

A dimly lit bedside table. In the center is a round, white analog clock with a cream-colored face and black numbers. The clock shows the time as approximately 1:50. To the right of the clock is a smartphone lying flat. In the background, a lamp with a white shade and a dark base is visible. To the left, a white cloth or pillow is partially seen. The overall atmosphere is quiet and intimate, typical of a bedroom at night.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Changement d'heure : le mémo express pour ne rien oublier

Un repère simple, des dates utiles et une mini-routine pour éviter les erreurs le jour du changement d'heure. À garder sous la main la veille du passage.

Au sommaire

- 1 La veille du changement d'heure : vérifications essentielles
- 2 Dates repères utiles
- 3 Routine express le dimanche matin
- 4 Les 4 effets concrets à surveiller

i Le repère à retenir

En mars, on avance l'horloge d'une heure. En octobre, on la recule d'une heure. En 2026, le prochain passage en France a lieu dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 octobre : à 3 h, il sera 2 h.

CHANGEMENT D'HEURE 2026 • 2027 • 2028

LES DATES À RETENIR

Deux fois par an, nous changeons d'heure. Voici les dates précises des passages à l'heure d'été et à l'heure d'hiver pour les années à venir.



HEURE D'ÉTÉ
On avance
d'une heure



HEURE D'HIVER
On recule
d'une heure

ANNÉE	PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ			PASSAGE À L'HEURE D'HIVER		
2026	MAR 29	29 mars 2026, à 2 h il est 3 h		OCT 25	25 octobre 2026, à 3 h il est 2 h	
2027	MAR 28	28 mars 2027, à 2 h il est 3 h		OCT 31	31 octobre 2027, à 3 h il est 2 h	
2028	MAR 26	26 mars 2028, à 2 h il est 3 h		OCT 29	29 octobre 2028, à 3 h il est 2 h	

**POUR NE PAS
VOUS TROMPER**



HEURE D'ÉTÉ
On avance d'une heure :
à 2 h, il est 3 h.



HEURE D'HIVER
On recule d'une heure :
à 3 h, il est 2 h.



BON À SAVOIR
Le changement d'heure concerne
tous les pays de l'Union européenne.

INFOGRAPHIE Infographie des dates du changement d'heure en France pour 2026, 2027 et 2028



LE CHANGEMENT D'HEURE EN FRANCE



BASCULE SAISONNIÈRE DE L'HEURE LÉGALE

En France métropolitaine, l'heure légale change deux fois par an afin de mieux profiter de la lumière du jour et de réaliser des économies d'énergie.



HEURE D'ÉTÉ

On avance d'une heure



+ 1 heure



QUAND ?

Le dernier dimanche de mars



EFFET

À 2 h, il est 3 h



HEURE D'HIVER

On recule d'une heure



- 1 heure



QUAND ?

Le dernier dimanche d'octobre



EFFET

À 3 h, il est 2 h



POURQUOI ?

Profiter davantage de la lumière du jour et économiser l'énergie.



POUR QUI ?

Pour tous en France métropolitaine. La Corse est incluse.



REMARQUE

Les territoires d'outre-mer ne sont pas soumis à ce changement.



À RETENIR

Vérifiez la date chaque année : elle peut varier légèrement selon le calendrier.

Le changement d'heure est en vigueur depuis 1976.

SCHÉMA Avancer d'une heure au printemps, reculer d'une heure à l'automne.

La veille du changement d'heure : vérifications essentielles



Confirmer le sens du passage

Au printemps on avance, à l'automne on recule.



Vérifier les appareils qui ne se mettent pas à jour seuls

Réveils analogiques, montres, four, voiture, horloges murales.



Contrôler les horaires sensibles

Train, vol, rendez-vous tôt le matin, garde d'enfants.



Regarder les alarmes programmées

Surtout si le réveil dépend d'un appareil manuel.



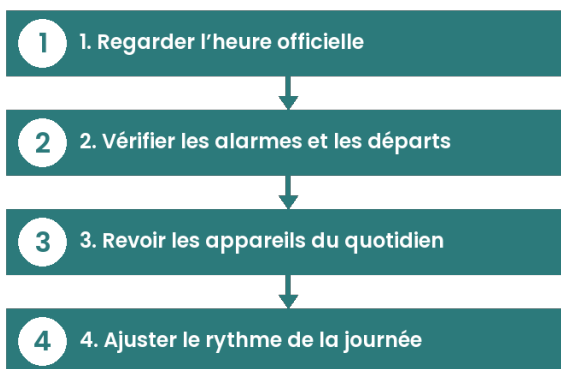
Anticiper le sommeil si besoin

Un coucher un peu plus tôt peut aider certaines personnes.

Dates repères utiles

Année	Passage à l'heure d'été	Passage à l'heure d'hiver
2026	Dimanche 29 mars 2026, à 2 h il est 3 h	Dimanche 25 octobre 2026, à 3 h il est 2 h
2027	Dimanche 28 mars 2027, à 2 h il est 3 h	Dimanche 31 octobre 2027, à 3 h il est 2 h
2028	Dimanche 26 mars 2028, à 2 h il est 3 h	Dimanche 29 octobre 2028, à 3 h il est 2 h

Routine express le dimanche matin



1. Regarder l'heure officielle

Si votre appareil n'a pas changé automatiquement, remettez-le à l'heure du jour.

2. Vérifier les alarmes et les départs

Avant de partir, contrôlez les réveils, les transports et les rendez-vous planifiés.

3. Revoir les appareils du quotidien

Montres, fours, horloges, voiture et objets connectés peuvent garder l'ancienne heure.

4. Ajuster le rythme de la journée

Si la transition est sensible pour vous ou votre famille, gardez une marge de confort le matin.

Les 4 effets concrets à surveiller

Le sommeil peut sembler décalé d'une heure.

Un rendez-vous matinal peut être raté si l'horloge n'a pas été mise à jour.

Les transports suivent l'horaire officiel, pas l'horloge oubliée.

Le vrai risque vient souvent d'un appareil resté à l'ancienne heure.

! À ne pas oublier

Les téléphones et ordinateurs se règlent souvent seuls, mais ce n'est pas toujours le cas des réveils, montres, voitures ou appareils de cuisine. Un contrôle rapide la veille évite la plupart des mauvaises surprises.

Ce mémo reprend la règle générale du changement d'heure en France. Pour les trajets, alertes et appareils manuels, vérifiez toujours l'heure officielle la veille.