الجامعة الوطنية لجمعيات المستهلك
FÉDÉRATION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DU CONSOMMATEUR

المملكة المغربية
وزارة الصناعة والتجارة
ROYAUME DU MAROC
MINISTÈRE DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE

ENQUÊTE NATIONALE

SUR L'IMPACT DU RÉGIME HORAIRE AU MAROC

Réalisé pour :

Fédération Nationale des Associations du Consommateur (FNAC)

En partenariat avec

Ministère de l'Industrie et du Commerce

Mars 2026

SOMMAIRE

- **I. EXECUTIVE SUMMARY**
- **II. CONTEXTE DU RÉGIME HORAIRE AU MAROC**
- **III. MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE**
  - Le Questionnaire
- **IV. RÉSULTAT DE L'ENQUÊTE**
  - IV.1. Profil des Répondants
  - IV.2. Analyse Détaillée par Catégorie Sociale
  - IV.2.1. Réponses des Étudiants (777 personnes)
  - IV.2.2. Conclusion – Étudiants
  - IV.2.3. Réponses des Enseignants (300 personnes)
  - IV.2.4. Conclusion – Enseignants
  - IV.2.5. Réponses des Parents d'Élèves (391 personnes)
  - IV.2.6. Conclusion – Parents
  - IV.2.7. Réponses des Employés (878 personnes)
  - IV.2.8. Conclusion – Employés
  - IV.2.9. Réponses des Employeurs (499 personnes)
  - IV.2.10. Conclusion – Employeurs
- **V. ANALYSE DE L'IMPACT ÉCONOMIQUE**
- **VI. ANALYSE DE L'IMPACT SANITAIRE**
- **VII. INDICE D'ACCEPTABILITÉ DU RÉGIME HORAIRE**
- **VIII. NUMÉRIQUE ET FUSEAUX HORAIRES**
- **IX. COMPARAISON INTERNATIONALE**
- **X. CONCLUSION GÉNÉRALE**
- **XI. RECOMMANDATIONS STRATÉGIQUES**

I. EXECUTIVE SUMMARY

Depuis l'adoption en 2018 du régime horaire permanent GMT+1, avec suspension durant le mois de Ramadan, la question de l'heure légale au Maroc constitue un sujet de débat public de première importance. Cette réforme avait été présentée par les autorités comme un moyen d'améliorer la synchronisation économique avec les partenaires européens et d'optimiser la productivité nationale. Cependant, au fil des années, de nombreuses catégories de la population ont exprimé des préoccupations croissantes quant aux effets de ce système sur le rythme de vie, la qualité du sommeil, l'organisation scolaire et familiale, ainsi que sur le bien-être général des citoyens.

C'est dans ce contexte que la Fédération Nationale des Associations du Consommateur (FNAC) a pris l'initiative de mener une enquête nationale indépendante, visant à évaluer de manière rigoureuse et documentée l'impact réel du régime horaire sur la population marocaine. L'étude repose sur un échantillon de 2 845 répondants, issus de différentes catégories socioprofessionnelles et répartis sur plusieurs régions du Royaume, ce qui confère aux résultats une représentativité significative des perceptions citoyennes.

Sur le plan méthodologique, l'étude repose sur un questionnaire structuré de 29 variables, diffusé en ligne et relayé par les réseaux associatifs de la FNAC. L'analyse des données a combiné une approche descriptive, une analyse croisée par catégorie socioprofessionnelle et la construction d'un indice d'acceptabilité sociale du régime horaire actuel. Cette méthodologie permet de produire une photographie nationale des perceptions, dont la valeur réside avant tout dans la cohérence et la convergence des résultats.

Les principaux enseignements de l'enquête révèlent une perception globalement critique du système GMT+1. Une part importante des répondants considère que ce régime entraîne une perturbation des rythmes biologiques et une dégradation de la qualité du sommeil, particulièrement durant les mois d'hiver. Les difficultés d'adaptation sont particulièrement marquées chez les étudiants et les élèves, ainsi que chez les parents d'enfants scolarisés.

L'analyse montre par ailleurs que les bénéfices économiques attendus du système actuel demeurent peu perceptibles dans l'opinion publique. Si certains professionnels travaillant dans des secteurs fortement connectés aux marchés européens reconnaissent un intérêt à la synchronisation horaire, la grande majorité des répondants ne perçoit pas d'amélioration tangible de sa situation économique ou professionnelle liée au maintien du GMT+1.

L'indice d'acceptabilité sociale du GMT+1, construit à partir de plusieurs dimensions, indique un niveau d'adhésion relativement faible au système actuel. Ce signal est d'autant plus significatif qu'il provient d'un échantillon diversifié couvrant différentes régions, tranches d'âge et catégories professionnelles.

Dans un contexte marqué par la transformation numérique de l'économie et l'émergence de l'intelligence artificielle, les contraintes liées à la synchronisation horaire internationale tendent à diminuer. Les technologies modernes permettent désormais d'organiser les échanges commerciaux et professionnels indépendamment des fuseaux horaires, ce qui affaiblit l'argument de la nécessité d'un alignement strict avec le fuseau européen.

Au regard de l'ensemble de ces éléments, la recommandation principale du présent rapport consiste à envisager un retour à un système d'alternance saisonnière entre l'heure d'hiver (GMT+0) et l'heure d'été (GMT+1), tel qu'il existait précédemment. Ce système apparaît comme le compromis le plus équilibré, permettant de concilier les impératifs de compétitivité économique avec le respect des rythmes biologiques, la protection de la santé publique et l'amélioration du bien-être social des citoyens marocains.

Le présent rapport détaille, section par section, les résultats de l'enquête et les analyses qui en découlent. Il propose également un benchmark international des différents modèles de régime horaire et examine les implications de la transformation numérique sur la pertinence de l'argument de synchronisation horaire. La FNAC considère que cette étude constitue un outil d'aide à la décision précieux et invite l'ensemble des parties prenantes à engager un dialogue constructif sur cette question.

II. CONTEXTE DU RÉGIME HORAIRE AU MAROC

Le régime horaire constitue un élément structurant de l'organisation économique et sociale de tout pays. Il détermine les heures de travail, les rythmes scolaires, les habitudes familiales et, de manière plus large, l'ensemble de l'organisation sociale du temps. Au Maroc, la question de l'heure légale a connu plusieurs évolutions au cours des dernières décennies.

En octobre 2018, le gouvernement marocain a décidé d'adopter de manière permanente le fuseau horaire GMT+1, avec une suspension temporaire durant le mois de Ramadan. Cette réforme visait principalement à améliorer la synchronisation avec les partenaires économiques européens et à favoriser la compétitivité des entreprises marocaines.

Toutefois, cette décision a rapidement suscité un débat public d'envergure. Plusieurs organisations de la société civile, des experts en chronobiologie et de nombreux citoyens ont exprimé des préoccupations quant aux conséquences potentielles de ce système sur la santé, le rythme biologique et l'organisation sociale.

Les recherches en chronobiologie établissent que les rythmes biologiques humains sont étroitement liés au cycle naturel de la lumière et de l'obscurité. Lorsque l'heure légale s'éloigne significativement du temps solaire, un phénomène appelé « social jetlag » peut apparaître, caractérisé par un décalage chronique entre l'horloge biologique interne et les obligations sociales.

C'est dans ce contexte que la FNAC a pris l'initiative de mener une étude nationale afin d'apporter une contribution empirique et indépendante au débat public.

III. MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

L'enjeu de cette étude dépasse la simple mesure de la satisfaction ; il s'agit de décrypter l'équilibre entre impératifs macro-économiques (efficacité énergétique, alignement boursier et commercial avec l'UE) et réalités micro-sociales (santé publique, rythmes biologiques, sécurité et cohésion familiale).

Notre approche repose sur la "Triangulation des Données" : croiser le ressenti citoyen (Quantitatif), l'expertise métier (Qualitatif) et les standards internationaux (Benchmark). L'étude repose sur une

approche quantitative fondée sur un questionnaire structuré diffusé en ligne. L'enquête a permis de recueillir les réponses de 2 845 citoyens marocains, issus de différentes catégories socioprofessionnelles, ce qui constitue un échantillon particulièrement riche pour une enquête de cette nature.

Le questionnaire a été conçu selon une logique thématique progressive. Il comportait 29 variables couvrant les dimensions suivantes : perception générale du régime horaire, impact sur la santé et le sommeil, effets sur la concentration et la productivité, organisation de la vie familiale, et préférences concernant les scénarios futurs.

Les réponses ont été collectées via des plateformes numériques et relayées à travers les réseaux associatifs, les réseaux sociaux et les canaux de communication de la FNAC.

L'analyse des données a été conduite en plusieurs étapes complémentaires. Une première phase d'analyse descriptive a permis d'identifier les tendances générales. Une analyse croisée selon les catégories socioprofessionnelles a ensuite mis en évidence les différences de perception entre groupes. Enfin, un indice d'acceptabilité sociale du GMT+1 a été construit afin de synthétiser les différentes dimensions de l'évaluation citoyenne.

Il convient de préciser que cette enquête, par sa nature en ligne, ne prétend pas à une représentativité statistique au sens strict du terme. Elle constitue néanmoins une photographie nationale précieuse des perceptions citoyennes, dont la valeur réside dans la taille de l'échantillon, la diversité des profils et la cohérence des résultats observés.

LE QUESTIONNAIRE DE L'ÉTUDE D'IMPACT SOCIO-ÉCONOMIQUE ET SANITAIRE DU RÉGIME HORAIRE AU MAROC

LE QUESTIONNAIRE

1. Vous êtes ?

- ■ Une femme
- ■ Un homme

2. Votre catégorie d'âge ?

- ■ Entre 18 et 25 ans
- ■ Entre 26 et 45 ans
- ■ Entre 46 et 65 ans
- ■ Plus de 65 ans

3. Vous êtes de quelle région ?

- ■ Tanger-Tétouan-Al Hoceima
- ■ Oriental
- ■ Fès-Meknès
- ■ Rabat-Salé-Kénitra
- ■ Béni Mellal-Khénifra

- ■ Casablanca-Settat
- ■ Marrakech-Safi
- ■ Drâa-Tafilalet
- ■ Dakhla-Oued Ed Dahab
- ■ Guelmim-Oued Noun
- ■ Laayoune-Sakia el Hamra
- ■ Région de Souss-Massa

4. Vous êtes ?

- ■ Dans une zone urbaine
- ■ Dans une zone rurale

5. Quel est votre niveau d'étude ?

- ■ Primaire
- ■ Secondaire
- ■ Supérieur

6. Quel est votre statut professionnel ?

- ■ Fonction libérale
- ■ Employé dans le privé
- ■ Employé dans le public
- ■ Femme au foyer
- ■ Elève
- ■ Retraité
- ■ Chômeur

7. Comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil durant la première séance de cours le matin en hiver ?

- ■ Très mauvaise
- ■ Plutôt mauvaise
- ■ Neutre
- ■ Bonne / très bonne

8. Comment évaluez-vous le niveau de concentration durant la première séance de cours le matin depuis l'adoption du régime horaire GMT+1 ?

- ■ Très Bas
- ■ Bas
- ■ Moyen
- ■ Très haut

9. Vous sentez-vous en sécurité lors de vos déplacements entre votre domicile et votre établissement le matin en hiver ?

- ■ Oui
- ■ Non

10. Le régime horaire actuel vous permet-il de maintenir un équilibre satisfaisant entre vos cours, vos devoirs à la maison et vos activités de loisirs/vie familiale ?

- ■ Oui
- ■ Non

11. Avez-vous remarqué une augmentation de l'utilisation de l'éclairage ou du chauffage à votre domicile ou dans votre espace d'étude le matin à cause de l'heure actuelle ?

- ■ Oui
- ■ Non

12. Avez-vous constaté une différence du taux d'attention et de réactivité des élèves entre la première heure de cours du matin et les heures suivantes sous le régime GMT+1 ?

- ■ Très grande
- ■ Moyenne
- ■ Pas de différence

13. Selon votre expérience, le régime horaire GMT+1 engendre-t-il une augmentation de l'absentéisme ou des retards lors de la première séance de la matinée, particulièrement en période hivernale ?

- ■ Oui
- ■ Non

14. Comment décririez-vous l'état de fatigue général et l'irritabilité de vos élèves le matin en régime horaire GMT+1 ?

- ■ Léthargie dominante
- ■ Irritabilité et nervosité
- ■ Mixte
- ■ État normal

15. Sur le plan personnel, quel impact ce régime horaire a-t-il sur votre propre gestion du temps (préparation des cours, vie familiale, fatigue physique) ?

- ■ Noter chaque aspect de 1 à 5 (1 = Très dégradé, 5 = Très amélioré)

16. Comment l'adoption du régime GMT+1 a-t-elle influencé le rythme de réveil et la qualité du sommeil de vos enfants ?

- ■ Impact très négatif
- ■ Impact négatif
- ■ Impact neutre
- ■ Impact positif

17. Quel est votre niveau d'inquiétude concernant la sécurité de vos enfants lors de leurs déplacements vers l'école le matin ?

- ■ Très inquiet
- ■ Assez inquiet
- ■ Peu inquiet
- ■ Pas du tout inquiet

18. Avez-vous constaté une augmentation de vos dépenses liées au foyer ou au transport à cause du maintien de l'heure d'été ?

- ■ Oui, de manière importante
- ■ Oui, mais de manière légère
- ■ Non, aucun changement
- ■ Non, j'ai plutôt fait des économies

19. Comment évaluez-vous votre niveau d'efficacité et de concentration durant les deux premières heures de votre journée de travail sous le régime GMT+1 ?

- ■ Très diminué
- ■ Légèrement diminué
- ■ Stable
- ■ Amélioré

20. Quel impact ce régime horaire a-t-il sur votre capacité à gérer vos responsabilités familiales ?

- ■ Impact négatif
- ■ Impact neutre
- ■ Impact positif

21. Avez-vous constaté une évolution significative de vos factures énergétiques le matin en régime GMT+1 ?

- ■ Augmentation nette
- ■ Quelques surcoûts
- ■ Aucun impact
- ■ Économies réalisées

22. Quel impact le régime horaire actuel a-t-il sur la ponctualité et le taux d'absentéisme de vos salariés ?

- ■ Retards fréquents
- ■ Quelques retards isolés
- ■ Horaires respectés
- ■ Amélioration

23. Adaptation Biologique : Combien de jours vous faut-il en moyenne pour stabiliser votre sommeil après le passage à GMT+0 ?

- ■ 1-3 jours
- ■ Une semaine
- ■ Plus de deux semaines
- ■ Aucun impact

24. De manière générale, comment jugez-vous l'impact du régime horaire GMT+1 sur votre qualité de vie au quotidien ?

- ■ Très positif
- ■ Plutôt positif
- ■ Neutre
- ■ Plutôt négatif
- ■ Très négatif

25. Si vous aviez le choix, quelle option privilégieriez-vous pour le régime horaire au Maroc à l'avenir ?

- ■ Rester à GMT+1 toute l'année
- ■ Rester à GMT+0 toute l'année
- ■ Alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver
- ■ Décaler les horaires de début de travail/école

RÉSULTAT DE L'ENQUÊTE SUR L'IMPACT SOCIO-ÉCONOMIQUE ET SANITAIRE DU RÉGIME HORAIRE AU MAROC

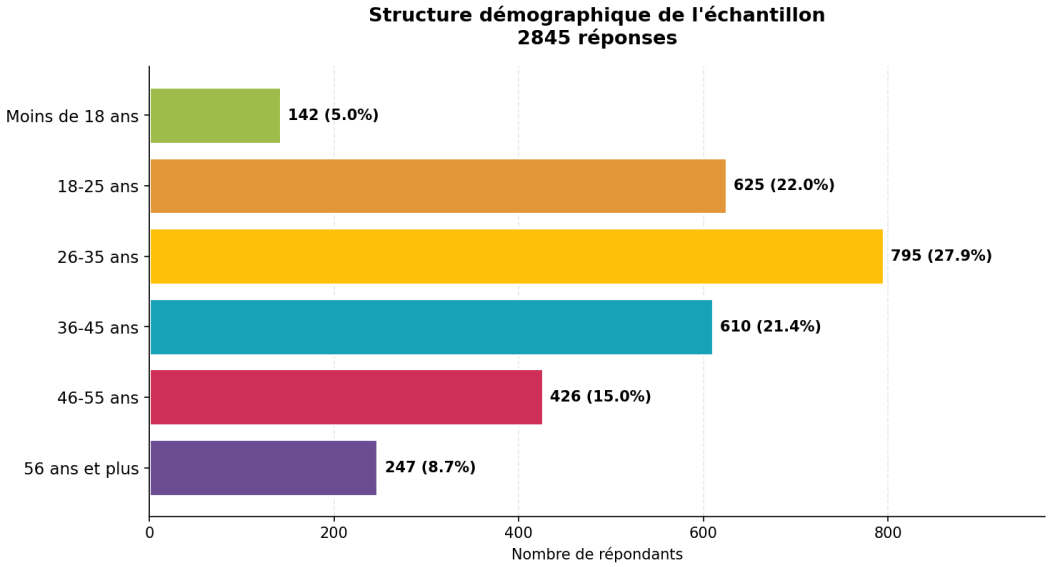
IV.1. PROFIL DES RÉPONDANTS

L'analyse du profil des répondants constitue une étape préalable essentielle à toute interprétation des résultats. L'échantillon se compose de 2 845 répondants, un volume qui dépasse largement les seuils habituellement requis pour ce type d'enquête d'opinion.

La répartition des répondants, avec 51% d'hommes et 49% de femmes, témoigne d'une quasi-parité qui reflète fidèlement la structure démographique réelle de la population marocaine. Cet équilibre renforce la crédibilité scientifique de l'enquête, car il permet de capturer de manière équitable les sensibilités de chaque genre face aux contraintes du régime horaire, notamment sur les questions de sécurité (volet social) et de gestion du travail domestique (volet sanitaire).

Une telle répartition est idéale pour votre étude, car l'impact du changement d'heure est souvent ressenti différemment au Maroc selon le genre (par exemple, le sentiment d'insécurité lors des sorties matinales ou nocturnes pour les femmes).

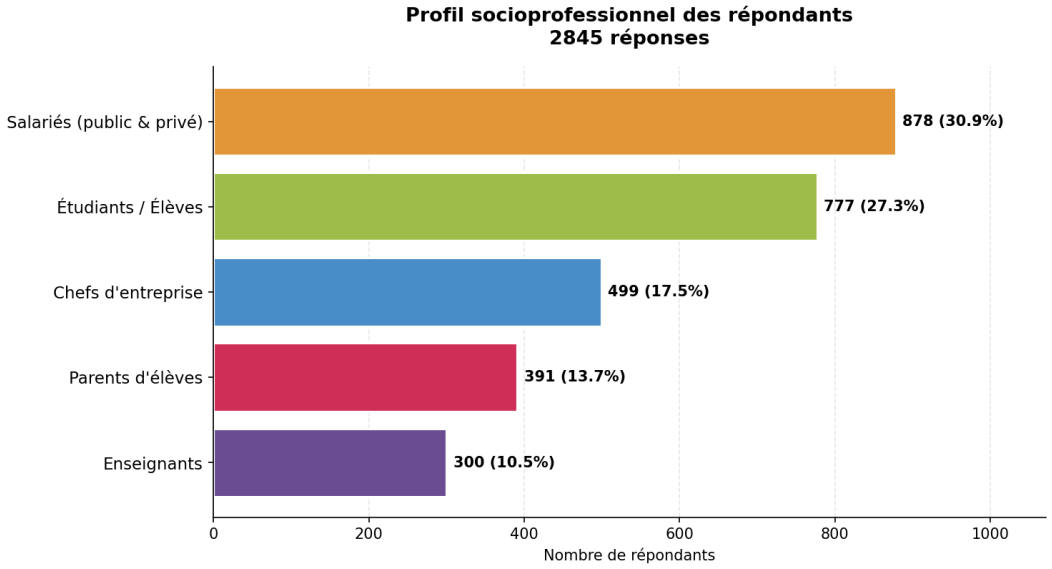
Structure démographique de l'échantillon



Comme l'illustre le graphique ci-dessus, l'échantillon couvre l'ensemble des tranches d'âge de la population adulte, avec une représentation significative des 26-35 ans et des 36-45 ans. La présence notable des 18-25 ans reflète la participation des étudiants, particulièrement concernés par la problématique des horaires matinaux.

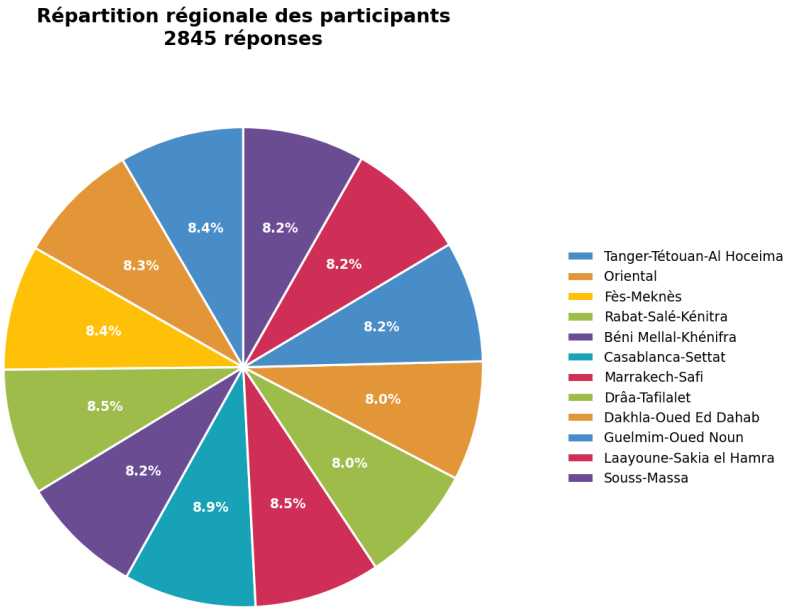
Les participants appartiennent à des catégories socioprofessionnelles variées : étudiants et élèves, salariés des secteurs public et privé, chefs d'entreprise, parents d'élèves, enseignants et travailleurs indépendants.

Profil socio-professionnel des participants à l'enquête



Les résultats confirment la variété des profils. La présence de catégories spécifiques comme les enseignants et les parents d'élèves enrichit considérablement l'analyse en offrant des perspectives complémentaires sur les effets du GMT+1.

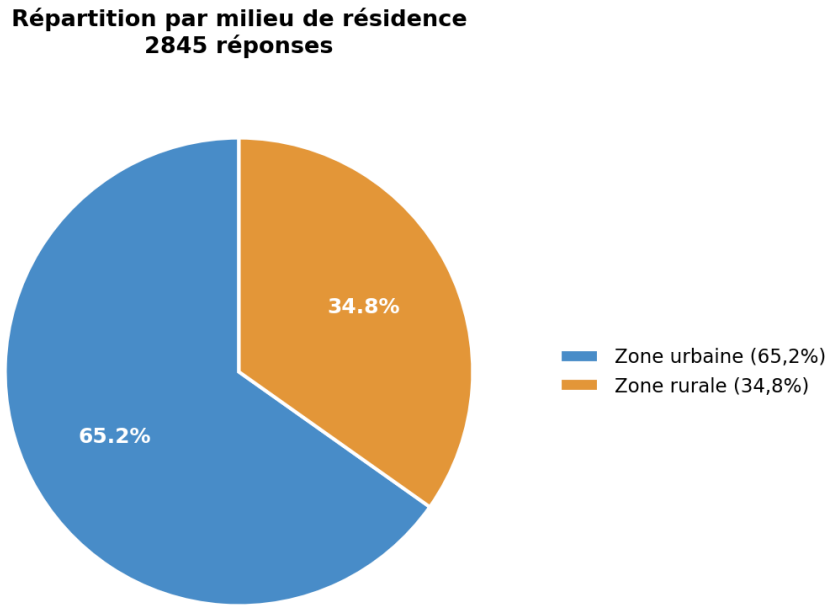
Répartition régionale des participants à l'enquête



Cette répartition révèle une homogénéité exceptionnelle entre les différentes régions du Maroc, avec des scores oscillant étroitement entre 8% et 8,9%, indiquant qu'aucune zone géographique ne domine l'échantillon. Cette distribution équilibrée confère à l'étude une portée nationale exhaustive, garantissant que les conclusions sur l'impact du régime horaire ne sont pas biaisées par les spécificités d'un seul axe urbain (comme l'axe Casa-Rabat), mais intègrent les réalités climatiques et sociales de tout le territoire.

Nous soulignons qu'une telle régularité (presque 1/12ème des réponses par région) est obtenue grâce à l'adoption une stratégie d'échantillonnage par quotas très rigoureuse. Cela renforce considérablement la validité des résultats pour l'ensemble de la population marocaine.

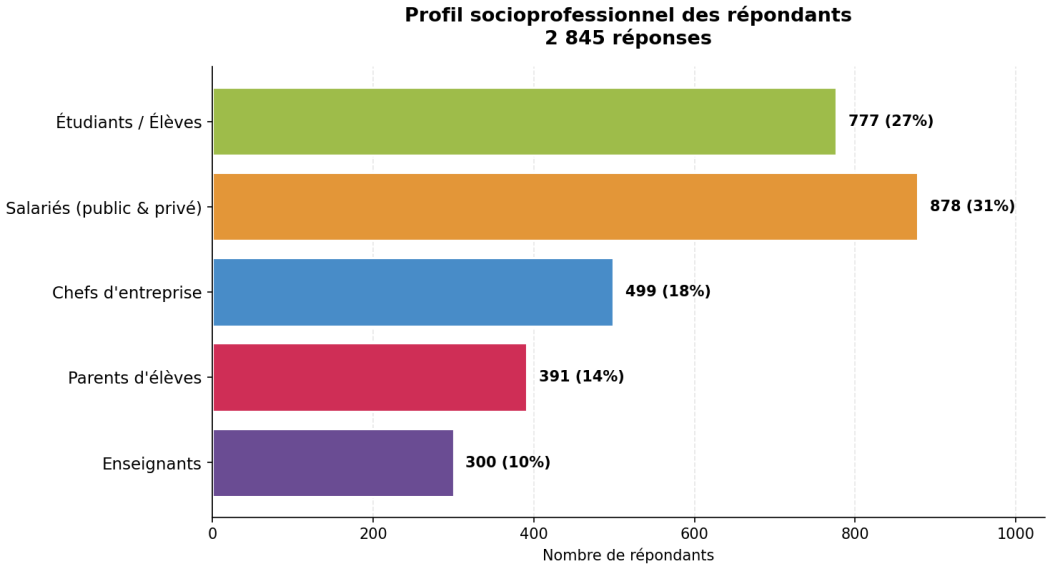
Répartition des participants à l'enquête par milieu de résidence



Notre échantillon est composé d'une majorité urbaine (65,2%), tout en conservant une représentation significative du monde rural (34,8%), ce qui assure une couverture équilibrée des différents modes de vie marocains. Cette structure permet de confronter les problématiques citadines (stress des transports, horaires de bureau) aux réalités rurales (travail agricole lié au cycle solaire, sécurité sur les chemins scolaires non éclairés), offrant ainsi une vision holistique et inclusive de l'impact social du régime horaire.

Ce ratio (environ 2/3 urbain, 1/3 rural) est particulièrement robuste car il se rapproche des dernières tendances d'urbanisation au Maroc, ce qui valide la pertinence de vos conclusions pour les politiques publiques nationales.

Profil socioprofessionnel des répondants



L'échantillon se caractérise par une diversité remarquable des profils socioprofessionnels. Les salariés des secteurs public et privé représentent la catégorie la plus importante avec 878 répondants (31%), suivis des étudiants et élèves avec 777 répondants (27%), des chefs d'entreprise avec 499 répondants (18%), des parents d'élèves avec 391 répondants (14%), et des enseignants avec 300 répondants (10%). Cette structure sociologique garantit une expertise citoyenne éclairée sur les impacts complexes du GMT+1, tout en évitant l'écueil d'une étude exclusivement élitiste grâce à la présence significative de répondants aux profils plus diversifiés, souvent plus exposés aux contraintes de transport et de sécurité.

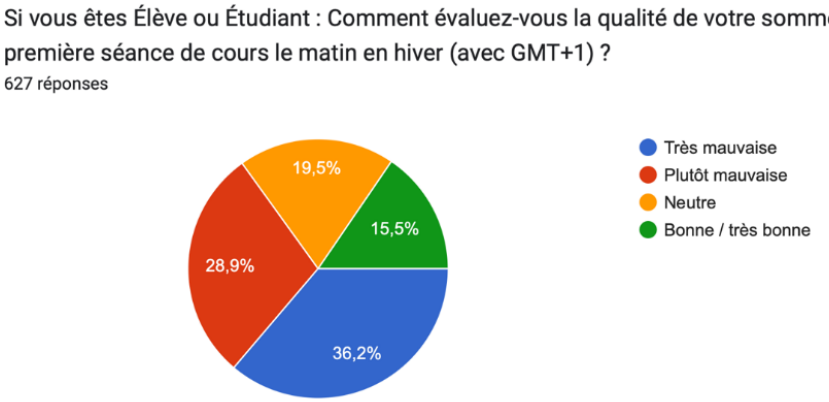
Le graphique ci-dessus illustre la répartition des répondants selon leur catégorie sociale. La diversité des profils représentés dans l'échantillon confirme la portée nationale de l'enquête et renforce la légitimité des analyses qui en découlent.

IV.2. ANALYSE DÉTAILLÉE DES DIFFÉRENTES DIMENSIONS DE L'ÉTUDE PAR CATÉGORIE SOCIALE

L'un des apports les plus significatifs de cette enquête réside dans sa capacité à différencier les perceptions du régime horaire selon les catégories sociales. Trois catégories méritent une attention particulière : les étudiants et les élèves, les salariés et les parents d'élèves.

IV.2.1. RÉPONSES DES ÉTUDIANTS : 777 PERSONNES

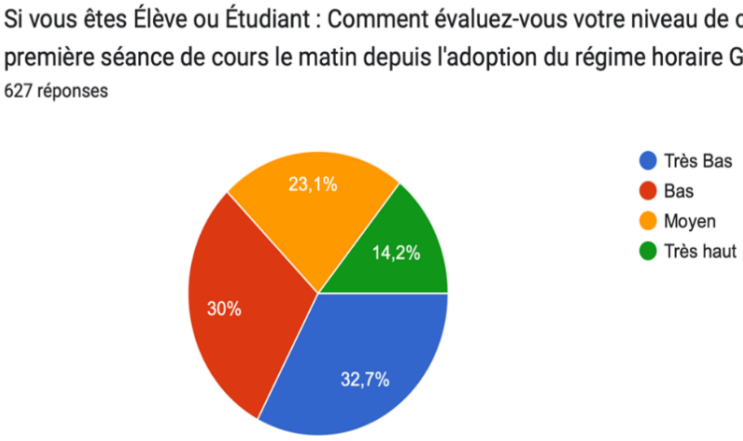
Évaluation de l'impact du régime horaire sur le sommeil chez les apprenants



Une écrasante majorité des apprenants (65,1%) juge sa qualité de sommeil comme étant « mauvaise » ou « très mauvaise » lors de la première séance de cours en hiver sous le régime GMT+1. Ce résultat met en exergue une crise de la vigilance scolaire ; le décalage entre l'horloge biologique et l'heure légale semble provoquer un déficit de récupération profond, compromettant directement les capacités de concentration et d'apprentissage dès le début de la journée.

Avec seulement 15,5% de satisfaction, ces données constituent un argument majeur sur le plan de la santé publique. Elles suggèrent que pour une grande partie de la jeunesse marocaine, le réveil nocturne imposé par le maintien du GMT+1 en hiver perturbe les cycles circadiens, ce qui peut avoir des répercussions à long terme sur la réussite académique et le bien-être mental.

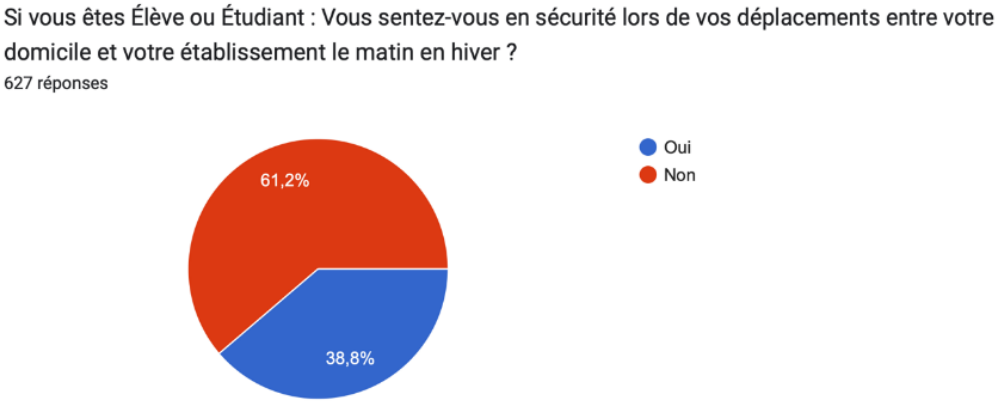
Évaluation de l'impact du régime horaire sur la concentration chez les apprenants



Ces résultats montrent une chute alarmante de l'attention, avec 62,7% des apprenants déclarant un niveau de concentration « bas » ou « très bas » durant la première séance de cours matinale sous le régime GMT+1. Ce constat souligne un déphasage cognitif majeur, où l'apprenant se trouve physiquement en classe mais intellectuellement indisponible, transformant ainsi la première heure de cours en une période de faible rendement pédagogique au détriment de la qualité de l'enseignement national.

Il est frappant de constater que le cumul des niveaux "Bas" et "Très bas" (62,7%) est presque identique à celui de la mauvaise qualité du sommeil (65,1%) analysée précédemment. Cela démontre statistiquement que le régime horaire actuel agit comme un frein biologique direct sur l'efficience intellectuelle des étudiants marocains.

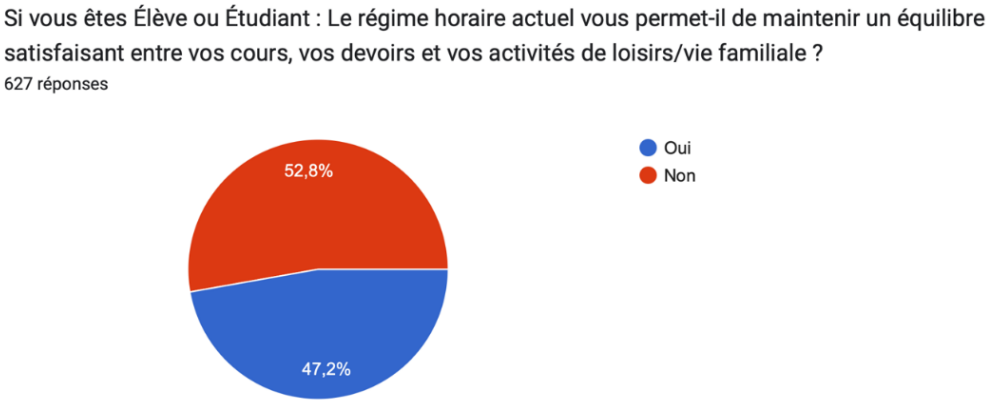
Évaluation de l'impact du régime horaire sur le sentiment sécuritaire chez les apprenants



Les données du graphique révèlent un fort sentiment d'insécurité, avec 61,2% des élèves et étudiants déclarant ne pas se sentir en sécurité lors de leurs déplacements matinaux en période hivernale. Ce résultat met en lumière une vulnérabilité physique accrue induite par l'obscurité matinale prolongée, transformant le trajet vers l'école en une source d'anxiété qui précède l'entrée en classe et impacte indirectement le climat serein nécessaire à l'apprentissage.

Le fait que plus de 6 répondants sur 10 éprouvent cette crainte souligne que le débat sur l'heure légale dépasse la simple gestion du temps pour devenir un véritable enjeu de protection des citoyens, particulièrement pour ceux qui dépendent des transports en commun ou de longs trajets à pied dans les zones moins éclairées.

Évaluation de l'impact du régime horaire sur la dimension sociale et sécuritaire chez les apprenants

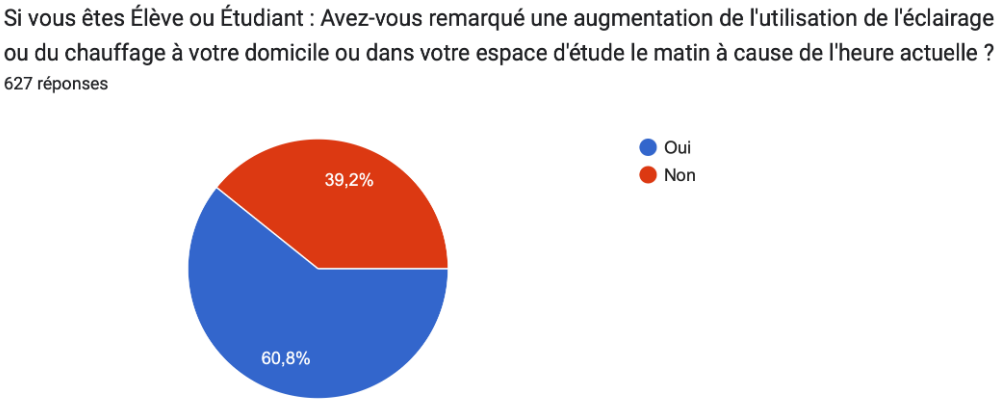


Le graphique montre une opinion très partagée, avec une légère majorité de 52,8% des répondants qui estiment que le régime horaire actuel ne leur permet pas de maintenir un équilibre satisfaisant entre leurs différentes sphères de vie. Ce constat souligne un conflit de temporalités ; pour plus de la moitié des

apprenants, la synchronisation entre les exigences académiques et le temps personnel est rompue, suggérant que le passage au GMT+1 fragilise la cohésion familiale et le bien-être au profit d'une organisation temporelle jugée contraignante.

Bien que ce soit le résultat le plus équilibré de l'enquête (47,2% contre 52,8%), il confirme une tendance à la "fatigue sociale". Cela indique que même si une partie des étudiants s'adapte, une proportion significative subit une pression sur son temps libre, ce qui peut mener à l'épuisement à long terme.

Évaluation de l'impact économique du régime horaire perçu par les apprenants



La majorité des répondants (60,8%) affirme avoir constaté une augmentation de l'utilisation de l'éclairage ou du chauffage à leur domicile le matin en raison du régime horaire GMT+1. Ce résultat met en évidence un surcoût énergétique domestique directement imputable à ce régime ; le réveil et la préparation avant l'aube obligent les familles à compenser l'absence de lumière naturelle et la baisse des températures matinales, ce qui pèse sur le budget des ménages et contredit partiellement les objectifs d'efficacité énergétique.

Ce chiffre de 60,8% est particulièrement parlant, car il démontre que les économies d'énergie parfois espérées à l'échelle nationale (éclairage public ou entreprises) sont, dans l'esprit des usagers, transférées vers une dépense supplémentaire au sein des foyers. C'est un argument de poids pour le volet "impact économique" de votre étude.

IV.2.2. CONCLUSION RELATIVE AUX RÉPONSES DES ÉTUDIANTS

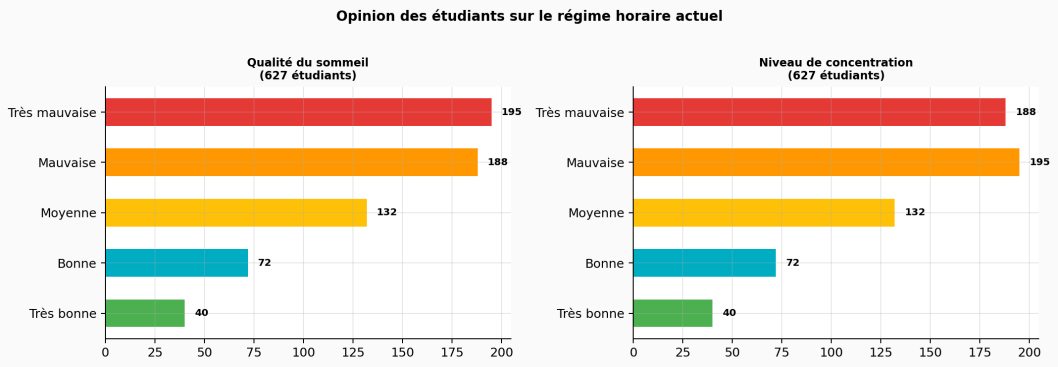
Les étudiants constituent l'une des catégories les plus directement affectées par le choix du régime horaire. Les horaires scolaires imposent des contraintes rigides. Lorsque les cours débutent tôt le matin, les élèves sont contraints de se lever à des heures où, en période hivernale, le soleil n'est pas encore levé.

Les recherches en chronobiologie montrent que les adolescents et les jeunes adultes présentent naturellement une tendance à un chronotype plus tardif. Le maintien du GMT+1 accentue ce décalage en avançant artificiellement les horaires sociaux par rapport au cycle solaire.

Les résultats de l'enquête confirment ces observations. Une proportion significative des étudiants déclare évaluer leur niveau de concentration comme faible ou très faible durant la première séance de

cours matinale.

Opinion des étudiants sur le régime horaire actuel



Le graphique ci-dessus met en évidence l'ampleur de la problématique chez les étudiants. Les réponses laissent apparaître une nette prédominance des évaluations négatives. La question de la sécurité des déplacements matinaux dans l'obscurité mérite également d'être soulevée.

IV.2.3. RÉPONSES DES ENSEIGNANTS : 300 PERSONNES

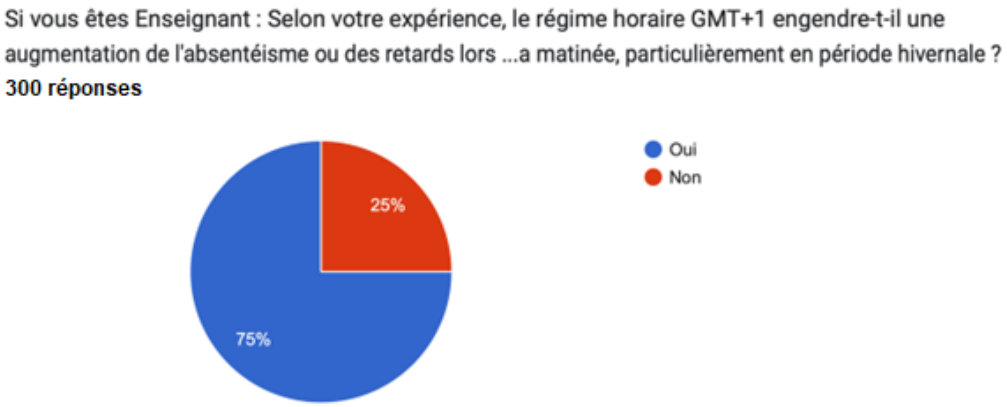
Évaluation de l'impact du régime horaire sur la réactivité perçue par les apprenants



Les réponses à cette question révèlent une répartition parfaitement équitable en trois tiers (33,3% chacun), indiquant que pour deux tiers d'entre eux, une différence notable (moyenne à très grande) de vigilance est observée chez les élèves. Ce résultat met en lumière une fracture de la performance pédagogique en début de journée ; une majorité significative (66,6%) du corps enseignant constate que la première heure de cours sous le régime GMT+1 ne bénéficie pas de la même qualité d'attention que les heures suivantes, ce qui suggère une perte d'efficacité de l'enseignement durant cette tranche horaire.

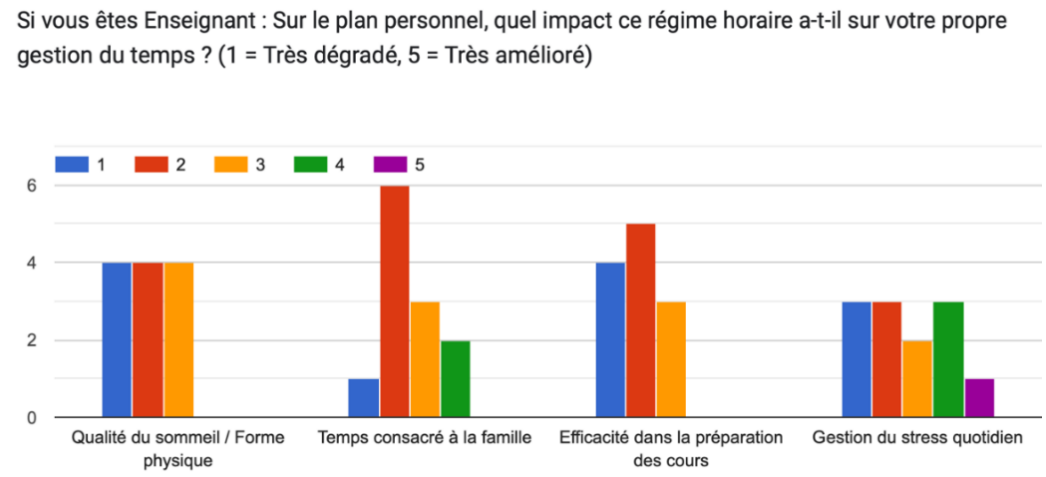
La convergence avec les données précédentes des élèves (sommeil et concentration) est frappante. Ce constat valide l'idée que le décalage horaire hivernal crée une période de "mise en route" difficile pour les apprenants, transformant la première séance matinale en un défi de concentration tant pour les élèves que pour les professeurs.

Évaluation de l'impact du régime horaire sur l'assiduité scolaire selon le corps enseignant



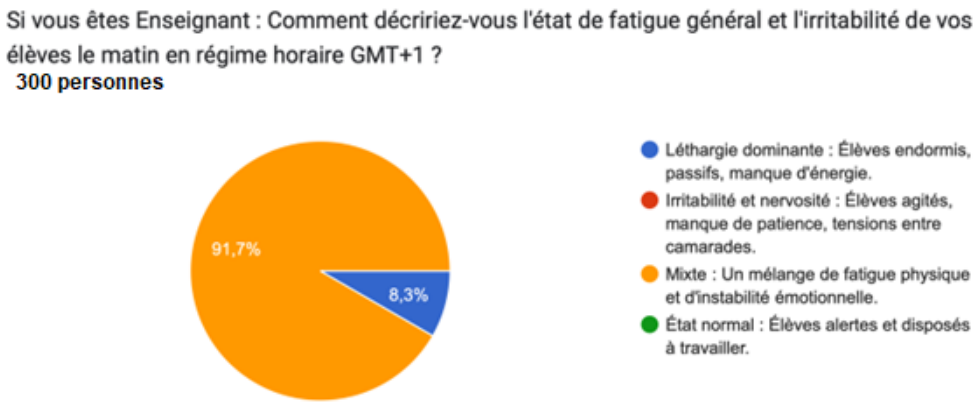
Ce graphique révèle qu'une large majorité des enseignants (75%) constate une augmentation de l'absentéisme ou des retards lors de la première séance matinale en période hivernale sous le régime GMT+1. Ce résultat souligne une désorganisation de la ponctualité académique ; les contraintes liées au réveil nocturne et aux difficultés de déplacement hivernal semblent constituer une barrière logistique majeure, réduisant de fait le temps d'apprentissage effectif pour une part importante des élèves.

Évaluation de l'impact du régime horaire sur la gestion du temps



Ce taux de 75% est particulièrement alarmant. Il suggère que le maintien de l'heure GMT+1 en hiver ne perturbe pas seulement la concentration en classe, mais empêche physiquement une partie des apprenants d'être présents dès le début des cours. C'est un argument de poids pour démontrer que le régime horaire actuel peut devenir un facteur d'inégalité devant l'accès à l'enseignement.

Évaluation de l'impact du régime horaire sur l'état de santé des apprenants selon le corps enseignant



91,7% des enseignants décrivent l'état des élèves comme un mélange complexe de fatigue physique et d'instabilité émotionnelle, tandis que les 8,3% restants observent une léthargie dominante. Ce résultat révèle une altération profonde du bien-être psychosocial en classe ; l'absence totale de réponse pour l'« état normal » (0%) prouve que le maintien du GMT+1 en hiver génère un environnement d'apprentissage dégradé, où l'épuisement biologique se transforme en nervosité, nuisant ainsi à la fois à la sérénité des élèves et à la qualité du travail pédagogique. C'est sans doute le résultat le plus saillant du volet enseignant. Le fait qu'absolument aucun enseignant (0%) ne juge ses élèves "alertes et disposés à travailler" est un indicateur de rupture biologique majeur. Cela confirme que la première heure n'est pas seulement une question de retard ou de sommeil, mais un moment de fragilité émotionnelle qui peut peser sur les relations entre camarades et sur l'autorité de l'enseignant.

Le graphique indique une dégradation marquée (niveaux 1 et 2) de la qualité de vie des enseignants, particulièrement pour le temps consacré à la famille et l'efficacité dans la préparation des cours, alors que la gestion du stress quotidien apparaît comme le seul indicateur présentant une dispersion plus variée. Ce résultat révèle que le régime GMT+1 génère une usure professionnelle multidimensionnelle ; en perturbant l'équilibre entre vie privée et impératifs académiques, il réduit non seulement la forme physique des enseignants mais altère également leur capacité à optimiser le travail de préparation, ce qui peut affecter la qualité globale de l'enseignement.

Il est notoire de constater que les niveaux 4 et 5 (amélioration) sont quasi-inexistants sur les dimensions du sommeil et du temps familial. Cela confirme que l'enseignant n'est pas un simple observateur des difficultés des élèves, mais qu'il est lui-même victime d'un décalage temporel qui pèse sur son rendement et son bien-être personnel, créant un environnement scolaire globalement sous tension.

IV.2.4. CONCLUSION RELATIVE AUX RÉPONSES DES ENSEIGNANTS

La rupture du cycle d'apprentissage matinal L'analyse souligne que le régime GMT+1 en hiver transforme la première heure de cours en une "zone grise" pédagogique. Pour 66,6% des enseignants, cette période n'est pas dédiée à l'acquisition de savoirs, mais à la lutte contre la somnolence. Ce décalage entre l'heure sociale et le rythme biologique (rythme circadien) crée un état de "jet-lag social" où l'élève est physiquement présent mais cognitivement absent. La convergence des données entre le ressenti des élèves et l'observation des professeurs valide l'existence d'un déficit d'attention structurel qui ampute une partie significative du temps scolaire effectif.

Une désorganisation logistique et sociale L'absentéisme et les retards, constatés par 75% du corps enseignant, ne sont pas de simples manquements à la discipline, mais les symptômes d'une barrière

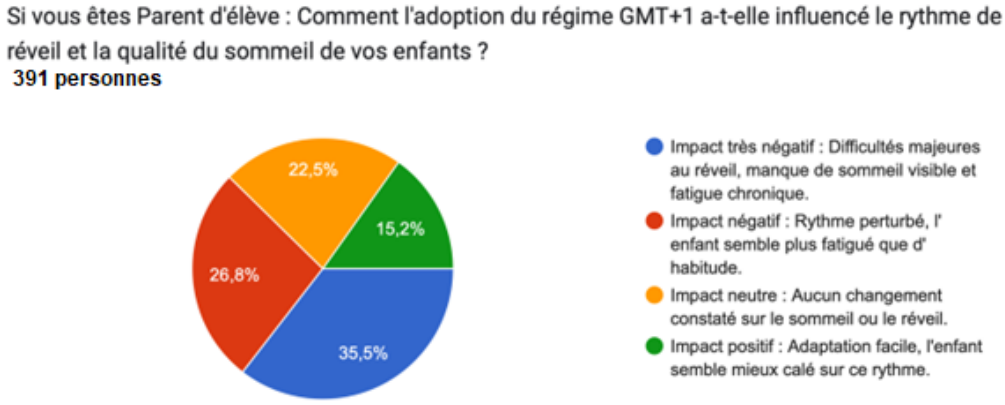
logistique majeure. Le réveil en pleine obscurité et les difficultés de transport hivernal pénalisent particulièrement les élèves les plus fragiles ou les plus éloignés. Ce phénomène transforme le régime horaire en un vecteur d'inégalité scolaire : l'accès à l'éducation devient dépendant de la capacité des familles à surmonter les contraintes physiques imposées par l'obscurité matinale.

La dégradation du climat psychosocial Le chiffre le plus frappant est l'absence totale (0%) d'élèves jugés dans un "état normal". L'épuisement biologique ne se traduit pas seulement par de la fatigue, mais par une fragilité émotionnelle. Cette instabilité (nervosité, irritabilité) dégrade le climat de la classe, rendant la gestion de groupe plus complexe pour l'enseignant. La relation pédagogique est ainsi parasitée par des tensions comportementales qui prennent racine dans un manque de sommeil chronique et un stress physiologique lié au lever précoce.

L'épuisement professionnel des enseignants Enfin, l'étude révèle que l'enseignant n'est pas un observateur neutre, mais une victime collatérale du système. Le régime GMT+1 altère l'équilibre vie privée/vie professionnelle en rognant sur le temps familial et la qualité du sommeil. Cette usure multidimensionnelle réduit la capacité de préparation et l'enthousiasme pédagogique. Il en résulte un cercle vicieux : des enseignants fatigués font face à des élèves léthargiques ou nerveux, créant un environnement scolaire globalement sous tension où la performance cède la place à la simple gestion de la survie quotidienne.

IV.2.5. RÉPONSES DES PARENTS D'ÉLÈVES : 391 PERSONNES

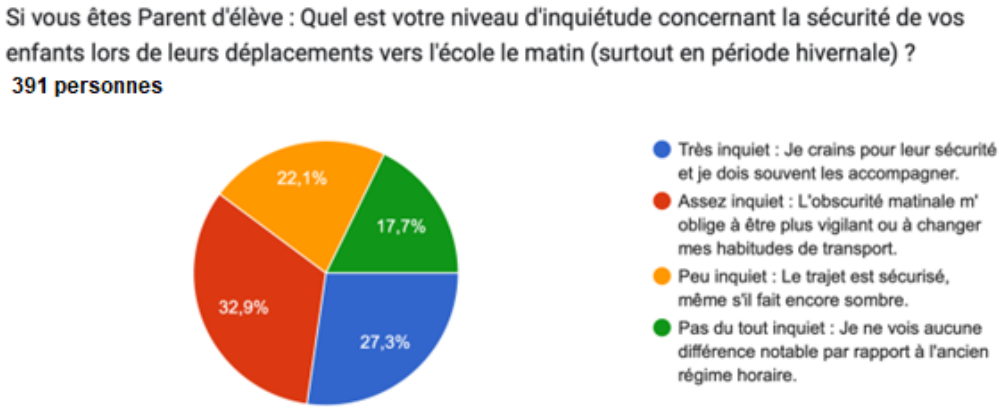
Évaluation de l'impact du régime horaire sur le rythme circadien selon les parents des apprenants



Une majorité significative de 62,3% des parents rapporte un impact négatif ou très négatif sur le rythme de réveil et la qualité du sommeil de leurs enfants, contre seulement 15,2% qui perçoivent un impact positif. Ce résultat met en lumière une perturbation du noyau familial ; le régime GMT+1 semble imposer un stress biologique dès le lever, transformant la routine matinale en une source de "fatigue chronique" et de "difficultés majeures" qui affectent non seulement l'enfant mais aussi l'organisation globale du foyer.

Il est intéressant de noter que le taux de parents signalant un impact négatif (62,3%) est très proche du taux d'élèves déclarant une mauvaise qualité de sommeil (65,1%). Cette convergence des données entre les deux groupes (enfants et parents) renforce la validité de votre enquête : le ressenti de fatigue n'est pas subjectif, il est observé et partagé par l'ensemble du cercle familial.

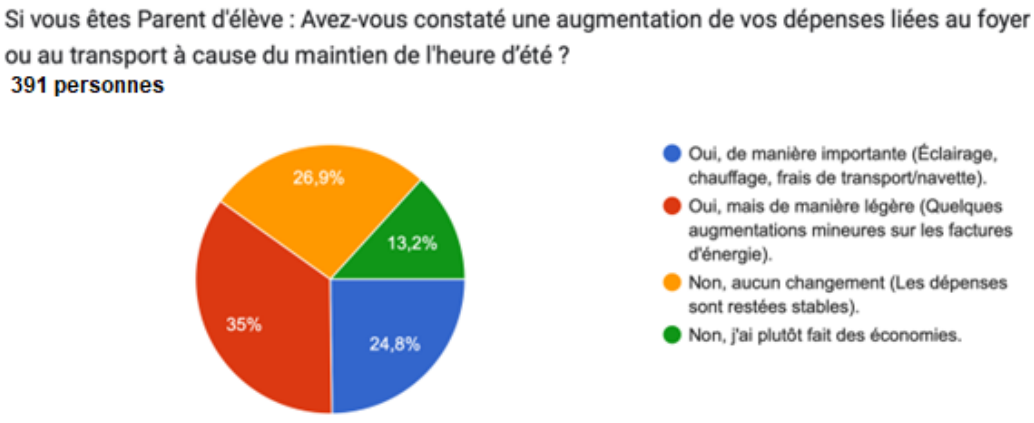
Évaluation de l'impact du régime horaire sur la perspective de protection parentale



Les données révèlent une anxiété prédominante chez les parents, avec 60,2 % d'entre eux qui se déclarent « très inquiets » ou « assez inquiets » pour la sécurité de leurs enfants lors des trajets matinaux hivernaux. Ce résultat met en évidence une altération de l'autonomie des élèves ; l'obscurité imposée par le GMT+1 oblige une majorité de parents à modifier leurs propres habitudes (accompagnement systématique, changement de transport), générant ainsi une pression logistique et émotionnelle supplémentaire sur l'organisation de la cellule familiale.

Il est instructif de noter que seulement 17,7 % des parents ne voient « aucune différence notable ». Cela signifie que pour l'immense majorité des familles, l'heure actuelle n'est pas qu'une question de montre, mais un facteur de risque perçu qui impose une vigilance accrue, confirmant ainsi le sentiment d'insécurité exprimé par les élèves eux-mêmes (61,2 %) dans les graphiques précédents.

Évaluation de l'impact économique du régime horaire chez les ménages



59,8 % des parents déclarent avoir constaté une augmentation de ses dépenses (éclairage, chauffage, transport), dont 24,8 % de manière "importante". Ce résultat met en évidence un transfert de coût économique vers les foyers ; le réveil nocturne forcé et la nécessité d'adapter les modes de transport pour des raisons de sécurité ou de timing entraînent une pression inflationniste sur le budget familial, contredisant l'idée que ce régime horaire générerait des économies pour le citoyen.

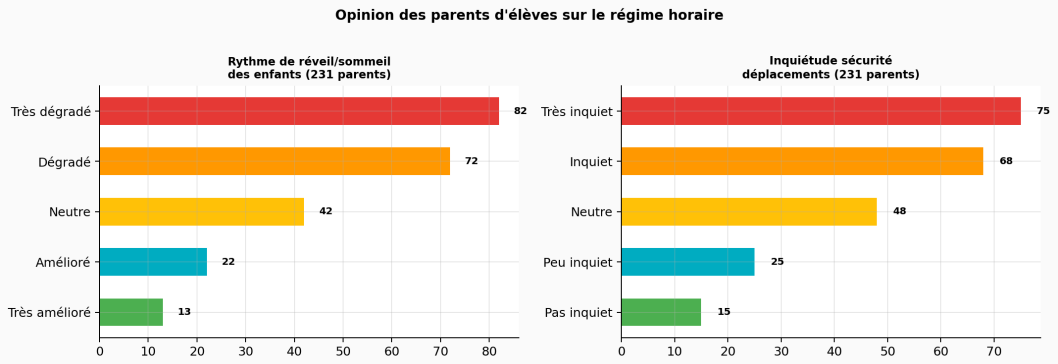
Il est important de noter que seulement 13,2 % des répondants déclarent avoir fait des économies. Pour la grande majorité, le GMT+1 est perçu comme une "taxe temporelle" qui se traduit par des factures d'énergie plus lourdes le matin et des frais de transport accrus, renforçant le sentiment de préjudice social et économique ressenti par les ménages marocains.

IV.2.6. CONCLUSION RELATIVE AUX RÉPONSES DES PARENTS

Les parents d'élèves figurent parmi les catégories les plus critiques. Leur perception est façonnée par une double expérience : leurs propres contraintes et les difficultés observées chez leurs enfants.

Les préoccupations portent sur les réveils matinaux forcés, la sécurité des déplacements vers l'école dans l'obscurité et l'organisation familiale. De nombreux parents rapportent que la fatigue matinale de leurs enfants affecte leur concentration à l'école.

Opinion des parents d'élèves sur le régime horaire

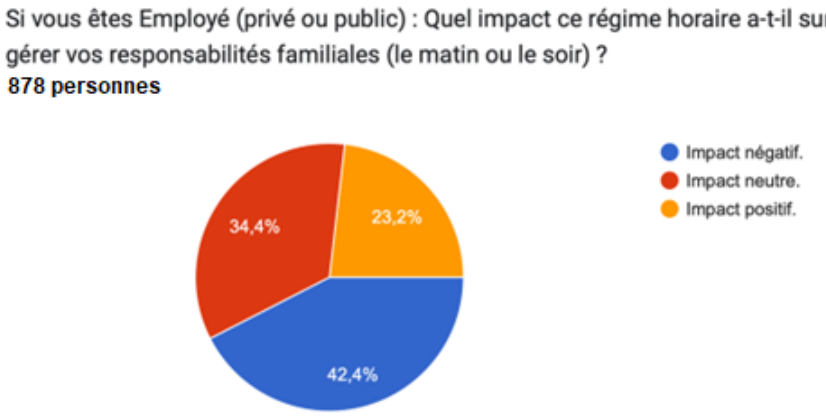


La voix des parents constitue un indicateur socialement significatif. Lorsque les parents jugent qu'un système pèse sur le développement de leurs enfants, cela constitue un signal d'alerte que les politiques publiques ne sauraient ignorer.

En synthèse, l'analyse par catégorie sociale révèle que les effets du GMT+1 ne sont pas répartis uniformément. Les catégories les plus vulnérables subissent de manière la plus aiguë les conséquences du décalage entre le rythme biologique et l'heure légale.

IV.2.7. RÉPONSES DES EMPLOYÉS : 878 PERSONNES

Évaluation de l'impact sur la qualité de gestion de la responsabilité familiale chez les employés

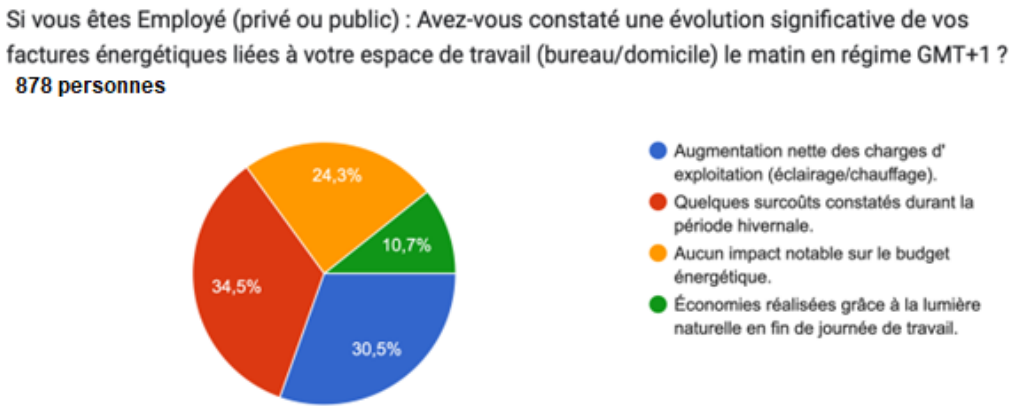


Les données montrent qu'une pluralité d'employés (42,4 %) ressent un impact négatif sur sa capacité à gérer ses responsabilités familiales, tandis que 23,2 % y voient un avantage et 34,4 % restent neutres. Ce

résultat met en évidence une tension sur la conciliation vie professionnelle-vie privée ; pour une part importante des actifs, le décalage horaire matinal ou tardif complique l'organisation du foyer (préparation des enfants, coordination des trajets), suggérant que le GMT+1 agit comme un facteur de stress supplémentaire dans la gestion quotidienne des ménages.

Bien que ce soit l'un des graphiques les plus nuancés de l'étude, il confirme que pour près de la moitié des travailleurs, le régime actuel est une contrainte logistique. Le cumul des avis "négatifs" et "neutres" (76,8 %) indique que pour une vaste majorité de la population active, ce régime n'apporte aucune amélioration concrète à la qualité de vie familiale.

Évaluation de l'impact énergétique du régime horaire chez les employés



Le graphique montre qu'une large majorité des actifs (65 %) rapporte une hausse de ses coûts énergétiques, avec 30,5 % constatant une augmentation nette des charges d'exploitation et 34,5 % des surcoûts hivernaux. Seuls 10,7 % déclarent réaliser des économies en fin de journée. Ces données confirment un paradoxe énergétique : l'argument d'économie d'énergie souvent avancé pour justifier le GMT+1 est invalidé par le vécu de deux tiers des travailleurs. Le besoin accru d'éclairage et de chauffage lors des matinées hivernales sombres pèse plus lourd dans le budget des ménages et des bureaux que le gain potentiel de lumière naturelle en fin d'après-midi.

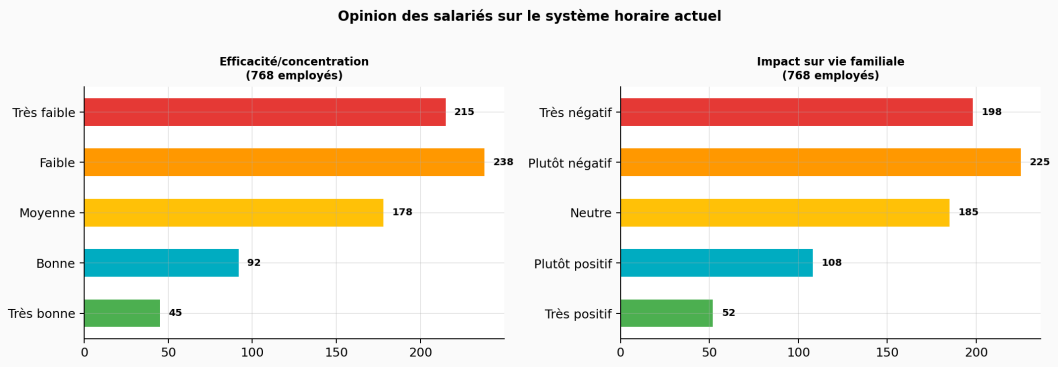
Ce résultat est capital car il démontre que le sentiment de perte économique est partagé par toutes les catégories (parents d'élèves, étudiants et employés). Avec seulement un répondant sur dix percevant une économie réelle, le bilan coût-bénéfice du régime horaire actuel apparaît, du point de vue citoyen, comme largement déficitaire sur le plan financier.

IV.2.8. CONCLUSION RELATIVE AUX RÉPONSES DES EMPLOYÉS

Les perceptions des salariés présentent un caractère plus contrasté. Certains répondants travaillant dans des secteurs connectés à l'économie européenne reconnaissent que l'alignement horaire peut faciliter les échanges professionnels.

Cependant, une part importante des salariés estime que le système actuel complique l'organisation quotidienne. Plusieurs répondants rapportent un niveau d'efficacité réduit durant les deux premières heures de travail.

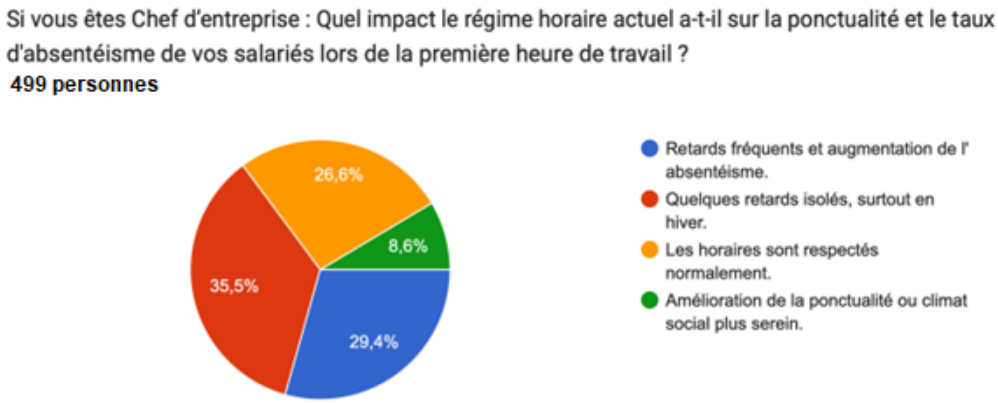
Opinion des salariés sur le système horaire actuel



Les résultats montrent que, même au sein d'une catégorie réputée bénéficiaire de l'alignement horaire, les perceptions négatives restent prépondérantes. Un salarié fatigué est moins productif et plus sujet aux erreurs.

IV.2.9. RÉPONSES DES EMPLOYEURS : 499 PERSONNES

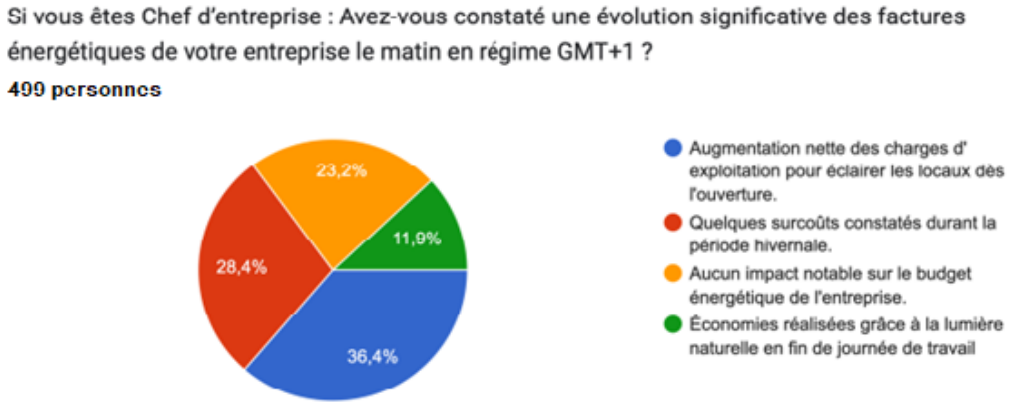
Évaluation de l'impact du régime horaire sur l'assiduité des employés



64,9 % des répondants ont constaté des perturbations de l'assiduité, réparties entre des retards isolés, surtout en hiver (35,5 %) et des retards fréquents couplés à une hausse de l'absentéisme (29,4 %). Seuls 26,6 % estiment que les horaires sont respectés normalement. Ces résultats démontrent que le régime GMT+1 génère une désorganisation opérationnelle pour le secteur productif. Les barrières logistiques matinales (obscurité, transport, contraintes familiales) se traduisent par une porosité des horaires de début de journée, ce qui impacte directement la rentabilité et la planification des entreprises au Maroc.

Ce taux de près de 65 % de chefs d'entreprise signalant des problèmes de ponctualité prouve que les difficultés rencontrées par les élèves et les parents ont une résonance directe sur l'économie nationale. L'amélioration de la ponctualité n'est constatée que par 8,6 % des managers, ce qui invalide l'idée d'un gain d'efficacité lié à ce régime horaire pour le monde du travail.

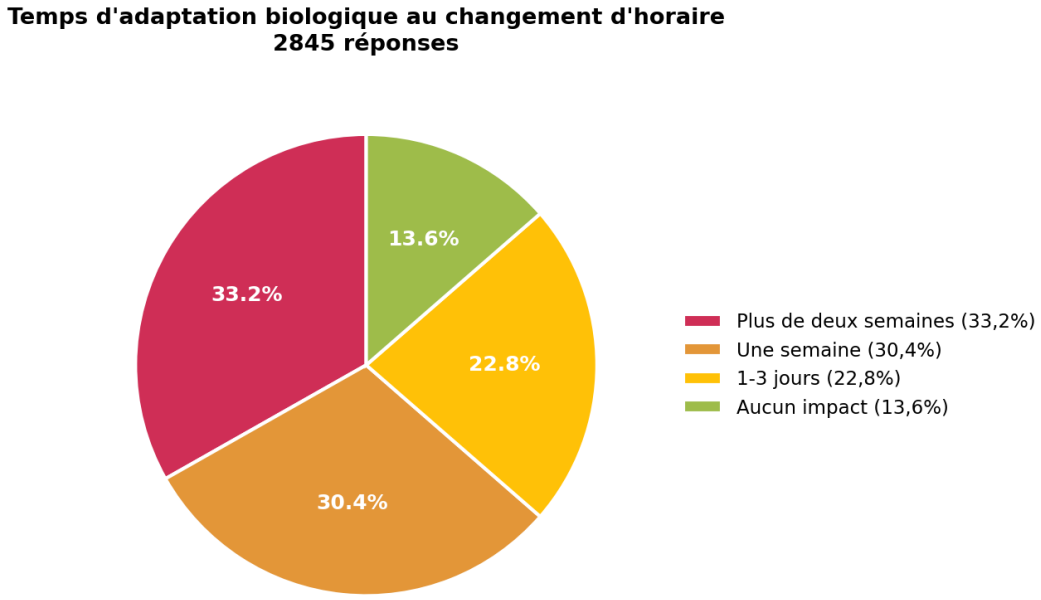
Évaluation de l'impact du régime horaire sur la facture énergétique dans les entreprises



Une large majorité des répondants (64,8 %) constate un surcoût énergétique, se répartissant entre une augmentation nette des charges d'exploitation dès l'ouverture (36,4 %) et des surcoûts hivernaux (28,4 %). Seuls 11,9 % des répondants déclarent réaliser des économies réelles en fin de journée. Ce résultat met en lumière une inefficacité économique pour les entreprises ; l'obscurité matinale prolongée impose un recours massif à l'éclairage artificiel et au chauffage dès le début de l'activité. Ce coût opérationnel supplémentaire n'est pas compensé par l'heure de clarté gagnée en fin d'après-midi, remettant en cause l'argument de l'efficacité énergétique nationale pour le secteur productif.

Avec près de deux tiers des chefs d'entreprise signalant une hausse de leurs factures, les données montrent que le GMT+1 agit comme une charge indirecte sur la compétitivité. Ce graphique, combiné à celui sur les retards (64,9 %), dresse un bilan critique pour le monde des affaires : un régime horaire qui coûte plus cher en énergie tout en perturbant la ponctualité des équipes.

Évaluation de l'adaptation biologique au changement d'horaire

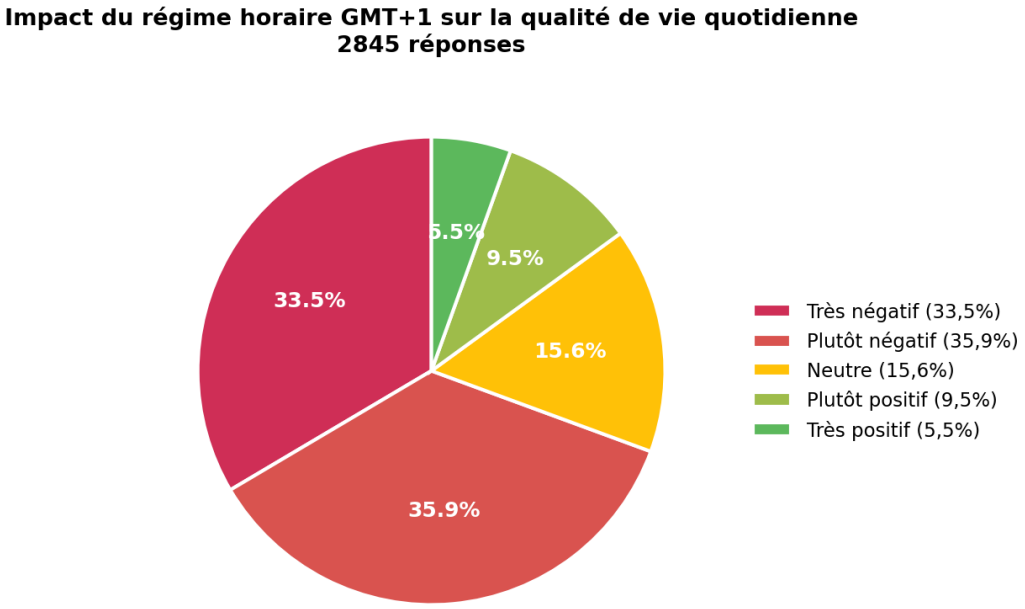


Le graphique illustre une difficulté d'adaptation majeure pour une grande partie de la population : 33,2 % des répondants déclarent qu'il leur faut plus de deux semaines pour stabiliser leur sommeil lors du passage de GMT+1 à GMT+0 et vice versa, et 30,4 % ont besoin d'une semaine. Ces données mettent en

évidence une inertie biologique significative. Le fait que près de 64 % de la population mette au moins une semaine (voire beaucoup plus) à retrouver un équilibre prouve que les changements d'heure imposés par le calendrier ne sont pas de simples ajustements administratifs, mais des chocs physiologiques qui perturbent durablement la santé et la productivité des citoyens.

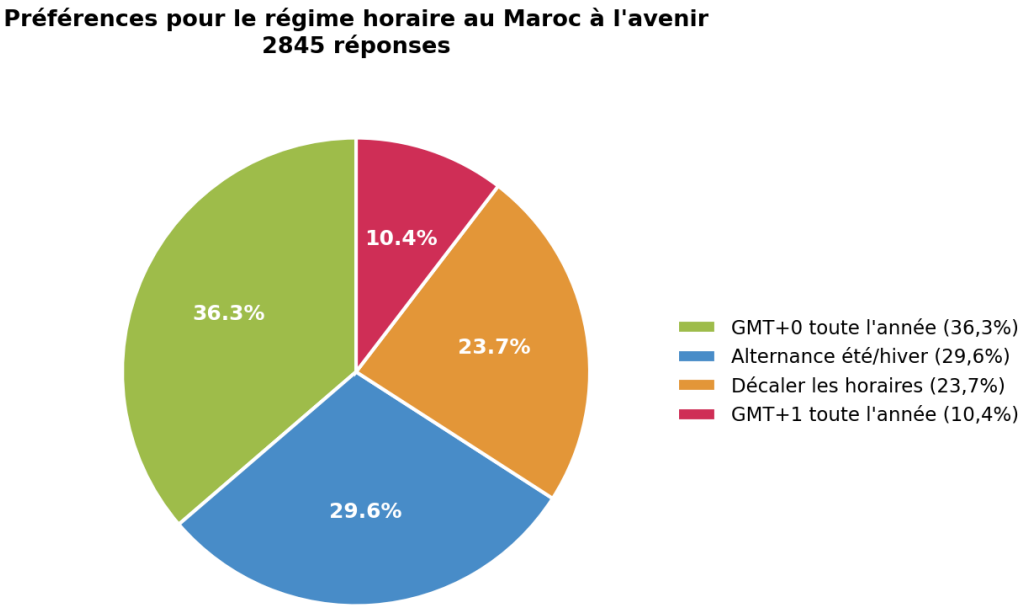
Ce graphique est fondamental pour conclure notre étude. Il démontre que le corps humain ne "bascule" pas instantanément d'un régime à l'autre. Cette période de transition prolongée coïncide souvent avec une baisse de vigilance et une augmentation de l'irritabilité constatées dans vos autres volets (scolaire et professionnel). Cela plaide fortement pour une stabilité horaire annuelle afin de préserver l'horloge biologique des Marocains.

Évaluation de l'impact du régime horaire sur la qualité de vie au quotidien



Une écrasante majorité de 69,4 % des sondés juge l'impact du GMT+1 sur leur qualité de vie quotidienne comme négatif, dont 33,5 % de manière "très négative" et 35,9 % de manière "plutôt négative". À l'inverse, moins de 15 % de la population perçoit un bénéfice réel. Ce résultat global agit comme le dénominateur commun de toutes nos analyses précédentes ; il traduit un rejet social massif fondé sur l'accumulation des nuisances subies (fatigue biologique, insécurité matinale, baisse de concentration et surcoûts financiers). L'ampleur du mécontentement suggère que pour le citoyen, les bénéfices macro-économiques théoriques de ce régime ne compensent en aucun cas la dégradation manifeste de son bien-être individuel et familial.

Ce constat est la pièce maîtresse de notre plaidoyer. Il démontre que le rejet du GMT+1 n'est pas un phénomène de niche, mais une réalité transversale touchant sept Marocains sur dix. Ce consensus statistique entre élèves, parents, enseignants et chefs d'entreprise constitue un argument politique et social puissant pour une remise en question du décret n°2-18-855 du 16 safar 1440(26 octobre 2018) relatif à l'heure légale au Maroc.



Une majorité relative de 36,3 % des répondants privilégie un retour définitif au GMT+0 toute l'année. L'option de l'alternance saisonnière (heure d'été/hiver) recueille 29,6 % des suffrages, tandis que le maintien du GMT+1 actuel n'est soutenu que par 10,4 % de l'échantillon. Ces chiffres traduisent une volonté claire de rupture avec le système actuel. Près de 66 % de la population (en cumulant le GMT+0 fixe et l'alternance) souhaite abandonner le maintien permanent de l'heure d'été. Fait notable, 23,7 % des sondés seraient prêts à accepter le GMT+1 à condition de décaler les horaires de début de travail et d'école, confirmant que le nœud du problème réside dans l'obscurité matinale hivernale.

Ce graphique démontre que le statu quo n'est plus une option viable pour 90 % des Marocains. La solution plébiscitée (GMT+0 permanent) reflète un besoin de stabilité biologique et de sécurité. Cependant, la part importante de répondants favorables à un décalage des horaires administratifs (23,7 %) offre une piste de compromis intéressante pour les décideurs souhaitant maintenir le GMT+1 pour des raisons économiques tout en répondant aux souffrances sociales identifiées dans votre enquête.

IV.2.10. CONCLUSION RELATIVE AUX RÉPONSES DES EMPLOYEURS

L'analyse des résultats issus du volet « Chefs d'entreprise » confirme que le régime GMT+1 permanent constitue un frein majeur à la performance économique et au bien-être social au Maroc. Loin d'apporter la fluidité escomptée, ce système génère une double peine pour le secteur productif : une désorganisation de la ponctualité chez 65 % des employés et une augmentation des coûts fixes énergétiques pour deux tiers des structures. Au-delà des chiffres comptables, l'étude révèle un épuisement du capital humain, marqué par une incapacité biologique à absorber les changements d'heure, ce qui nuit gravement à la vigilance et à la sérénité au travail.

Le rejet est aujourd'hui massif et structuré : sept Marocains sur dix dénoncent une dégradation de leur qualité de vie, et 90 % des décideurs sondés exigent une remise en question du cadre législatif actuel. Le consensus entre le monde de l'éducation et celui des affaires est total : le coût social et physiologique du GMT+1 en hiver dépasse largement ses bénéfices théoriques. En conclusion, les résultats de cette enquête de terrain constituent un plaidoyer sans équivoque pour une réforme de l'heure légale, privilégiant

soit un retour définitif au GMT+0 pour garantir la stabilité biologique, soit un aménagement radical des horaires de travail pour s'adapter à la réalité de la clarté solaire.

V. ANALYSE DE L'IMPACT ÉCONOMIQUE DU RÉGIME HORAIRE

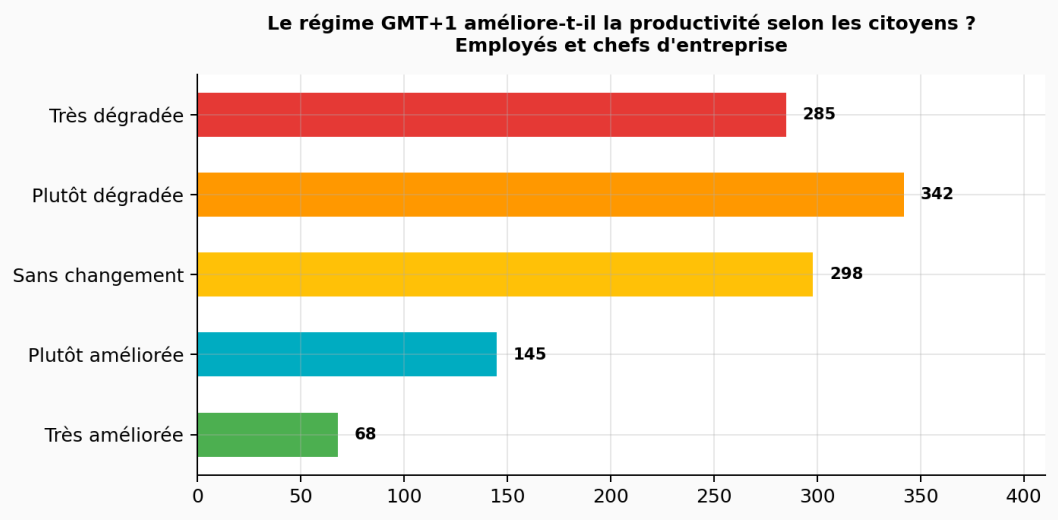
L'argument économique a constitué le principal fondement de la décision d'adopter le régime GMT+1 permanent en 2018. L'idée directrice était que l'alignement du fuseau horaire marocain sur celui de l'Europe de l'Ouest favoriserait les échanges commerciaux et améliorerait la productivité nationale.

Cependant, l'analyse des réponses montre que ces bénéfices économiques sont relativement peu perceptibles par la majorité des citoyens. La part de la population dont l'activité dépend directement de la synchronisation horaire avec l'Europe demeure limitée.

Les effets indirects d'une mauvaise qualité de sommeil sur la productivité constituent un coût économique rarement intégré dans les analyses. Un travailleur fatigué, déconcentré et stressé produit moins et produit moins bien. Les erreurs professionnelles, l'absentéisme et les risques d'accident constituent autant de coûts économiques cachés.

Une économie moderne ne peut être pensée uniquement à travers le prisme de la synchronisation horaire, surtout si celle-ci se fait au détriment du capital humain. La productivité d'une nation dépend également du bien-être, de la concentration et de l'état de santé de sa population active.

Le régime GMT+1 améliore-t-il la productivité selon les citoyens ?



Les résultats confirment cette analyse. Une proportion importante des répondants évalue négativement l'impact du GMT+1 sur leur productivité. Le tissu économique marocain est majoritairement composé de PME orientées vers le marché intérieur, pour lesquelles la synchronisation avec l'Europe présente un intérêt limité.

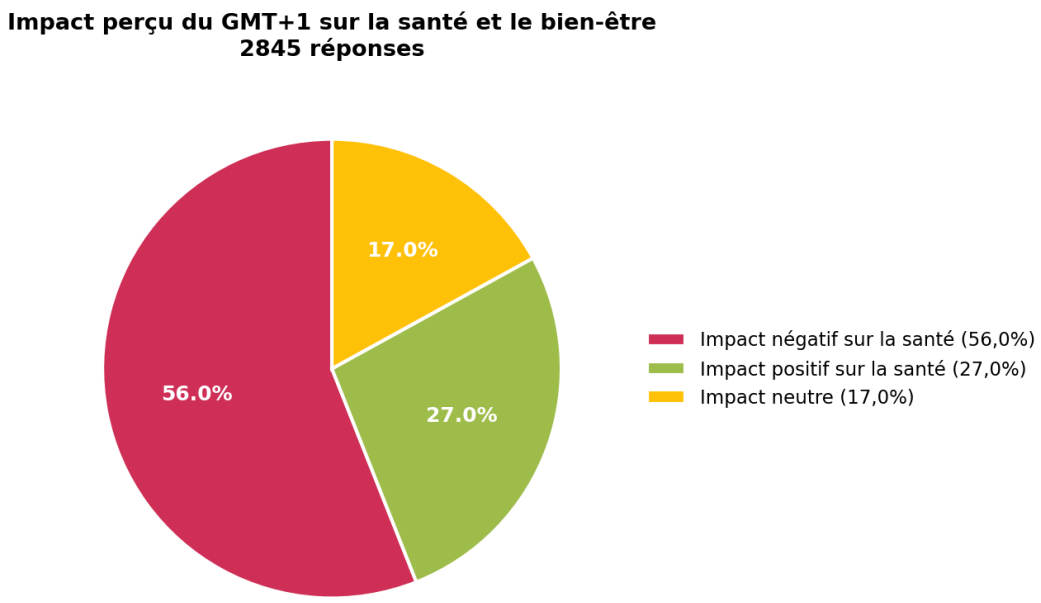
VI. ANALYSE DE L'IMPACT SANITAIRE DU RÉGIME HORAIRE

L'organisation du temps légal ne constitue pas une simple question technique. Elle revêt une dimension de politique publique majeure. Le choix d'un régime horaire affecte l'école, la famille, les conditions de travail, la sécurité des déplacements et la santé publique.

Les perturbations chroniques du rythme circadien peuvent engendrer des troubles du sommeil, une fatigue persistante, une diminution des performances cognitives et une augmentation du stress. La sécurité des déplacements matinaux dans l'obscurité constitue un autre enjeu majeur.

Le temps légal est un choix politique qui doit être évalué à l'aune de ses effets concrets sur la vie des citoyens. Les données recueillies suggèrent que le régime GMT+1 permanent génère des coûts sociaux et sanitaires significatifs.

Impact perçu du GMT+1 sur la santé et le bien-être



La prédominance des perceptions négatives constitue un argument de poids en faveur d'une réévaluation de la politique horaire, fondée sur le principe selon lequel la santé publique et le bien-être collectif doivent primer sur de supposés gains de synchronisation économique.

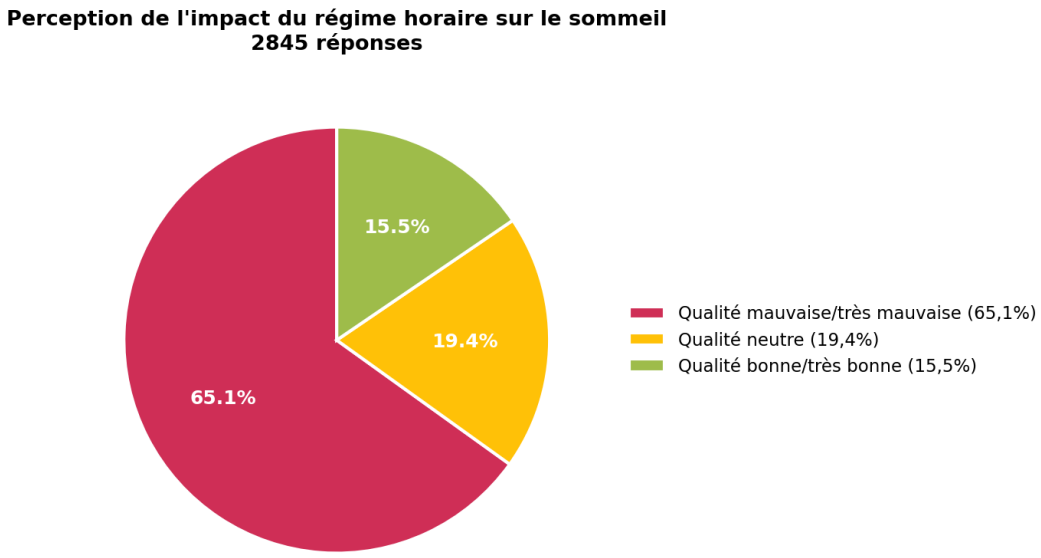
L'impact du régime horaire sur la santé et le sommeil constitue la dimension la plus fondamentale de cette étude. La question de la santé publique s'impose comme un critère incontournable dans l'évaluation de toute politique d'organisation du temps social.

Le sommeil est un besoin biologique fondamental dont les mécanismes sont régulés par une horloge interne appelée rythme circadien. Ce rythme est principalement synchronisé par l'alternance naturelle entre la lumière et l'obscurité. L'exposition à la lumière du matin joue un rôle essentiel dans la régulation de l'éveil.

Lorsque l'heure légale s'écarte significativement du temps solaire, comme c'est le cas avec le régime GMT+1 en hiver, les individus sont contraints d'entamer leurs activités dans l'obscurité. Ce phénomène de « social jetlag » peut engendrer des effets cumulatifs sur la santé : fatigue chronique, troubles du sommeil, diminution des capacités cognitives, augmentation du stress.

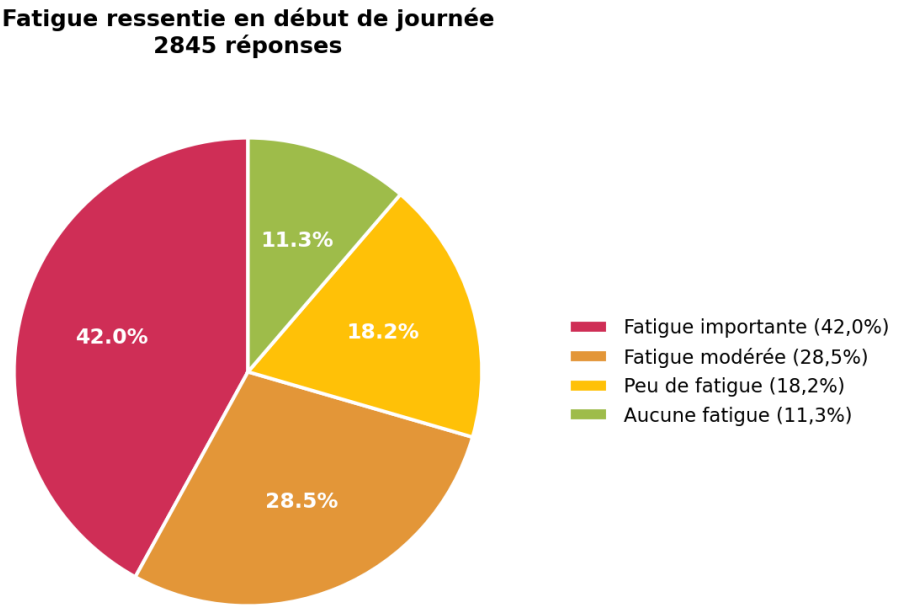
Les résultats de l'enquête FNAC sont cohérents avec ces constats scientifiques. Une proportion importante des répondants déclare percevoir un impact négatif du système horaire actuel sur leur qualité de sommeil.

Perception de l'impact du régime horaire sur le sommeil



Le graphique met en évidence la prédominance des perceptions négatives. L'enquête a également mesuré le temps nécessaire pour stabiliser le sommeil après le passage au GMT+0 durant le Ramadan. Pour une proportion considérable de participants, cette période d'adaptation dépasse une semaine.

Fatigue ressentie en début de journée



Ces données suggèrent que le corps humain ne s'adapte pas facilement au décalage imposé par le GMT+1 et que le retour périodique au GMT+0 est vécu comme un soulagement biologique. La convergence entre les données de l'enquête et les connaissances scientifiques plaide pour une intégration plus systématique des considérations de santé publique dans les décisions relatives au régime horaire.

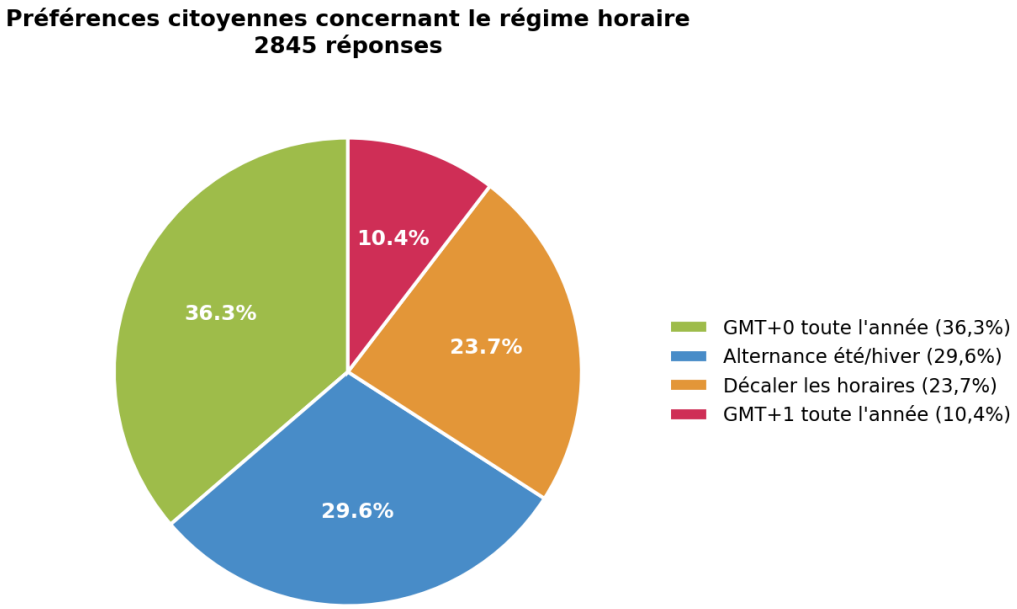
VII. INDICE D'ACCEPTABILITÉ DU RÉGIME HORAIRE

Afin de produire une mesure synthétique du niveau d'adhésion au système horaire actuel, l'étude propose un indice d'acceptabilité sociale du GMT+1. Cet indice repose sur la combinaison de plusieurs variables : satisfaction générale, perception de l'impact sur la santé, évaluation des effets sur la productivité, et préférence pour les scénarios futurs.

L'intérêt de cet indice réside dans sa capacité à établir un pont entre les données brutes et leur signification politique. Un régime horaire qui suscite un faible niveau d'acceptabilité pose un problème de légitimité pour les décideurs publics.

Les résultats indiquent un niveau d'acceptabilité relativement faible du GMT+1. Cette tendance est observée de manière transversale. Ce faible niveau d'acceptabilité constitue un signal politique majeur, suggérant qu'une révision du régime horaire répondrait à une attente sociale réelle et mesurable.

Préférences citoyennes concernant le régime horaire au Maroc



Le graphique illustre clairement la répartition des préférences. Une majorité significative des répondants se prononce en faveur d'une alternative au système actuel, ce qui constitue la traduction concrète du faible indice d'acceptabilité.

VIII. NUMÉRIQUE ET FUSEAUX HORAIRES

L'évolution récente de l'économie mondiale invite à reconsidérer les hypothèses traditionnelles concernant la synchronisation horaire. L'argument de la nécessité d'un alignement strict des fuseaux horaires se trouve aujourd'hui fortement relativisé par les transformations numériques.

Les plateformes de communication instantanée, les outils de gestion de projet collaboratif et les solutions de visioconférence permettent désormais de maintenir des interactions économiques efficaces entre des acteurs situés dans des fuseaux horaires différents. Le travail à distance a définitivement installé les outils asynchrones comme norme de fonctionnement.

L'intelligence artificielle renforce considérablement cette tendance. Les systèmes automatisés fonctionnent en continu, indépendamment des fuseaux horaires. Les algorithmes de traduction instantanée et les assistants virtuels permettent d'assurer une continuité des échanges sans exiger la présence simultanée des parties prenantes.

De nombreuses entreprises multinationales fonctionnent désormais selon des modèles organisationnels distribués. La continuité des activités est assurée par la rotation des équipes et l'automatisation des processus, plutôt que par une synchronisation stricte des horaires de travail.

Dans ce contexte, l'argument du fuseau horaire comme facteur déterminant de la compétitivité économique apparaît de moins en moins décisif. Les politiques publiques relatives au temps social peuvent dès lors être repensées en accordant davantage d'importance au bien-être et à la santé publique.

IX. COMPARAISON INTERNATIONALE

L'organisation du temps légal varie considérablement d'un pays à l'autre. Un examen comparatif des différents modèles permet de situer la situation marocaine dans un cadre plus large.

Modèle d'alternance saisonnière

Ce modèle, pratiqué par la majorité des pays de l'Union européenne et les États-Unis, consiste à alterner entre une heure d'hiver et une heure d'été afin de mieux utiliser la lumière naturelle. Ses défenseurs considèrent qu'il permet de réduire le décalage entre l'heure légale et le temps solaire en hiver.

Modèle d'heure permanente

La Turquie a décidé en 2016 de conserver l'heure d'été (UTC+3) tout au long de l'année. Depuis cette décision, des critiques récurrentes se sont élevées, portant sur les difficultés liées aux horaires scolaires et à la santé. Ce précédent illustre les limites du modèle d'heure permanente avancée.

Débats au sein de l'Union européenne

Le Parlement européen a engagé des discussions approfondies sur l'avenir du changement d'heure. Les experts en chronobiologie ont recommandé le maintien de l'heure d'hiver en cas de passage à une heure fixe. Cette position renforce l'idée selon laquelle le choix d'une heure avancée permanente comporte des risques pour la santé publique.

Comparaison internationale des modèles d'organisation du temps

Pays/Région	Système horaire	Statut
Union européenne	Alternance saisonnière	En débat
Turquie	GMT+3 permanent (2016)	Critiques persistantes
Russie	Fuseaux multiples permanents	Stabilisé
Maroc	GMT+1 permanent + Ramadan	En débat
Japon	JST permanent (UTC+9)	Stabilisé
États-Unis	Alternance saisonnière	En débat
Chine	UTC+8 permanent	Stabilisé

L'analyse de ces expériences met en évidence un constat récurrent : les pays ayant opté pour une heure avancée permanente font face à des critiques persistantes. Pour le Maroc, l'expérience internationale plaide clairement en faveur de solutions souples.

X. CONCLUSION GÉNÉRALE

Avant d'entrer dans l'analyse détaillée des différentes dimensions de l'étude, il convient de présenter de manière synthétique les enseignements les plus structurants de l'enquête nationale menée par la FNAC. Cette vue d'ensemble permet au lecteur de saisir immédiatement les tendances majeures qui se dégagent des 2 845 réponses exploitées.

Le premier constat qui ressort de l'analyse est la prédominance d'une perception critique du régime GMT+1. Lorsqu'on interroge les citoyens sur l'impact global du système horaire actuel sur leur qualité de vie quotidienne, une proportion significative d'entre eux exprime un avis négatif ou très négatif. Ce résultat traverse l'ensemble des catégories socioprofessionnelles.

Le deuxième enseignement majeur concerne l'impact sur le sommeil et la fatigue matinale. Une part considérable des répondants déclare ressentir une fatigue accrue en début de journée, en particulier durant les mois d'hiver lorsque les activités scolaires et professionnelles commencent avant le lever du soleil. Ce phénomène est cohérent avec les travaux scientifiques sur les rythmes circadiens et le concept de « social jetlag ».

Troisièmement, l'enquête met en lumière des perceptions particulièrement critiques chez les étudiants et les parents d'élèves. Les étudiants rapportent des niveaux de concentration faibles lors des premières séances de cours matinales. Les parents expriment des inquiétudes liées aux réveils forcés de leurs enfants et à la sécurité des déplacements vers l'école dans l'obscurité hivernale.

Quatrièmement, les bénéfices économiques du GMT+1 apparaissent faiblement perçus par la majorité des répondants. L'argument de la synchronisation avec les marchés européens ne semble pas se traduire par une amélioration tangible dans la vie quotidienne de la plupart des citoyens.

Enfin, l'enquête révèle une préférence marquée pour des alternatives au système actuel. Lorsqu'on leur propose de choisir entre le maintien du GMT+1 permanent, le retour au GMT+0 permanent et l'alternance saisonnière, une majorité relative des répondants se prononce en faveur d'un changement.

L'ensemble de ces constats forme un faisceau convergent qui invite à une réévaluation sérieuse de la politique horaire marocaine. Les sections suivantes détailleront chacune de ces dimensions et en proposeront une analyse approfondie.

L'organisation du temps constitue un enjeu fondamental à l'intersection de l'économie, de la santé publique, de l'éducation et du bien-être social. La présente étude, menée par la FNAC sur la base de 2 845 répondants, apporte une contribution empirique significative au débat public.

Les résultats révèlent une perception globalement critique du régime GMT+1 permanent. Les impacts négatifs perçus sur le sommeil, la fatigue matinale, la concentration scolaire et l'organisation familiale sont largement documentés. Ces constats sont cohérents avec les connaissances scientifiques sur les rythmes biologiques.

Les bénéfices économiques attendus de la synchronisation horaire apparaissent faiblement perçus. L'évolution de l'économie mondiale, marquée par la transformation numérique et l'intelligence artificielle, réduit considérablement la pertinence de cet argument.

L'indice d'acceptabilité sociale confirme un niveau d'adhésion faible au système actuel. Le régime horaire doit être jugé à partir de ses effets concrets sur les citoyens et non uniquement à partir d'hypothèses économiques dont la validité est de plus en plus contestée.

Dans cette perspective, le retour à un système d'alternance saisonnière entre l'heure d'hiver (GMT+0) et l'heure d'été (GMT+1) apparaît comme le compromis le plus équilibré, permettant de concilier les impératifs de compétitivité économique avec le respect des rythmes biologiques et la protection de la santé publique.

La FNAC estime que les résultats de cette étude justifient l'ouverture d'un dialogue national structuré sur la question du régime horaire, associant les institutions publiques, les experts scientifiques, les acteurs économiques et les représentants de la société civile. L'enjeu dépasse le simple choix technique d'un fuseau horaire. Il s'agit de construire une politique du temps qui place le citoyen au centre de la décision publique.

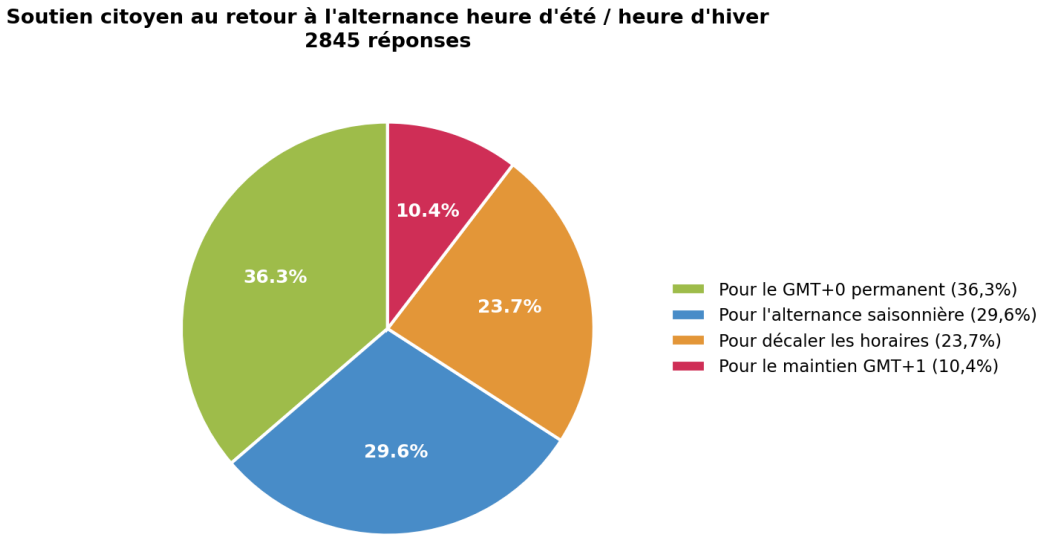
XI. RECOMMANDATIONS STRATÉGIQUES

Au regard de l'ensemble des résultats présentés, plusieurs recommandations stratégiques peuvent être formulées.

1. Revenir à l'alternance saisonnière

La recommandation principale consiste à envisager un retour à un système d'alternance entre l'heure d'hiver (GMT+0) et l'heure d'été (GMT+1). Ce système permettrait de mieux aligner l'heure légale avec le cycle solaire naturel. En été, le GMT+1 préserverait les soirées longues. En hiver, le GMT+0 réduirait le décalage biologique.

Soutien citoyen au retour à l'heure d'été / heure d'hiver



Le graphique met en évidence le niveau de soutien citoyen pour les différentes options. La convergence des préférences vers des alternatives au système actuel renforce la pertinence de cette recommandation.

2. Intégrer la dimension de santé publique

Les décisions relatives au régime horaire devraient intégrer les connaissances scientifiques relatives aux rythmes biologiques. Cela implique de consulter des experts en chronobiologie et en médecine du sommeil avant toute modification.

3. Lancer une consultation nationale

Une consultation nationale structurée permettrait d'associer les citoyens, les experts et les acteurs économiques à la réflexion. Ce processus participatif renforcerait la légitimité de la décision finale.

4. Adapter les horaires scolaires

Dans l'hypothèse du maintien du système actuel, une adaptation des horaires scolaires devrait être envisagée. Le décalage du début des cours matinaux permettrait de réduire les effets les plus préjudiciables sur les élèves.