



Communiqué de Presse, 23 octobre 2018:

ACHED - Association française Contre l'Heure d'Été Double

"Bien se préparer au changement d'heure d'automne"

J-6 du retour à GMT+1 pour l'hiver!

Dans quelques jours, changement d'heure de fin octobre: dans la nuit de samedi à dimanche, à 3h il sera 2h. Nous quitterons la zone temps GMT+2 et repasserons sous zone temps GMT+1.

Comment mettre les chances de son côté pour bien vivre le changement d'heure d'octobre le weekend prochain?

Quelques idées de la part de l'ACHED:

- 1) Prévoyez de **prendre la lumière naturelle même sous les nuages en début de journée** dimanche après le changement et les jours suivants. Cela mettra à l'heure vos horloges biologiques internes.
- 2) Certains arrivent à aller **se coucher plus tard avant le changement en anticipation** de celui-ci; par exemple: 15 minutes avant, mercredi soir, 30 minutes jeudi soir, 45 minutes vendredi soir, 1h plus tard samedi soir. Si vous n'y arrivez pas ne vous en faites pas, dormez l'heure en plus du dimanche et **après le changement couchez vous plus tôt** en heure légale la semaine prochaine, cela vous fera du bien.
- 3) Essayez de retrouver et garder un **rythme régulier de coucher / lever**. Si vous êtes fatigué, allez dormir plus tôt, **cherchez la lumière du matin, plus que celle du soir**.
- 4) Un peu de **lait chaud** peut aider au sommeil. **Moins de 2 h avant d'aller vous coucher, ne buvez pas trop**. Evitez aussi les **discussions**, la **nourriture** surtout en excès et grasse, les **boissons alcoolisées** ou les **écrans informatiques** sans filtre.
- 5) **Rafraîchissez vous avec une courte douche chaude** (sans excès) avant d'aller vous coucher. Elle abaissera votre température corporelle et préparera votre corps au sommeil. Evitez les douches froides qui vous réveillent plutôt que vous refroidir.
- 6) Si vous avez trop de lumière dans votre chambre trop tôt pour vous le matin, équipez vous d'un **bandeau pour les yeux** ou investissez dans de **bons volets / rideaux**.
- 7) Après un changement d'heure prenez soin d'être **vigilant du point de vue sécurité en route le matin et au retour le soir**. La luminosité sera différente dans les jours suivant le changement par rapport aux jours précédents. Pour le changement de l'automne plus de lumière le matin et moins le soir. C'est valable à pied, vélo, moto.. ou en voiture.
- 8) Et aussi cela peut être une bonne idée de mettre **une lampe (économe) avec un timer** pour que les **voleurs** ne sachent pas au vu de l'obscurité de votre maison que vous êtes absent en début ou en fin de journée.

Le livre de l'ancienne présidente de l'association, Leonor Gabarain, « Au musée des erreurs : l'heure d'été – Les victimes d'une légende » est disponible chez l'éditeur EDILIVRE en version papier et/ou numérique sous ce lien: <http://www.edilivre.com/au-musee-des-erreurs-l-heure-d-ete-231223384e.html>.

Les journalistes peuvent l'avoir gratuitement par actualite@edilivre.com

Contact presse Laetitia MOREAU-GABARAIN, présidente de l'association

ACHED- Association Contre l'Heure d'Été Double 14, avenue de St-Germain 78160 Marly-le-Roi (France)

Portable 09 77 19 91 14 Sms 06 86 45 24 52 Tél-répondeur 01 39 58 00 91 achedinfo@gmail.com @ACHEDFR