

## L'actu du jour

### On perd une heure de sommeil

Deux fois par an, nous changeons d'heure. Dimanche 27 mars, à 2 heures du matin, il sera 3 heures...

Nous changeons d'heure en hiver et en été pour nous adapter à la présence du soleil qui change selon les saisons. Les jours sont plus courts en hiver. Nous augmentons donc l'heure dès le début de l'automne pour profiter le plus possible de la lumière du soleil. Au contraire, en été, les jours s'allongent et le soleil est visible plus longtemps. L'heure change pour que tout le monde se lève à peu près en même temps que le soleil et puisse profiter plus tard des derniers rayons.

Dimanche 27, à 2 heures du matin, il sera en fait 3 heures. Nous perdons donc une heure de sommeil. Nous allons mettre quelques jours à nous habituer à cette modification, mais cette nouvelle heure restera la même pendant 7 mois\*.

Les personnes les plus touchées par ce changement soudain sont souvent les personnes âgées et les enfants. Mais les animaux le sont encore plus... Les agriculteurs estiment que le changement d'heure perturbe les animaux car les hommes s'en occupent généralement à la même heure. Par exemple, à cause de cela, certaines vaches produisent moins de lait que d'habitude...

\* Jusqu'au passage à l'heure d'hiver, au début de l'automne, où nous récupérerons une heure de som

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)