

**Zeitschrift:** Domaine public  
**Herausgeber:** Domaine public  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 1753

**Artikel:** L'heure d'été contre notre horloge biologique : ce sont les horaires de travail qu'il faut adapter aux saisons  
**Autor:** Delley, Jean-Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1024472>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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