



@ACHEDFR

Communiqué de Presse ACHED: 12 Septembre 2020

Rentrée en fanfare pour l'ACHED:

l'Académie Américaine de Médecine du Sommeil (AASM) appelle à l'élimination de l'avancement de l'heure tant en été qu'en hiver

Des médecins se mobilisent pour une heure légale meilleure pour la Santé publique. L'Académie Américaine de Médecine du Sommeil, "**American Academy of Sleep Medicine - AASM**", appelle à l'arrêt des changements d'heure et à l'**abandon des heures avancées**. L'**énoncé de position** qui sera publié par le *Journal of Clinical Sleep Medicine*, affirme que l'heure standard est mieux en accord avec la biologie circadienne humaine et qu'en revanche, le *daylight saving time*, l'heure avancée, entraîne un "décalage circadien", associé avec un risque augmenté de maladies cardio-vasculaires, de syndrome métabolique et autres pathologies. L'AASM a mis le sujet sur son **agenda législatif** pour que chaque Etat américain non seulement arrête de changer d'heure, mais aussi adopte une heure stable selon son **fuseau horaire standard**. Déjà une vingtaine d'organisations de tous pays se sont **ralliées** à son énoncé de position (**liste et CP de l'AASM**). L'ACHED se réjouit de cette **mobilisation formidable** qui vient appuyer des recommandations des milieux médicaux **français, européen et mondial**. L'ACHED est une association française fondée en 1983 en désapprobation du changement de l'heure légale française de 1976. Un décret de 1975 imposa alors aux montres françaises d'être environ **2 heures en avance sur les heures moyennes solaires métropolitaines** et ce pendant une période dite "d'été".



English

Press Release ACHED: September 12, 2020

News : American Academy of Sleep Medicine (AASM) calls for elimination of daylight saving time

American sleep doctors are mobilizing for better choices about legal clock times. AASM "calls for elimination of daylight saving time"... "Public health and safety would benefit from eliminating daylight saving time, according to a position statement from the American Academy of Sleep Medicine. The **AASM supports a switch to permanent standard time**, explaining in the statement that standard time more closely aligns with the daily rhythms of the body's internal clock.." **ACHED is delighted with this tremendous mobilization** which supports positions that are being asserted in the French, European and global medical communities. ACHED is a French association founded in 1983 in disapproval of French legal time changed in 1976. A decree of 1975 imposed then that clocks be about 2 hours earlier than the French metropolitan mean solar times during a period called "Summer".



Español

Comunicado de prensa ACHED 12 de Septiembre de 2020

Noticias: la American Academy of Sleep Medicine (AASM) pide la eliminación de la hora legal de verano

Los médicos estadounidenses del sueño se están movilizando para mejorar la hora legal impuesta a los relojes. **AASM "pide la eliminación de la hora legal de verano" ...**"La salud y la seguridad públicas se beneficiarían de la eliminación de la hora legal de verano, según una declaración de posición de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. La **AASM recomienda un cambio a la hora estándar permanente**, explicando en la declaración que la hora estándar se alinea más estrechamente con los ritmos diarios del reloj interno del cuerpo." **ACHED está encantada con esta tremenda movilización** que apoya las posiciones que se están afirmando en las comunidades médicas francesa, europea y mundial. ACHED es una asociación fundada en 1983 en desaprobación de la hora legal francesa cambiada en 1976. Un decreto de 1975 impuso entonces a los relojes franceses unas 2 horas de antelación sobre las horas solares medias metropolitanas durante un periodo llamado "de verano".

<https://aasm.org/american-academy-of-sleep-medicine-calls-for-elimination-of-daylight-saving-time/>

Daylight saving time: an American Academy of Sleep Medicine position statement

Published Online: August 26, 2020 <https://doi.org/10.5664/jcsm.878>

Media links (on pdf)

FR : [Psychomedia Canada](#) [LaMinute](#)

EN: [Healio.com](#) [WashingtonPost](#) [Medpagetoday.com](#) [Smithsonianmag](#) [Vice.com](#)

ES : [elconfidencial](#) [CNN en Esp](#)

#heurestandard #heuredhiver #heuredete #chgtdeheure #DST #Summertime #standardtime #HorariodeVerano #imezones #fuseauhoraire #husoshorarios #UTC #GMT

Depuis 1983 - Association française Contre l'Heure d'Été Double, Pour la réduction des avancements de l'heure légale

Since 1983, French Association for Reduced Time Advances **Contact presse** : Tel +33-9 77 19 91 14 sms +33-6 86 452 452

Portal www.ached.fr

Press releases FR, EN, ES: <http://heure-ete.net/ached.htm>