

[Click Here](#)



Horaire d'été 2025

Changement d'heurePublié le 03 mars 2025 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)Le passage à l'heure d'été se déroulera dimanche 30 mars 2025 à 2 heures du matin. Il faudra ajouter 60 minutes à l'heure légale. Il sera alors 3 heures. Prochain passage à l'heure d'été Voici la liste des prochaines dates de passages à l'heure d'été. Pour rappel, lors de ce changement, une heure de sommeil est perdue ☹️. Le passage à l'heure d'été se fera à cette date Les montres avancent de 1 heure A 2h00 heure du matin, il sera 3h00 heure du matin Une heure de moins = une heure de sommeil est perdue 2025 Dans la nuit du 29 Mars 2025 au Dimanche 30 Mars 2025 2026 Dans la nuit du Samedi 28 Mars 2026 au Dimanche 29 Mars 2026 2027 Dans la nuit du Samedi 27 Mars 2027 au Dimanche 28 Mars 2027 2028 Dans la nuit du Samedi 25 Mars 2028 au Dimanche 26 Mars 2028 Les dates des prochains passages à l'heure d'hiver Voici la liste des prochaines dates de passages à l'heure d'hiver. Pour rappel, lors de ce changement, une heure de sommeil est gagnée ☺️. Le passage à l'heure d'été se fera à cette date Les montres avancent de 1 heure A 3h00 heure du matin, il sera 2h00 heure du matin Une heure de plus = une heure de sommeil est gagnée 2025 Dans la nuit du Samedi 25 Octobre 2025 au Dimanche 26 Octobre 2025 2026 Dans la nuit du Samedi 24 Octobre 2026 au Dimanche 25 Octobre 2026 2027 Dans la nuit du Samedi 30 Octobre 2027 au Dimanche 31 Octobre 2027 2028 Dans la nuit du Samedi 28 Octobre 2028 au Dimanche 29 Octobre 2028 Le récapitulatif des dates des prochains changement d'heure Passage à l'heure d'été 2025 : dans la nuit du Samedi 29 Mars 2025 au Dimanche 30 Mars 2025 Passage à l'heure d'hiver 2025 : dans la nuit du Samedi 25 Octobre 2025 au Dimanche 26 Octobre 2025 Passage à l'heure d'été 2026 : dans la nuit du Samedi 28 Mars 2026 au Dimanche 29 Mars 2026 Passage à l'heure d'hiver 2026 : dans la nuit du Samedi 24 Octobre 2026 au Dimanche 25 Octobre 2026 Passage à l'heure d'été 2027 : dans la nuit du Samedi 27 Mars 2027 au Dimanche 28 Mars 2027 Passage à l'heure d'hiver 2027 : dans la nuit du Samedi 30 Octobre 2027 au Dimanche 31 Octobre 2027 Tout savoir sur le changement d'heure En France La France fait partie des pays dans le monde qui observent un changement d'heure que ce soit en été ou en hiver. Le changement d'heure a généralement lieu le dernier Dimanche de Mars (passage à l'heure d'été) et se termine le dernier Dimanche d'Octobre (passage à l'heure d'hiver). Selon certains, le changement d'horaire deux fois par an est nécessaire car se serait un bon moyen d'économiser de l'énergie. Les avis divergent toutefois sur ce point et la question reste controversée. L'heure d'été Ce que l'on appelle aujourd'hui l'heure d'été a été introduite pour la première fois en France pendant la Première Guerre mondiale afin d'économiser de l'énergie pour l'effort de guerre, et cela s'est poursuivi tout au long de la Seconde Guerre mondiale. La loi originale de 1915 prévoit que « le jour sera prolongé d'une heure à Paris pendant la période où la France sera en service militaire ». Cette disposition a été étendue en 1919 à l'ensemble du pays. Cette période a ensuite été prolongée, notamment dans les années 70, avant d'être réduite en 1983. Les raisons invoquées à l'époque étaient doubles : économies d'énergie et rattrapage de l'Europe centrale (Allemagne, Italie). L'heure d'hiver L'heure d'hiver au contraire est l'heure qui a une heure d'avance sur l'UTC ou temps universel coordonné. Elle commence le dernier Dimanche d'Octobre à 2 heures du matin et se termine le premier Dimanche de Mars à 3 heures du matin. Pendant l'heure d'hiver, les horloges sont donc avancées de une heure à 2 heures du matin, heure locale, le dernier dimanche d'Octobre. Histoire et origine du changement d'heure Le changement d'heure a une histoire longue et variée. Ses origines sont incertaines, mais il existe de nombreuses théories sur son origine. L'une d'elles suggère qu'il a commencé avec les Égyptiens de l'Antiquité, qui changeaient leurs horloges tous les mois pour refléter les changements de saison. Une autre théorie suggère qu'elle a commencé en Europe pendant la Première Guerre mondiale, lorsque l'Allemagne est passée à l'heure d'été afin d'économiser de l'énergie. Cependant, il est plus communément admis que le début de l'heure d'été a eu lieu pendant la Seconde Guerre mondiale. Pendant la guerre, l'Allemagne et le Japon l'ont utilisé pour conserver le charbon, et les pays alliés ont fait de même pour rester synchronisés. Le passage de l'heure d'été à l'heure d'hiver est connu sous le nom de changement d'heure ou changement d'horaire. De nombreux pays ont utilisé cette coutume pour économiser l'énergie en temps de guerre. Les gens étaient invités à éteindre toutes les lumières inutiles pendant une heure au crépuscule, en utilisant uniquement des bougies si nécessaire. Pendant la guerre à cette heure-là, toute la population se réunissait pour éteindre toutes les lumières, sauf une. Par la suite, cette heure est devenue connue comme « l'heure où l'on éteint les lumières » (d'après les livres d'histoire). Quand le changement d'heure prendra-t-il fin ? Le dernier changement d'heure pour l'année 2022 ? C'est une question que beaucoup de gens et beaucoup de Français se posent surtout lorsque les jours raccourcissent et que nous nous rapprochons de la fin de l'heure d'été. La bonne nouvelle est que des discussions ont actuellement lieu au niveau Européen pour que le changement d'heure n'est plus lieu. En effet, l'eurodéputé vert Jean-Luc Bennahmias a récemment déposé un rapport au Parlement européen qui demande de mettre fin à cette situation. Mais la mauvaise nouvelle pour les « antis changement d'heure » est que la crise sanitaire liée au COVID-19 a relégué ces discussions « heure d'été/heure d'hiver » au second plan et qu'un retour des discussions en l'état n'est pas pour tout de suite tout comme la suppression. Ou pour bien plus tard... Le prochain changeement d'heure d'été ne sera donc pas le dernier et plusieurs autres changements d'heure sont également à venir. La Commission européenne estime que la fin de l'heure d'été n'aura pas lieu en cette année 2022. Outre la crise de santé de la COVID-19, qui a provoqué un retard, d'autres facteurs entrent en jeu comme l'harmonisation entre les états membres de l'Union Européenne. L'UE compte aujourd'hui trois fuseaux horaires, et un règlement européen permet à chaque pays de décider de supprimer ou non le décalage et de passer ensuite à l'heure d'hiver ou à l'heure d été permanente. Ladite législation européenne a été approuvée par le Parlement européen en Mars 2019, mais elle doit également être approuvée par le Conseil des ministres (qui regroupe les différents ministres des pays membres de l'UE...). Autant dire que l'affaire est loin d'être réglée et que ce changement d'heure ne sera ni le premier ni le dernier !!! EDIT SUR LA FIN DU CHANGEMENT D'HEURE QUI EST ANNULÉE POUR LE MOMENT La fin du changement d'heure en Europe a été reportée principalement en raison de divergences entre les États membres de l'Union européenne et de la complexité logistique liée à sa mise en œuvre. Contexte En 2018, la Commission européenne avait proposé de mettre fin aux changements d'heure saisonniers dans l'Union européenne, après une consultation publique où la majorité des citoyens s'étaient exprimés en faveur de cette suppression. L'idée était de choisir entre l'heure d'été ou l'heure d'hiver et de maintenir ce choix de façon permanente. Cette proposition a été motivée par des préoccupations concernant les effets sur la santé (troubles du sommeil, désynchronisation des rythmes circadiens) et des doutes sur les bénéfices économiques de ce système (économies d'énergie limitées). Pourquoi cette annulation ? Désaccords entre États membres Chaque pays devait choisir s'il souhaitait adopter définitivement l'heure d'été ou l'heure d'hiver. Cependant, des désaccords sont apparus, car certains pays penchaient pour l'heure d'été (comme l'Espagne), tandis que d'autres préféraient l'heure d'hiver (comme la Finlande). Cela a soulevé des préoccupations concernant la cohérence temporelle entre les différents États, en particulier pour les secteurs des transports et des communications. Impact économique et logistique La suppression du changement d'heure nécessiterait une harmonisation complète entre les États membres pour éviter un décalage horaire permanent entre les pays voisins. Les secteurs tels que le transport aérien, ferroviaire, et la logistique internationale auraient été lourdement impactés. La coordination entre les fuseaux horaires devenait un casse-tête pour de nombreux pays. Crise du COVID-19 La pandémie de COVID-19, survenue peu après ces débats, a entraîné un report de la décision. Les gouvernements européens ont alors concentré leurs efforts sur des priorités de santé publique et économiques immédiates, reléguant la question du changement d'heure à l'arrière-plan. Qui a annulé la fin du changement d'heure ? La décision de reporter la fin du changement d'heure n'a pas été officiellement annulée, mais elle est restée en suspens faute de consensus. C'est le Conseil de l'Union européenne (réunissant les chefs d'État ou de gouvernement des pays membres) qui a décidé de reporter l'échéance pour éviter une situation de désaccord ou de fragmentation entre les pays. À ce jour, il n'y a pas de date précise pour une nouvelle prise de décision concernant la suppression du changement d'heure en Europe. Le projet est techniquement suspendu. L'impact du changement d'heure sur la santé Les recherches sur l'impact du changement d'heure sur la santé humaine sont limitées, mais certaines études suggèrent que le risque de crise cardiaque et d'accident de voiture pourrait augmenter dans les jours suivant le changement d'heure. Certaines personnes ont également plus de mal à s'adapter au changement d'heure et peuvent ressentir des symptômes tels que la fatigue, des difficultés à dormir et des maux de tête. D'autres personnes font aussi état de que leurs performances physiques diminuent. En outre, le risque de dépression peut augmenter d'une semaine à l'autre en raison de ce changement d'heure surtout lors de la période hivernale et du retour du froid. Conseils pour éviter d'être fatigué lors du changement d'heure Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour éviter la fatigue pendant le changement d'heure. Premièrement, essayez de dormir le plus possible dans les jours précédant le changement d'heure. Ensuite, veillez à boire beaucoup d'eau et à manger des aliments sains. Enfin, essayez de respecter votre routine habituelle autant que possible. Conseils pour préparer les enfants et les bébés au changement d'heure La plupart des gens connaissent le changement d'heure deux fois par an, lorsque nous avançons d'une heure au début du printemps et que nous reculons d'une heure à l'automne. Mais pour certaines personnes, ce changement peut être un peu déroutant. En particulier pour les jeunes enfants et les bébés, qui peuvent ne pas comprendre pourquoi le temps change si soudainement. Alors, comment pouvez-vous aider votre enfant ou votre bébé à se préparer au changement d'heure ? Voici quelques conseils : parlez à votre enfant du changement d'heure à l'avance, et expliquez-lui ce qui va se passer aidez-le à comprendre pourquoi l'heure change et ce que cela signifie pour lui habituez-le à suivre une nouvelle routine à l'avance On avance ou on recule l'heure ? La réponse à cette question fait toujours l'objet d'un débat et avance très souvent les Français, mais il existe quelques théories qui pourraient permettre d'y répondre. Une théorie suggère que le temps est un flux continu et que nous ne pouvons ni reculer dans le temps. Une autre théorie suggère que le temps est comme une boucle, et que nous pouvons avancer et reculer dans le temps. Cependant, aucune de ces théories n'a été prouvée, et la réponse à cette question reste donc inconnue. Mais plaisanterie mise à part et pour faire simple, voici un moyen mnémotechnique pour s'en souvenir : ► Pour le passage à l'heure d'hiver qui a lieu au mois d'octobre, on REcule donc d'une heure. ► Pour le passage à l'heure d'été qui a lieu vers le mois d'Avril, on AVance donc d'une heure Explication du changement d'heure en vidéo Pour être plus parlant, voici une explication du changement d'heure en vidéo. FAQ pour tout savoir sur le changement d'heure en vidéo. FAQ pour tout savoir sur le changement d'heure et l'année 2025 1. Est-ce qu'on change d'heure en 2025 ? Oui, en 2025, le changement d'heure est toujours en vigueur. L'heure d'été commencera le dimanche 30 mars 2025 (on avance d'une heure) et l'heure d'hiver débutera le dimanche 26 octobre 2025 (on recule d'une heure). 2. Quand change-t-on d'heure en 2025 ? Passage à l'heure d'été : Dimanche 30 mars 2025 à 2 heures du matin (on avance d'une heure) Passage à l'heure d'hiver : Dimanche 26 octobre 2025 à 3 heures du matin (on recule d'une heure) 3. Quelles sont les dates des saisons en 2025 ? Printemps : débute le 20 mars 2025 Été : débute le 21 juin 2025 Automne : débute le 23 septembre 2025 Hiver : débute le 21 décembre 2025 4. Quel pays ne change pas d'heure ? De nombreux pays ne pratiquent pas le changement d'heure, notamment : les pays proches de l'équateur (comme le Pérou, le Kenya) certains États comme le Japon, la Chine et l'Inde aux États-Unis, l'Arizona et Hawaï ne participent pas au changement d'heure 5. Quand les jours rallongent-ils en 2025 ? Les jours commencent à rallonger après le solstice d'hiver, le 21 décembre 2024. Vous remarquerez un allongement significatif des journées à partir de janvier 2025. 6. Quelle année est identique à 2025 ? Le calendrier annuel 2025 est identique à celui de 2014 et le sera à nouveau en 2031 (mêmes jours de la semaine pour les mêmes dates). 7. Quels jours poser pour avoir un maximum de vacances en 2025 ? Pour optimiser vos congés en 2025 : Pâques : Posez 4 jours autour du 21 avril pour 10 jours de repos Ascension : Prenez le vendredi 30 mai pour un week-end prolongé de 4 jours Toussaint : Posez le vendredi 31 octobre pour 4 jours de repos 8. Quelle heure est la vraie : celle d'été ou d'hiver ? L'heure d'hiver est souvent considérée comme l'heure « naturelle », car elle est plus proche de l'heure solaire. L'heure d'été a été instaurée pour économiser de l'énergie. 9. Quand sera supprimé le changement d'heure ? Le Parlement européen a voté en 2019 pour supprimer le changement d'heure, mais cette décision n'a pas encore été mise en œuvre. Une mise en application éventuelle reste incertaine. 10. Quel calendrier annuel est le même que celui de 2025 ? Le calendrier 2025 est identique à celui de 2014 et 2031. Le passage à l'heure d'été a lieu au début du printemps 2025. La date du changement d'heure et le point sur son éventuelle suppression. Matthieu Blanc 06/01/25 14:28 Réagir Sommaire Passage à l'heure d'été 2025 Suppression de l'heure d'été Le prochain changement d'heure hiver-été aura lieu dans la nuit du samedi 29 mars au dimanche 30 mars 2025. Les Français devront passer à l'heure d'été en avançant d'une heure : à 2 heures du matin, il sera alors officiellement 3 heures. Vous dormirez donc une heure de moins pendant la nuit du changement d'heure. En revanche, les jours seront plus longs puisque le soleil se couchera plus tard le soir. La France restera à l'heure d'été pendant 7 mois, de fin mars à fin octobre. Le passage à l'heure d'été à cette même date concerne tous les pays de l'Union Européenne. Institué en France depuis 1976, les changements d'heure ont pour objectif de réaliser une économie d'énergie en procédant chaque année au passage à l'heure d'hiver le dernier dimanche d'octbre et au passage à l'heure d'été le dernier dimanche de mars. Cette mesure, dont l'utilité est aujourd'hui discutée, vise initialement à limiter le recours à l'éclairage artificiel en profitant au maximum de la lumière du jour en fonction des habitudes de la population. L'heure d'été permet ainsi de profiter de la lumière du soleil plus tard le soir lorsque les températures se réchauffent. L'heure d'été va-t-elle être supprimée ? Le 26 mars 2019, le Parlement européen a voté la suppression du changement d'heure. La décision doit encore être validée par chaque état membre de l'UE. En outre, les états membres doivent encore s'accorder pour savoir s'ils conservent l'heure d'été ou l'heure d'hiver toute l'année. Une mesure qui n'est plus d'actualité à ce jour. Dans tous les cas, le changement d'heure hiver - été 2025 sera donc conservé. Réagir Le double changement d'heure que nous utilisons encore cette année a été réinstauré en France en 1975 à la suite du choc pétrolier de 1973 afin de faire des économies d'énergie en profitant au maximum de l'ensoleillement naturel. Le principe étant de faire coïncider au mieux les heures d'activité humaine avec les heures d'ensoleillement pour limiter l'utilisation de l'éclairage artificiel. Afin de mener à bien cette politique énergétique les premiers changements d'heure ont eu lieu le 28 mars 1976 pour le passage à l'heure d'été et le 26 septembre 1976 pour le passage à l'heure d'hiver. Selon une étude d'impact menée par l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) le changement d'heure aurait permis en 2009 d'économiser 440 GWh ce qui correspond à la consommation en éclairage d'environ 800 000 ménages. Le changement d'heure d'été 2025 aura lieu le dimanche 30 mars 2025 à 02h00. Il faudra avancer vos montres et horloges d'une heure. Nous passerons à l'heure d'hiver. Date des changements d'heure 2025 et 2026 changement d'heure 2025 changement d'heure 2026 heure d'été dimanche 30 mars 2025 à 02h00 (+1h) dimanche 29 mars 2026 à 02h00 (+1h) heure d'hiver dimanche 26 octobre 2025 à 03h00 (-1h) dimanche 25 octobre 2026 à 03h00 (-1h) Quand sera supprimé le changement d'heure? Le changement d'heure ne sera pas supprimé en France avant 2027. En effet, la commission européenne a publié un décret en 2021 (2021/C 149/01) qui prolonge l'usage de l'heure d'été jusqu'à l'année 2026 incluse. Pourquoi change-t-on d'heure la nuit? Nous changeons d'heure en pleine nuit car c'est à ce moment là que les activité économique et sociales sont les plus basses. Qu'est-ce que le changement d'heure? Le changement d'heure se produit en France deux fois par an au printemps et en automne depuis 1976. Il consiste à ajouter une heure le dernier dimanche de mars (heure d'été) et retrancher une heure en hiver le dernier dimanche d'octobre (heure d'hiver). Comment faire? En mars, il faut avancer d'une heure les pendules dans la nuit du samedi au dimanche à 2 heures du matin. Vous dormez donc une heure de moins. A 2 heures du matin, il sera 3 heures. En octobre, vous retranchez une heure dans la nuit du samedi au dimanche, vous dormez donc une heure de plus. A 3 heures du matin, il sera 2 heures. Les appareils électroniques tels que les téléphones (iphones et smartphones) ou les ordinateurs changent automatiquement d'heure le moment venu, vous n'avez donc pas à vous en occuper. C'est uniquement les modèles non connectés à internet qu'il faut régler, comme les radio-réveils ou les montres classiques. N'oubliez pas aussi de changer l'heure de votre horloge de voiture! Effets du changement d'heure Le changement d'heure permet d'éviter les pics de consommation électrique notamment en été car il permet d'ajouter une heure d'ensoleillement aux français le soir tandis que ceux-ci s'éclairent moins le matin, le jour étant déjà levé pour la majorité d'entre eux quand ils se réveillent. Cependant, les progrès réalisés notamment sur la réduction de la consommation énergétique des appareils et éclairages publics rendent petit à petit cette mesure moins opportune. Quels pays ne changent pas d'heure? Tous les pays appartenant à l'Union Européenne changent d'heure. Proches de nous, la Turquie vient de décider qu'elle ne changerait plus d'heure en 2016. En 2011, c'est la Russie qui a abandonné ce système. Aux États-Unis, seul l'Arizona ne touche pas à ses heures, les autres états fixant eux-même la date. Enfin, l'Afrique du Sud, la Chine, l'Argentine, l'Égypte, la Tunisie ou encore l'Ukraine ont abandonné aussi le changement d'heure. On règle sa montre Une erreur ? XFacebookLinkedInWhatsAppChaque année, en France, le changement d'heure fait parler de lui et donne lieu à de nombreuses discussions. Bien que mis en place pour des raisons économiques, cet ajustement influence notre quotidien. En 2025, comme les années précédentes, les Français devront modifier leurs pendules deux fois l'année, un rituel qui marque le rythme de la vie et alimente encore bien des débats. Dates à retenir Le passage à l'heure d'été est prévu pour le dimanche 30 mars 2025. À 2 heures du matin, on passera directement à 3 heures. Puis, dans l'année, le dimanche 26 octobre 2025, le retour à l'heure d'hiver se fera à 3 heures du matin, quand on reculera d'une heure pour revenir à 2 heures. Ce jeu d'avance et de recul s'enchaînera en 2026 avec des modifications fixées pour le 29 mars et le 25 octobre. Beaucoup trouvent que passer à l'heure d'été est plus compliqué pour le corps que de revenir à l'heure d'hiver. En effet, l'heure d'hiver colle plus à notre horloge interne, ce qui permet de mieux dormir et de vraiment se reposer. La transition vers l'heure d'été peut donc dérégler temporairement nos habitudes de sommeil, demandant à chacun un petit temps d'adaptation. Le passage à l'heure d'été offre surtout des soirées allongées, grâce à plus de soleil en fin de journée. Cela permet aux Français de profiter davantage de l'extérieur après le boulot ou l'école. La lumière naturelle qui s'étend plus tard aide aussi à garder la forme et à éviter la déprime de fin d'année (on peut parler d'un vrai coup de boost pour le moral). Côté économie, on utilise moins l'éclairage artificiel le soir, ce qui permet de réaliser des économies d'énergie. Une tradition aux racines historiques Instauré par décret en 1975 à la suite du choc pétrolier, le changement d'heure devait à l'origine permettre de réaliser des économies d'énergie non négligeables. On a choisi le dernier dimanche de mars pour coïncider avec l'équinoxe de printemps, et le retour à l'« heure normale » se fait fin octobre. Ce mécanisme avait déjà été utilisé en France en 1916, puis abandonné en 1945, avant d'être remis en place environ trois décennies plus tard. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) a été un acteur important dans cette démarche. En 2010, elle estimait que le changement d'heure avait permis d'économiser 440 GWh (ce qui correspond à la consommation annuelle de 800 000 foyers). Discussions et avenir possibles Depuis 1998, le changement d'heure est coordonné au niveau européen et est pratiqué non seulement par les pays membres mais aussi par 70 pays dans le monde. Malgré cela, il est critiqué par certains pour ses gains énergétiques limités face aux technologies actuelles et pour ses possibles désagréments sur la santé et la sécurité routière. En 2019, le Parlement européen a voté un projet pour mettre fin à l'ajustement saisonnier, même si sa mise en œuvre ne se fera pas avant encore quelques années. En attendant une décision définitive, chaque pays membre devra opter pour garder soit l'heure d'hiver, soit l'heure d'été en permanence. Une consultation menée par l'Assemblée nationale montre qu'environ 59% des personnes interrogées préfèrent un horaire d'été continu, même si certains spécialistes mettent en garde contre les répercussions sur nos cycles naturels de sommeil. Chaque mois de mars, on avance nos montres, et en octobre, on les recule. Il reste important de bien réfléchir aux conséquences de maintenir ou non cette adaptation biannuelle dans notre vie quotidienne.