

L'heure d'été contre notre horloge biologique : ce sont les horaires de travail qu'il faut adapter aux saisons

Autor(en): **Delley, Jean-Daniel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Domaine public**

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 1753

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1024472>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

L'heure d'été contre notre horloge biologique

Ce sont les horaires de travail qu'il faut adapter aux saisons

Jean-Daniel Delley (26 octobre 2007)

Dimanche 28 octobre, nous récupérerons l'heure qui nous a été dérobée en mars, avec la mise en vigueur de l'heure d'été. Comme chaque année depuis 1981 puisque, malgré un refus en votation populaire, la Suisse a dû s'aligner sur la règle internationale.

«Pas de quoi fouetter un chat», diront les uns. Alors que les autres se réjouiront de ne plus devoir se lever avant le

jour. Etrangement, l'impact sur l'être humain de cette manipulation de l'horloge, qui concerne tout de même un quart de la population de la planète, n'a jusqu'ici guère intéressé le monde scientifique. Or maintenant on le sait: cette petite heure de décalage perturbe durablement notre horloge interne qui, elle, reste alignée sur le soleil. Deux chronobiologistes de réputation mondiale, Till Roenneberg de l'Université de

Munich et Anna Wirz-Justice de l'Université de Bâle, ont montré que ce décalage peut influencer l'humeur, l'attention et même la fertilité. Ce *jetlag* social touche particulièrement les jeunes.

La mesure fût justifiée par les économies d'énergie. Mais alors pourquoi ne pas tout simplement modifier les horaires de travail en fonction de la luminosité, plus tôt en été, plus tard en hiver?

Mis à disposition de toutes et tous sur l'Internet,
DP compte désormais non sur des abonnements
mais sur des **contributions volontaires** de ses lectrices et lecteurs

CCP 10-15527-9

Par avance merci de vote générosité