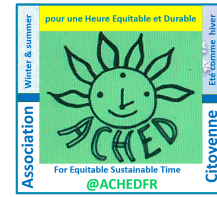
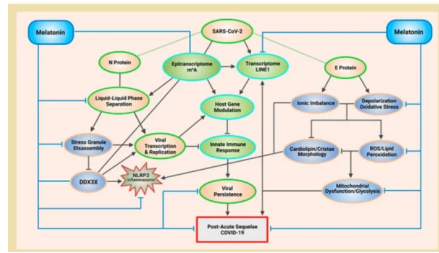


**Communiqué de Presse**  
**ACHED FR:**  
**12 novembre 2022**

la mélatonine hormone du sommeil au secours pour défendre contre la covid



**ACHED**  
 Association Citoyenne  
 pour une Heure Équitable et Durable,  
 pour la fin de l'heure d'été double  
 depuis 1983  
**@ACHEDFR**

En mars 2020, l'ACHED appelait déjà à ne pas changer d'heure en mars vers l'heure d'été double pour aider les Français à se défendre de la #COVID19 maladie connue depuis 2019 comme étant propagée par le virus SARS2. #covid19



**Communiqué de Presse 3 mars 2020**  
**Pour mieux lutter contre le Coronavirus Covid19, annulons le changement d'heure de mars 2020**

L'ACHED demande au Ministre des solidarités et de la Santé de prendre action pour protéger les citoyens français contre le coronavirus #covid19.

L'avancement de l'heure au moment du changement d'heure et pendant les sept mois d'avancement contribuent à priver la population française de sommeil, de soleil matinal et d'air sain. La propagation de virus est favorisée et la mortalité induite est aggravée par ces conditions.

Pour éviter cela et contribuer à sauver des vies, la France aurait tout intérêt à annuler le changement d'heure de fin Mars 2020. Cette action sera aussi bénéfique à long terme pour la santé et fera diminuer les émissions de gaz à effet de serre.

Liens <http://heure-ete.net/> <http://heure-ete.net/CP20200303.pdf>



**Press Release March 3rd, 2020**  
**To fight coronavirus Covid19, let's cancel the coming time change of March 2020**

ACHED asks the Minister of Solidarity and Health to take action to protect French citizens against the coronavirus # covid19.

The time advance at time change and during the DST period of seven months contributes to sleep deprivation, missing the early morning sun and breathing of more unhealthy air. The virus spread is boosted and the subsequent mortality from coronavirus is increased by those conditions.

To avoid this and contribute to saving lives, France would be well advised to cancel the time change at the end of March 2020. This action will also be beneficial in the long term for health and will reduce greenhouse gas emissions.

Links <http://heure-ete.net/> <http://heure-ete.net/CP20200303.pdf>

En 2022, rester en heure normale pour protéger notre immunité soutenue par la mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, reste d'actualité et de nombreuses études sur le rôle de la mélatonine viennent l'appuyer.

Une étude de mai 2022 dans le journal International Journal of Molecular science fait le point sur les propriétés de la mélatonine chez les personnes avec séquelles après une covid19 (#post-covid, #PASC, #longcovid, #covidlong)

Loh, D.; Reiter, R.J. Melatonin: Regulation of Viral Phase Separation and Epitranscriptomics in Post-Acute Sequelae of COVID-19. Int. J. Mol. Sci. 2022, 23, 8122. <https://doi.org/10.3390/ijms23158122>

L'Association ACHED demande au gouvernement de ne pas changer d'heure en mars 2023.

L'ACHED propose également de retrouver à l'automne 2023 l' "heure normale solairement" de la France, UTC+0, l'heure du méridien hexagonal qui devrait être l'heure légale française.