



VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING : Vief Brugge Onbegrensd

IN SAMENWERKING MET : Liberale Mutualiteit Brugge

DATUM ACTIVITEIT : woensdag 4 december 2019

PLAATS : Revillpark 1 Brugge

AANVANG : 14u00

EINDE : 16u30

VERANTWOORDELIJKEN : bestuur

NAAM SPREKER : Mieke Bourgois

DESKUNDIGHEID SPREKER : zelfstandig diëtiste

AANTAL AANWEZIGEN : 30

TITEL VAN DE ACTIVITEIT : Wat doet licht met lichaam en welzijn?

VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

We weten misschien allemaal wel dat daglicht heel belangrijk is voor het welzijn van de mens.

Vandaar dat het gebrek hieraan in de winter voor sommige mensen kan leiden tot een winterdip of zelfs een winterdepressie.

Uiteraard kunnen we niet zonder elektrisch licht; daarom is het belangrijk om het een en ander te begrijpen in verband met het gebruik van kunstmatig licht.

Wat is de invloed op ons functioneren, gezondheid, slapen, enz.?

De mens heeft een interne klok ontwikkeld: de orgaanklok, wanneer die uit balans is, kunnen we lusteloos of moe worden, stemmingswissels kunnen optreden, of seizoensgebonden depressies...

Ons lichaam produceert hormonen die aanzetten tot slaap: melatonine en een hormoon dat aanzet tot actie: cortisol.

Cortisol is normaal het hoogst in de ochtend, en zorgt ervoor om gedurende de dag onze activiteiten te doen; naarmate de dag vordert vermindert het cortisol gehalte.

Melatonine is een hormoon dat een rol speelt in het slaap-waakritme van ons lichaam. Het zorgt ervoor dat we slaperig worden als het donker wordt.

De perfecte slaap en rusttijden zijn dan ook : 's avonds rond 22 uur tot ongeveer 7 uur 's morgens.

De **orgaanklok** heeft ook een eigen tijdsindeling en een eigen taak. De energie van ieder orgaan is 2 uur per etmaal optimaal. Tijdens deze twee uren is het betreffende orgaan dus extra hard aan het werk. Precies 12 uur later is dit orgaan juist weer op z'n zwakst.

Vb. de maag is het meest actief tussen 7 uur en 9 uur 's morgens. Dit is dus een goed moment om flink te eten. Veel eten tussen 19.00 u. en 21.00 u. is daarentegen geen goed idee.

Vandaar het gezegde: 's morgens eten als een koning, 's middags als een prins en 's avonds als een bedelaar.

Wat is nu de invloed van blauw licht (licht uit beeldschermen van smartphones, tablets en televisies) ?

Het beïnvloedt onze biologische klok en de zenuwcellen in het brein die de slaap regelen. Dus blootstellen aan blauw licht in de avond maakt het moeilijk om tot rust te komen en staat daarom een goed nachtrust in de weg. Rood licht daarentegen is slaapverwekkend.

Algemeen kunnen we stellen dat blootstelling aan licht in de ochtend ons helpt om wakker te worden en actief te zijn, en het helpt om een betere nachtrust te verkrijgen.

Tijdens de middag is het ook aangeraden om zelfs naar buiten te gaan (daglicht), ook bij bewolkt weer.

Tijdens de avond is het beter om blauw licht te vermijden, omdat het de melatonineaanmaak kan remmen, waardoor je achteraf moeilijker de slaap kan vatten.

Blootstelling aan licht tijdens de nacht staat in feite haaks op ons biologisch ritme.

Daarom is het zo dat nachtwerk eigenlijk gelijk staat met "topsport"; het vraagt enorm veel energie van het menselijk lichaam. De melatonine wordt onderdrukt op foute tijdstippen en zorgt voor een verstoring van ons natuurlijk ritme. Het metabolisme wordt verstoord, omdat we dan op foute momenten wakker zijn en eten.

Adviezen: 90 % van onze wakkere tijd zitten we binnen (vooral in de winter)

- Belangrijk om voldoende tijd buiten door te brengen;
- Tijdens de ochtend en 's middags tijd door te brengen buiten (ook bij koud en donker weer);
- 's avonds felle lichtblootstelling te vermijden (zeker blauw licht).