



Paris, le 27 mars 2017

Passage à l'heure d'été : quels impacts sur notre santé ?

Lors du dernier week-end de mars, nous sommes passés à l'heure d'été.

Dans la nuit de samedi à dimanche, nous avons avancé nos montres et réveils d'une heure.

Ce changement d'heure, dont l'intérêt réside principalement dans les économies d'énergie, a-t'il un impact sur notre santé ?

Perturbe-t'il notre horloge biologique et la qualité de notre sommeil ?

Claude Gronfier, neurobiologiste et chercheur Inserm (Unité 1208), a montré que les fonctions biologiques de l'organisme sont régulées par le rythme circadien, cycle d'une durée de 24 heures, endogène (généralisé par l'organisme lui-même).

[Lire le dossier d'information « Chronobiologie, les 24 heures chrono de l'organisme ».](#)

Retrouvez notre actualité sur le sommeil :

[« Le manque de sommeil altère le cerveau des ados », publié le 8 mars 2017.](#)

[« Le sommeil au chevet de l'immunité », publié le 27 avril 2016.](#)

Retrouvez le dossier d'information [« Sommeil et ses troubles »](#) sur le site de l'Inserm.

Contact chercheurs

Chronobiologie

Claude Gronfier

Directeur de recherche Inserm

Unité Inserm 1208 « Institut cellule souche et cerveau »

+33 (0)4 72 91 34 89

Claude.gronfier@inserm.fr

Contact presse

presse@inserm.fr