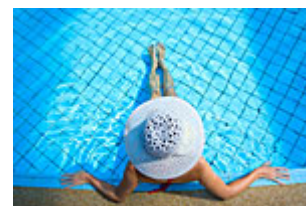




Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

Veilig bruinen (07/2009)

De zon is levensnoodzakelijk voor de aanmaak van vitamine D in ons lichaam, meer bepaald voor de botvorming en voor onze gezondheid in het algemeen. We mogen ons echter niet teveel en vooral niet onbeschermd aan de zon blootstellen. Hier volgen enkele voorzorgen om ten volle van de zon te genieten:



Bescherming nr.1: zonnecrème

Bruinen zonder zich eerst in te smeren? Uit den boze! U zult niet sneller bruinen en bovendien loopt u gevaar op een melanoom, de meest agressieve vorm van huidkanker. U moet dus eerst een zonnecrème kopen. Maar hoe kiest u onder het ruime aanbod? Hier enkele tips om de informatie op een pot crème te ontcijferen:

1. *De beschermingsfactor*, op het flacon aangeduid als *SPF*, is de graad van efficiëntie van de crème tegen ultraviolette B (UVB) stralen die een zonnslag kunnen veroorzaken :
 - SPF 6 tot 10: zwakke bescherming.
 - SPF 15 tot 25: middelmatige bescherming.
 - SPF 30 tot 50: hoge bescherming.
 - SPF hoger dan 50: zeer hoge bescherming.
2. *De vermelding UVA* garandeert u bescherming tegen ultraviolette A stralen die verantwoordelijk zijn voor vroegtijdige veroudering van de huid.
3. *De vermelding waterproof* garandeert u bescherming in het water. Wel af en toe opnieuw insmeren als u lang in het water blijft en opnieuw insmeren als u eruit komt. Dan bent u optimaal beschermd.
4. *De vermelding « sunblock »* mag binnenkort niet meer worden gebruikt omdat geen enkele crème alle zonnestrallen kan filtreren.

Opmerking: u hoeft geen fortuinen uit te geven aan een zonnecrème. Een recente studie van producten met beschermingsfactor 15 tot 20 toont aan dat dure crèmes qua efficiëntie nauwelijks verschillen van goedkope crèmes.

Welke factor kiezen? Alles hangt af van uw huidtype en de omstandigheden waarin u zich aan de zon blootstelt.



Het Franse Agentschap voor Sanitaire Veiligheid van Gezondheidsproducten heeft onlangs nauwkeurige criteria opgesteld om u te helpen uw huidtype en de intensiteit van blootstelling te bepalen.

A. Huidtype:

1. Extreem zongevoelige huid: personen met een melkwitte huid, sproeten, ros haar; personen die vaak een zonnslag krijgen; antecedenten van huidkanker.
2. Zongevoelige huid: personen met een lichte huid, enkele sproeten en/of roodblond of auburn haar; personen die vaak een zonnslag krijgen maar toch enigszins bruin worden.
3. Intermediaire huid: personen met een lichte huid die makkelijk bruint, en die alleen bij zeer intense blootstelling een zonnslag krijgen.
4. Zonresistente huid: personen met een matte huid die makkelijk bruint en die nooit een zonnslag krijgen.

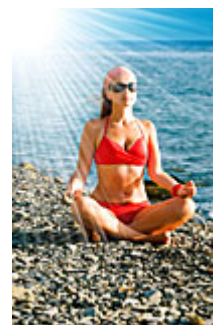
B. Blootstellingsomstandigheden

1. Extreme blootstelling : gletsjers, tropen...
2. Hoge blootstelling : strand, langdurige buitenactiviteiten...
3. Matige blootstelling : gemengd stads- en buitenleven.

	Matige blootstelling	Hoge blootstelling	Extreme blootstelling
Extreem zongevoelige huid	SPF 30-50	SPF > 50	SPF > 50
Zongevoelige huid	SPF 15-25	SPF 30-50	SPF > 50
Intermediaire huid	SPF 6-10	SPF 15-25	SPF 30-50
Zonresistente huid	SPF 6-10	SPF 6-10	SPF 15-25

Bescherming nr.2: zonnebril, lippenbalsem en hoofddeksel

Het wordt vaak vergeten maar de huid is niet het enige lichaamsdeel dat van de zon profiteert! De ogen, de lippen en het hoofd staan evengoed bloot aan UV stralen. Stop in uw bagage dus ook een zonnebril met anti-UV glazen en de vermelding CE als garantie van de beschermingskwaliteit van de bril. Nu nog cacaoboter voor de lippen en een hoofddeksel en de zon kan u niet meer deren.



Bescherming nr.3: blootstelling onder controle

Enmaal goed uitgerust zijn er nog enkele basisregels waar u zich aan moet houden. Men stelt zich niet eender wanneer of hoe bloot !

1. Eerst en vooral moet u de *zonnecrème over het hele lichaam insmeren* zonder een stuk te vergeten. Laat dus iemand uw rug insmeren, want het is niet omdat sommige zones moeilijk te bereiken zijn dat de zon er minder op schijnt. Als u lekker bruin van vakantie terug wil komen, wees gerust: zonnecrème verhindert alleen zonnebrand en heeft geen invloed op het bruinen.
2. *Wacht 30 minuten* alvorens in de zon te gaan liggen. Waarom? Om de anti-UV filters de tijd te geven door te dringen in de bovenste lagen van de opperhuid.
3. Smeer u *om de twee uur* opnieuw in.
4. *Ga niet tussen 12 en 15u in de zon liggen*, dan is de zon te fel.

Neem deze raadgevingen in acht, zelfs als het risico niet evident lijkt :

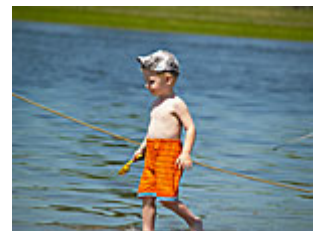
1. Voor en na het zwemmen. Water beschermt niet tegen UV-stralen.
2. Als u al gebruid bent.
3. Als er wolken zijn : UV-stralen gaan door de wolken.
4. Als er wind is.
5. Ook al is het niet de bedoeling om bruin te worden, bv in de tuin werken, moet u zich evengoed beschermen.

Bescherming nr.4: een goed bewaarde zonnecrème.

Zoals elk gezondheidsproduct heeft een zonnecrème een vervaldatum waarna hij steeds minder efficiënt wordt om tegen brandwonden te beschermen. Er staat geen precieze vervaldatum op het product maar wel een vermelding van het type « 10M » in een klein potje. Dat betekent dat het product 10 maanden na het eerste gebruik efficiënt blijft. Doe de crèmepot of -tube na gebruik telkens goed dicht en laat hem niet in de volle zon liggen. Anders vermindert zijn efficiëntie al voor de vervaldatum.

Bijzonder geval: kinderen

Het is absoluut verboden om kinderen onder de leeftijd van 1 jaar rechtstreeks aan de zon bloot te stellen. Na die leeftijd is directe blootstelling nog steeds af te raden, maar leg dit maar eens uit aan een pagadder die in het zand wil spelen... Het is dus aan u om de nodige voorzorgen te nemen, want wie te laks is zal niet lang relax van de zon kunnen genieten...



1. Hou hem zoveel mogelijk in de schaduw van een parasol.
2. Kleed hem voldoende aan
3. Breng zonnecrème aan op het gezicht en de blootgestelde zones
4. Zet hem een breedgerande hoed of een pet op
5. Zet hem een zonnebril op
6. Laat hem bij felle zon zijn kleren aanhouden om in het water te gaan, dan is hij beter beschermd.
7. Geef hem vaak te drinken

Kan men de huid voorbereiden op de zon?

Ja, dat kan! Hoe? Door voeding te eten die rijk is aan bèta-caroteen en lycopene. Bijvoorbeeld wortels, tomaten (vooral gekookt voor de lycopene), abrikozen, broccoli en spinazie. Dankzij hun oxidatieremmende eigenschappen voorkomen zij de vorming van vrije radicalen onder invloed van de zon, en daarmee huidbeschadiging en –veroudering.

Het is een fabeltje dat enkele sessies onder de zonnebank u klaarmaken voor de zon. Dermatologen zijn unaniem : deze praktijk beschermt u absoluut niet tegen de gevaren van de zon, integendeel !

Zorg voor voldoende hydratatie !



Als het warm is moet u uw lichaam goed hydrateren door veel water te drinken. Geen alcohol want dat werkt dehydraterend en daarbij versterkt de zon de effecten van alcohol, wat heel gevaarlijk is als men te water gaat...

Verzorg uw huid ook na het zonnebaden. Hydrateer ze met een vochtinbrengende crème. Die laatste crèmelaag van de dag maakt uw huid mooier en voorkomt ook vervelling.

Zo, u bent nu klaar om veilig onder de zon te komen. Nog een laatste opsteker: als de dagelijkse insmeerbeurten u beginnen te vervelen, hou dan voor ogen dat dit ritueel uzelf en uw naasten latere, soms zware complicaties bespaart.

Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.

Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

© Alle teksten en illustraties zijn beschermd door de auteursrechten.

Elke vorm van reproductie is verboden behoudens uitdrukkelijk akkoord van Medical Web Service (info@pharmaplanet.be)

Alle rechten voorbehouden.