



Scan deze QR-code voor meer gedetailleerde grafieken

Uit de massa gegevens komt één oorzaak massief bovendrijven: wegverkeer. Waar je ook decibels meet, het gedreun (of gebrom) van auto's, vrachtwagens, bussen, brommers is zowat alomtegenwoordig.

De geluidsmetingen tonen aan dat wegverkeer een derde tot 45 procent van alle herkende geluidsbronnen uitmaakt. En dat is mogelijk een onderschatting, want de sensoren herkennen verschillende geluidsbronnen alleen wanneer het geluidsniveau boven de achtergronddecibels uitsteekt. “Continu achtergrondgeluid, zoals verkeer in de verte, is daarom niet mee opgenomen in deze verslagen”, zegt Barros.

De tweede meest herkende geluidsbron zijn bouwwerken. Maar die hebben een beduidend kleiner aandeel dan wegverkeer: de decibels van kranen, cementmolens en sloopwerken maken 20 procent uit van de herkende geluidsbronnen. Daarna komen luchtverkeer (12 procent), spoorwegverkeer zoals treinen en trams (10 procent), alar-men en sirenes (6 procent), menselijke ge-luiden (7 procent) en natuurgeluiden (4 procent).

In tegenstelling tot alle andere bronnen ervaren mensen natuurgeluiden, denk aan sjillpende vogels en ritselende blaadjes, als positief. Dat leren de resultaten van de Geluidswandeling die 4.665 deelnemers voor De Oorzaak maakten. Wie minder natuurgeluiden hoort, rapporteert ook meer geluidshinder.

Vraag je mensen welke geluiden hen hin-deren, dan prijkt verkeersgeluid bovenaan in de top tien van meest ergerlijke geluids-bronnen. De helft van de respondenten in de Grote Geluidsbevraging geeft aan dat ze ‘tamelijk tot extreem’ gehinderd worden door het geluid van personenauto's.

Op de tweede plaats komen brommers en scooters (45 procent), gevolgd door vrachtwagens (44 procent) en bouw- en sloopactiviteiten (28 procent). Op de vijfde en zesde plaats staan prioritaire voertuigen

(20 procent) en bussen (20 procent). Ter vergelijking: het geluid van treinen en lucht-verkeer is in Vlaanderen veel minder een oorzaak van geluidshinder, met een aandeel van 7 procent voor spoorwegverkeer en van 16 procent voor vliegtuigen.

SLECHTERE SLAAP EN MEER STRESS

Lawaai kan ons ergeren, maar is ook fysiek ongezond. Het werkt direct in op onze stresssystemen. Wanneer die langdurig overactief zijn, kan dat leiden tot hoge bloeddruk, ontsteking en opbouw van plaque in de aders. Dat verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en beroertes.

Dat geldt ook tijdens onze slaap. Geluiden die we dan al dan niet bewust horen, leiden tot een gelijkaardige stressreactie, zelfs als je niet wakker wordt. Vaak gaat je slaap-kwaliteit dan ongemerkt achteruit.

De Oorzaak peilde daarom op verschil-lende manieren naar de impact van een lui-de leefomgeving en hinderlijk omgevings-geluid op slaap, stress en vermoeidheid.

Een op de vijf respondenten in de Grote Geluidsbevraging geeft aan dat ze één of meerdere keren per week gewekt worden door wegverkeer, waaronder 4,7 procent bij wie dat zelfs elke nacht zo is.

“We zien ook een verband tussen geluids-hinder en moeite hebben met inslapen, vaker wakker worden en wakker liggen”, zegt Decorte. “Wie meer geluidshinder ervaart,

voelt zich ook vaker vermoeid. Vooral veel en luide ‘geluidsevenementen’, zoals abrupt getoeter, houden verband met grotere ver-moeidheid.”

Objectieve metingen wijzen in dezelfde richting. Hoe luider de omgeving waarin je slaapt, hoe slechter je slaapkwaliteit, zo toont een deelstudie waarbij 124 deelne-mers zes weken een Apple Watch droegen die decibels en slaapkwaliteit bijhield. Daar-uit blijkt dat hogere geluidsniveaus, zowel ’s nachts als overdag, gepaard gaan met een kortere slaapduur.

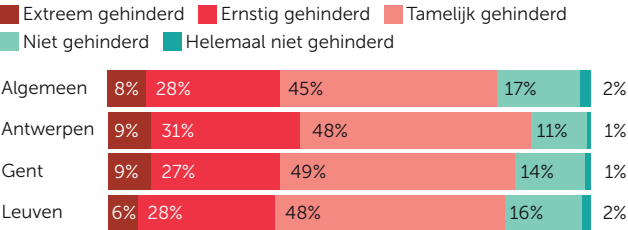
Om de impact van geluid op slaap nog beter te objectiveren, volgden onderzoekers van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen ook 99 Antwerpse deelnemers een hele nacht met slaapsensoren. Die registeren de slaapkwaliteit nog preciezer. “We vonden voorlopig geen betekenisvolle verbanden tussen hogere geluidsniveaus en een slechte slaapkwaliteit”, zegt onderzoekster Verena Iven (Universitair Ziekenhuis Antwerpen).

Maar dat wil niet zeggen dat er geen ver-band is. “We zien dat verband in de Apple Watch-studie en in de Grote Geluidsbevra-ging, maar we vermoeden dat onze groep van 99 deelnemers misschien te klein is en dat slaapverstoringen door omgevings-geluid vermoedelijk pas aan het licht komen wanneer we de slaap seconde per seconde nagaan”, zegt Iven. “Ons vervolgonderzoek zet daarop in.”

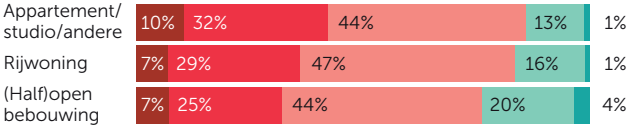
Lawaai blijkt ook stresserend: hoe meer decibels er worden gemeten, hoe meer stel-delingen stress ervaren. En hoe meer ge-luidshinder van spoor- of wegverkeer, bu-ren, bouwwerken en prioritaire voertuigen ze ervaren, hoe meer stress ze rapporteren.

Een aangenaam dagelijks ‘geluidsland-schap’, iets waar vooral natuurgeluiden voor kunnen zorgen, blijkt stress te vermin-deren: hoe meer de inwoners van Gent, Antwerpen en Leuven hun omgevings-geluid waarderen, hoe minder stress ze voelen.

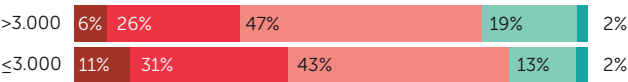
Dit is hoe gehinderd Vlaamse deelnemers zich voelen door geluid



Volgens woning

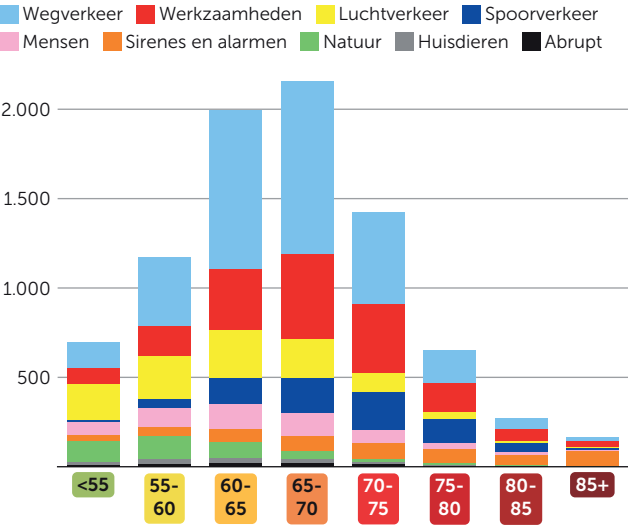


Volgens inkomen (brutomaandloon)



Wegverkeer grootste bron van geluidshinder

Aantal uur aan geluidspieken volgens aantal decibels, over de volledige meetperiode*



GRAFIEK: DE MORGEN • BRON: UANTWERPEN

