décalages circadiens, avec une perte de sommeil néfaste d'une heure lors du passage à l'heure avancée au printemps qui peut se poursuivre jusqu'au retour à l'heure normale à l'automne et même au-delà... »

Que disais-je, déjà ?

Ah oui : cessez de toucher à l'horloge, ta...

Il y a donc que l'heure avancée est moins en phase avec nos besoins de lumière et de sommeil. Et il y a le dérangement arbitraire, en mars et en novembre, des habitudes de sommeil qui se sont développées depuis des mois.

Résultat : plus de déprime, de pertes de concentration et de mémoire, d'irritabilité et de vigilance plus faible, entre autres, selon des spécialistes. Je me reconnais dans tout ça, dans les jours et semaines après les changements d'heure.

Je cite la D^{re} Nadia Gosselin, professeure de psychologie à l'Université de Montréal et titulaire d'une chaire sur les troubles du sommeil, qui déclarait l'an dernier au *Quotidien* de Saguenay : « Le sommeil sert à nettoyer les déchets dans notre cerveau, et le manque de sommeil, à long terme, augmente les risques de démence et d'Alzheimer. »

[Lisez l'article du *Quotidien* : « Changement d'heure : des experts sonnent l'alarme »](#)

La chercheuse relayait un consensus scientifique qui s'énonce comme une vérité de La Palice : bien dormir, c'est aussi important que de bouger souvent et de bien manger...

Pourtant, nos gouvernements s'entêtent à bousculer les habitudes de sommeil deux fois par année et à ne pas adopter l'heure normale-solaire-naturelle, mieux adaptée à nos besoins en sommeil et en lumière.

Une chance que je ne suis pas adepte de complots, j'y verrais une tactique pour nous garder dans un état quasi perpétuel de manque de sommeil...

Ce qui me tue, depuis quelques jours, c'est de lire la même formule un peu nounoune dans les articles qui annoncent le changement d'heure de dimanche : on « gagne » une heure de sommeil...

OK, pis on en perd combien, dans les jours et dans les semaines qui suivent ?

Nous sommes des millions à répondre : plein et trop.

De temps à autre sous nos latitudes, il y a des débats (qui font patate) sur la nécessité de garder l'heure normale à l'année : le député péquiste Pascal Bérubé prêche dans le désert parlementaire à ce sujet depuis longtemps. L'Ontario a adopté une loi en ce sens qui entrera en vigueur... quand le Québec et l'État de New York adopteront des lois en ce sens. Même chose en Colombie-Britannique : une loi a été adoptée, mais n'entrera en vigueur que si ses voisins de la Californie, de l'Oregon et de l'État de Washington cessent de toucher à leurs horloges.

Il y a eu une lueur d'espoir en début d'année quand le Congrès américain a failli adopter l'heure normale : le Sénat a adopté à l'unanimité une loi en ce sens en mars... Mais la Chambre des représentants n'a pas ratifié la mesure.

Il va sans dire que si le géant américain adoptait l'heure normale pour son territoire, les provinces canadiennes n'auraient pas vraiment d'autre choix que de suivre...

Je souligne que la Saskatchewan a affirmé son indépendance dans tout ce débat : elle est à l'heure normale dite « centrale » 365 jours par année depuis plus d'un siècle.

[Consultez la page du gouvernement de la Saskatchewan consacrée à l'heure unifiée](#)

Regardez votre montre : il est une heure plus tôt à Saskatoon...

Oui, je sais, bon, *Sa-ska-toon*. Si vous êtes déjà passé par Saskatoon, vous comprenez pourquoi j'en découpe chaque syllabe, en italiques.

Je ne pensais jamais dire ça, mais allons-y : je rêve quand même un peu de Saskatoon depuis hier.

Texte 2 Arrêtons de changer l'heure!

Philippe-Vincent Foisy
Le Journal de Montréal
9 mars 2023

Chaque année, le gouvernement maintient une politique qui a de fâcheuses conséquences sur notre santé et notre bien-être.

Chaque année, le nombre d'accidents sur la route augmente, de 6,5 % à 7 % sur les routes nord-américaines, selon deux études canadiennes.

Les employés et les étudiants sont moins productifs.

Les accidents de travail sont plus nombreux, selon une étude du *Journal of Applied Psychology*.

Selon une étude publiée dans le *Journal of General Internal Medicine*, les erreurs médicales de nature humaine augmentent de 18 %.

Les risques de crise cardiaque augmentent aussi de 25 % le lundi suivant cette date, nous révélait une étude de l'Université du Colorado.

Gardons ça en tête, samedi, quand on va avancer l'heure de nos fous.

Le sommeil en cause

Le problème, ici, c'est la perte de sommeil. Notre corps s'adapte lentement. On perd une heure dans la nuit de samedi à dimanche. On perd aussi des minutes importantes dans les jours suivants : on s'endort plus tard, mais on se réveille à la même heure.

Retour dans le temps

En Europe, l'Allemagne a été la première à mettre le changement d'heure en place, en 1916. C'était pour réduire sa consommation de charbon. La logique était simple : s'il fait clair plus tard, on a moins besoin de s'éclairer, donc on économise de l'énergie ! Par contre, selon Hydro-Québec, aujourd'hui l'éclairage représente seulement 5 % des coûts en électricité. Ce n'est donc plus un argument !

L'heure avancée

J'en conviens, c'est agréable d'avoir du soleil le soir, en été. Et oui, le soleil se lève très tôt pendant la saison chaude... Mais pensons aux premières semaines d'automne. Il fait tellement noir le matin que ça rend le réveil lourd et difficile. Il faut que ça cesse. C'est d'ailleurs la position de l'Académie américaine de médecine du sommeil.

C'est la faute aux Américains !

Quand j'étais jeune, mon père me disait souvent : si tes amis se lancent en bas du pont, vas-tu les suivre ? Visiblement, notre gouvernement dit oui ! On continue de changer l'heure parce que les Américains et les Ontariens continuent de le faire. Les Ontariens le font encore à cause des Québécois et des Américains...

Mais ne désespérons pas ! Notre bien-être est entre les mains du sénateur Marco Rubio et d'une chambre des représentants à majorité républicaine. M. Rubio a ramené un projet de loi au Sénat pour mettre un terme à cette pratique. En mars 2022, le Sénat l'a adopté à l'unanimité, mais la chambre des représentants l'a laissé mourir au feuillet. Sauf que cette fois-ci, un collègue de M. Rubio l'a aussi déposé à la chambre des représentants.

D'ailleurs, la Saskatchewan et le Yukon ont fait cavalier seul et ont mis fin à cette pratique. Ils fonctionnent toujours aux dernières nouvelles.

Il y a de l'espoir.

Un souhait

J'espère que c'est la dernière fois que j'écrai une chronique là-dessus ! En attendant, n'oubliez pas de changer les piles de vos détecteurs de fumée...

Questionnaire

Cerner le contenu

1. Pour chacun des textes, reformulez **dans vos mots** la thèse exprimée par l'auteur et les arguments utilisés. Chaque argument doit être appuyé d'au moins une justification issue du texte.

Assurez-vous de relever tous les arguments mettant en évidence les principaux enjeux de ce sujet controversé.

Texte 1

Opinion de l'auteur

Arguments	Justifications
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Arguments (suite)	Justifications (suite)
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Texte 2

Opinion de l'auteur

Arguments	Justifications
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Arguments (suite)	Justifications (suite)
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Interpréter les textes

2. Pour le 1^{er} texte

a) dégagez avec précision l'intention de communication de l'auteur (e)

b) dites comment l'argumentation développée et le ton adopté servent cette intention. Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments du texte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pour le 2^e texte

a) dégagez avec précision l'intention de communication de l'auteur (e).

b) dites comment l'argumentation développée et le ton adopté servent cette intention. Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments du texte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

