

## Persbericht

16 maart 2018.



Naar aanleiding van de Wereld Slaapdag op 16 maart 2018 met het thema "Join the Sleep World, Preserve Your Rhythms to Enjoy Life" (« Sluit je aan bij de slaapwereld, draag zorg voor je ritme om te genieten van het leven ») hebben wij met het bestuur van de Belgische Vereniging voor Slaaponderzoek en Slaapgeneeskunde (BASS) besloten het belang van het circadiane ritme voor de slaap te ondersteunen. De slogan werd hiervoor als volgt aangepast : « Om beter te slapen, luister naar je klok ! » (« Boost your Sleep, listen to your clock! »).

### **Om beter te slapen, luister naar je klok !**

Goed slapen is essentieel voor de gezondheid. De mechanismen die instaan voor de regeling van de slaap worden steeds beter begrepen, en recent werd het onderzoek naar de rol van het circadiane ritme bekroond met de toekenning van de Nobelprijs geneeskunde aan Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash en Michael W. Young.

Een goede synchronisatie tussen de biologische klok en de periode van slapen is essentieel voor het behoud van een kwalitatieve slaap. Wanneer dit niet het geval is (bijvoorbeeld i.g.v. nachtwerk), kan dit leiden tot nefaste gevolgen op zowel korte termijn (slaperigheid, minder goede cognitieve prestaties, tragere reactietijd, gewijzigde slaapkwaliteit, verhoogd risico op verkeersongevallen, ...) als op lange termijn bij langdurige blootstelling (verhoogd risico op metabole ziekten zoals diabetes, en zelfs voor bepaalde types van kanker).

Iedereen heeft een eigen circadiane ritme (chronotype), zijnde een « ochtendtype » of een « avondtype » of ergens daartussen. Dit chronotype varieert in functie van de leeftijd, met een neiging naar het avondtype tijdens de adolescentie, en naar het ochtendtype bij het ouder worden. Deze interne klok komt overeen met een klein groepje neuronen genaamd de nucleus suprachiasmaticus op het niveau van de hypothalamus. Zij reageert in het bijzonder op de uitscheiding van melatonine door de pijnappelklier (onderaan in het brein). Het melatonine wordt voornamelijk 's avonds en 's nachts uitgescheiden. Onze interne klok is zeer gevoelig voor het licht dat wordt waargenomen op het niveau van het netvlies, wat als gevolg heeft dat de productie van het melatonine wordt afgeremd. Andere factoren zoals lichaamsbeweging of maaltijden hebben ook een invloed op onze biologische klok en worden circadiane synchronisators genoemd.

Met de komst van nieuwe technologieën, waaronder talrijke schermen, wordt onze biologische klok blootgesteld aan een ware beproeving. Deze blootstelling aan kunstlicht 's avonds remt de uitscheiding van melatonine af, waardoor het inslapen kan vertragen. Dat leidt vaak tot een verminderde slaapduur tijdens de week en een verlenging ervan tijdens het weekend (fenomeen van de sociale jet lag).

In onze samenleving zien we ook een toename van het nachtwerk in het kader van de competitiviteit in de arbeid. Dat is niet onschuldig en stelt de arbeiders bloot aan een risico op slaapwaakritmestoornissen. Binnenkort worden we allen weer blootgesteld aan een lichte verstoring van de afregeling tussen ons circadiane ritme en onze slaapfase in het kader van de overschakeling

naar de zomertijd. Deze maatregel blijft omstreden en werd initieel ingevoerd in het kader van energiebesparingen in de jaren 70. Huidige wetenschappelijke gegevens tonen echter dat de omschakeling naar de zomertijd niet zonder gevolg is voor ons organisme. Meerdere studies hebben aangetoond dat er een toename is in het risico voor hartinfarct en beroerte, maar ook op klachten van minder goed psychisch functioneren, en vermoeidheid en slaperigheid overdag.

Gezien deze feiten heeft het Europees parlement op 8 februari jl. beslist een volledige herevaluatie te zullen verrichten van de omschakeling naar de zomertijd binnen Europa, in het licht van een eventuele herziening van deze maatregel.

In conclusie :zelfs een geringe wijziging van de klok kan onze slaap verstoren en ons functioneren overdag significant beïnvloeden. Het is dus uitermate belangrijk te luisteren naar ons circadiane ritme en een voldoende regelmaat in de slaap- en waaktijden te hebben, teneinde een slaap van goede kwaliteit te behouden. Blootstelling aan licht en voldoende lichaamsbeweging overdag versterken dit ritme en zijn aldus gunstig. Tenslotte : vergeet niet 's avonds tijdig computers, tablets of smartphones uit te schakelen, gezien zij uw slaap kunnen verstoren.

BASS Board

[www.worldsleepday.org](http://www.worldsleepday.org)



**JOIN THE SLEEP WORLD, PRESERVE YOUR RHYTHMS TO ENJOY LIFE**