



foto's: Bart Dewaele

**Prof. dr. Olivier Mairesse (l.) en dr. Johan Newell (r.)**  
Somnologen

Mairesse en Newell zijn werkzaam als slaapdeskundigen aan het Brusselse Centrum voor Slaap- en Biologische Ritmes van het Universitair Ziekenhuis Brugmann.

# Afschaffing uurwisseling

## “Permanent zomertijd ontregelt onze interne klok”

Permanente zomertijd of wintertijd? Wat is de beste keuze vanuit gezondheidsoogpunt? Wij legden de vraag voor aan Olivier Mairesse en Johan Newell, twee slaapdeskundigen.

Birgit Janssen en Sandra Racano

**W**e zijn zopas overgeschakeld naar het zomertijd. Misschien wel voor de voorlaatste keer. Het Europese Parlement stemde immers voor een afschaffing ervan in 2021. Of het dan permanent zomer- of wintertijd wordt, mogen de lidstaten zelf beslissen. Maar wat is de beste keuze voor je gezondheid?

### Is de afschaffing van de uurwisseling een goede zaak?

**MAIRESSE:** “Absoluut. Er zijn eigenlijk weinig voordelen aan tweemaal per jaar van uur te veranderen, en op gezondheidsvlak wellicht nog minder. Toen de uurwisseling in de jaren ‘70 werd ingevoerd, was dit om economische redenen. Er was sprake van een oliecrisis op dat moment. Door de zomertijd in te voeren, kon men in de zomer langer profiteren van het daglicht, waardoor er minder energie nodig was. Vijftig jaar later is de situatie echter aanzienlijk veranderd. De prijzen voor energie zijn gedemocratiseerd, energieverbruik is anders verdeeld over de dag en de economische markt is ook veel meer

geglobaliseerd. En dan is zo’n wissel natuurlijk niet erg interessant meer ...”

**NEWELL:** “Ook nu komt de vraag opnieuw uit economische hoek. Met het gezondheidsaspect is eigenlijk nooit veel rekening gehouden. Er zijn medisch gezien momenteel ook geen echt sluitende argumenten om de uurverandering af te schaffen. Er zijn verschillende studies die wijzen op een verhoogd risico op zelfdoding, kanker, diabetes type 2 enzovoort. Maar uit die studies kunnen we niet met zekerheid opmaken of die hogere kans nu echt specifiek door de uurverandering komt. Wat wel is aangetoond is dat bij iedere uurwissel de prevalentie van hart- en vaatandoeningen iets hoger ligt. Denk bijvoorbeeld maar aan een hartinfarct. Ook het aantal ongevallen op de weg piekt na zo’n wisselweekend.”

### Dus zolang we maar een keuze maken is het goed?

**MAIRESSE:** “Zo eenvoudig is het niet. Maar laat ons beginnen bij het begin. Zo goed als ieder levend wezen op onze

planeet heeft een biologische klok. Die geeft je lichaam indicaties wanneer het actief en niet actief moet zijn. Door allerlei factoren is die biologische klok door de millennia heen lichtjes veranderd, waardoor we vandaag spreken van een circadiaans ritme dat gemiddeld 24 uur en 10 minuten bedraagt. Van nature zou je dus elke dag 10 minuten later gaan slapen en ook opstaan. Na een week zou dat een uur zijn, na een maand zou je, puur volgens je interne klok, 4 uur later gaan slapen.”

**NEWELL:** “Bij sommigen bedraagt het circadiaans ritme net iets meer dan 24 uur en 10 minuten, bij anderen net iets minder. Vanwege onder andere verschillen in de productie van melatonine, een hormoon die een belangrijke drijfveer vormt voor het functioneren van onze biologische klok, onderscheiden we verschillende chronotypes: ochtend-, avond-, namiddag- en duttertypes ... Daardoor heeft iedereen een ander geprefereerd moment van activiteit. Ook de mate waarin zo’n type aanwezig is, verschilt >



> sterk van persoon tot persoon. Hoewel de meeste mensen er baat bij zouden hebben iedere dag ongeveer op hetzelfde uur op te staan, is die regelmaat niet voor iedereen even vereist. Al die verschillen verklaren waarom sommige mensen er dagen over doen vooraleer de effecten van die uurwisseling uit hun systeem is, terwijl het voor anderen niets lijkt.”

### Onze interne klok wijkt zoveel af van die van de maatschappij, en toch blijven we functioneren?

**MAIRESSE:** “Elke ochtend wordt je circadiaans ritme gereset. Vergelijk het met een mechanisch uurwerk dat je iedere morgen een beetje terugdraait. Die reset gebeurt voor een groot gedeelte door natuurlijk licht. Licht geeft je lichaam het signaal: dit is het begin van de dag, vanaf nu moet je gemiddeld 16 uur wakker blijven. En dat signaal is, door het verschil in lichtsterkte, veel sterker bij natuurlijk zonlicht dan bij kunstlicht. Andere factoren zoals omgevingstemperatuur en gedrag zoals dagelijks opstaan op hetzelfde uur ... helpen eveneens om dagelijks je circadiaans ritme te corrigeren, maar licht is hoe dan ook een hele belangrijke factor.”

**NEWELL:** “Er bestaan intussen wel tools die de impact van het zonlicht op onze interne klok kunnen nabootsen en die zo helpen om je biologische klok te resetten. Lichttherapie bijvoorbeeld. Dat is iets wat wij geregeld aanraden bij mensen

die bijvoorbeeld in shiften werken, aan metrochauffeurs, aan adolescenten of aan mensen met een winterdip. Door een half uurtje lichttherapie toe te passen ‘s ochtends, krijgt je lichaam het signaal dat de dag is begonnen. Lichttherapie kan zeker ook helpen wanneer je lichaam de uurwisseling moeilijk verteert.”

### Maar wat is het verband tussen die interne klok en de uurwisseling?

**MAIRESSE:** “Zoals mijn collega al aangaf, bepaalt de individuele flexibiliteit van die interne klok hoe makkelijk of moeilijk je met de uurwisseling omgaat. Maar er is meer aan de hand. In België zitten we in een tijdszone die één uur afwijkt van de standaardtijd. Het uur dat we hanteren wijkt in de winter met andere woorden één uur af van de natuur, in de zomer is dat twee uur. De zon staat dan immers pas op zijn hoogste punt om 14 uur en niet om 12 uur.”

### Is dat dan zo'n probleem?

**MAIRESSE:** “In de huidige situatie waarin we met een zomer- en wintertijd werken, heeft dat niet zo'n grote impact. Maar er gaan veel stemmen op om over te schakelen naar een permanente zomertijd en dat zou wel voor problemen kunnen zorgen. De term “zomertijd” doet velen wellicht wegdromen naar een terrasje met vrienden. Geen wonder dus dat de publieke opinie grotendeels daarvoor kiest in bevragingen. Maar de

## “Overschakelen naar de Britse standaardtijd is de natuurlijkste keuze, maar die ligt helaas niet op tafel”

keerzijde van de medaille wordt veel te weinig belicht. Indien we kiezen voor permanente zomertijd, zou de zon slechts vier maanden per jaar voor 7 uur opkomen, bij permanent winteruur ongeveer zeven maanden. Maar permanente zomertijd zou ook betekenen dat we tijdens de korte winterdagen pas rond half tien ‘s ochtends het eerste daglicht zouden zien. Ons lichaam krijgt dan pas een signaal dat het moet resetten. En dat kan op termijn wel degelijk gezondheidsproblemen veroorzaken. Je circadiaans ritme kan ontregeld geraken, met gevolgen voor je slaap- en waakkwaliteit. En dit kan op zijn beurt vermoeidheid en stemmingsproblemen in de hand werken. Het winterdipje dat sommigen onder ons nu kennen, zou dan wel eens langer kunnen duren ...”

### Permanente wintertijd dan maar?

**NEWELL:** “De meeste mensen in het noordelijk halfrond zouden inderdaad meer baat hebben bij een permanent winteruur. Het gros van de mensen moet tussen 6 uur en 8 uur opstaan, dus in de ideale situatie is het dan best licht het hele jaar door. Natuurlijk spreken we dan niet voor mensen die avond- of nachtwerk verrichten.”

**MAIRESSE:** “Nóg natuurlijker dan het winteruur zou zijn dat we overschakelen naar de Britse standaardtijd, Greenwich Mean Time, aangezien deze nog meer aanleunt bij onze biologische klok. Maar die optie ligt helaas niet op de tafel ... We moeten beseffen dat de discussie over zomer- en wintertijd nu eenmaal veel meer is dan enkel een gezondheidskwestie. Het gaat ook over politiek, economie, verkeersveiligheid, vrijetijdsbesteding enzovoort. En in dat lijstje is gezondheid natuurlijk niet altijd het meest aantrekkelijke item.” ❤️