# ZON, ZONNIG, GEZOND?

**Wat moeten we er van denken, langs de ene kant is er sinds 1 aug. 2008 een strengere wet op zonnebankgebruik en langs de andere kant is er ook veel positief nieuws ? We vragen het aan** *Ann, Kris, Marc en Robbe,* **lesgevers van de gecertificeerde Syntra opleiding 'uitbating van een zonnecentrum'.**

*Marc*: Aha, (glimlacht) 2 vragen tegelijk, maar u heeft gelijk. De Belgische wet is inderdaad verstrengd maar dat komt uiteindelijk de consument ook ten goede. Dat zon en zonnebank ook positieve effecten kunnen hebben weten we al lang. Wat vooral veranderd is, dat is de toegelaten max. kracht van zonnebanken. Deze mag binnen de EU niet meer sterker zijn dan de sterkte van de zon. Het is dus gedaan met allerlei reclame voor **turbotoestellen** of supersnelbruiners waar je maar 10 tot 12 minuutjes op ligt. Maar de huidige zonnebanken zullen wel nog even mooi bruinen hoor, gewoon wat relaxer en langer genieten. Heerlijk 20 minuutjes[1] ontspannen. Hiermee speelt men op veilig en wordt de kans dat iemand eens verbrandt eerder beperkt. De wet verplicht ons tevens om de gegevens van de klant bij te houden. Zo wordt bijvoorbeeld het huidtype d.m.v. een vragenlijst geschat om u zo goed mogelijk advies te kunnen geven. Het resultaat moet voortaan gezonder en beter zijn.

[1] aangewezen bezonningstijd voor fototype 3

**Dus toch goed nieuws voor zonne-bankliefhebbers ?**

*Ann*: Inderdaad, ook voor mensen die de stap nog niet gezet hebben om er eens van te genieten. Zon of zonnebank, we mogen stellen dat er eigenlijk geen verschil is. Onze huid reageert er gelijk op. Beiden geven ons UVA en UVB- stralen, welke ons laten bruinen en niet minder belangrijk, ook andere positieve effecten teweeg brengen. Dat kan ook niet anders, anders heeft de natuur zich vergist. En het kleurtje dat je krijgt is zeker niet anders bij de zon of bij de zonnebank.

**Hoe gaan jullie me overtuigen om regelmatig naar de zonnebank te gaan ?**

*Robbe*: We gaan zeker niet trachten u te overtuigen. Dat moet u zelf doen. Hoeveel tijd geeft u me om alles en nog wat te vertellen? Ach ... (kijkt diep zuchtend) het is zo jammer dat men in de media dikwijls maar halve waarheden vertelt of zoveel informatie achter houdt hé. (stilte) Bekijk dit eens. (hij toont het weekblad Elsevier) Lees eens, "zon is goed voor U", staat hier, en dat op de voorpagina, en binnenin nog eens 5 bladzijden[2]. Weet U, het zou in de toekomst wel eens kunnen blijken dat we allemaal te weinig uv-straling opdoen en dat te weinig zon wel eens kan gaan leiden tot allerlei kwalen. We zitten teveel binnen, voor tv, computer en in sportzalen, niet?

[2] U kan dit artikel e.a. downloaden via de website www.zon-is-goed-voor-u.be

Daarbovenop hebben we in België te weinig zon. "Juist!", treedt Kris hem bij en hij gaat verder. Iets belangrijks wat zonlicht ons geeft is Vitamine D3. Kort gezegd is dit een hormoon dat o.m. zorgt voor de aanmaak van calcium. Goed voor je botten dus, en veel mensen krijgen te weinig van die vitamine of ze het nu weten of niet. Vroeger dacht men dat allerlei pillen, kaas, yoghurt of vis de beste oplossing was, maar nu weet men dat er niets zo goed en efficiënt is als uv-straling. Zon en zonnebank dus. Er is een karrenvracht aan wetenschappelijke literatuur daarover. Onze huid is ons grootste orgaan, moet u weten en er speelt zich daar heel wat in af. Misschien moeten we beter naar de natuur luisteren. Er zijn genoeg groepen mensen die het risico lopen te weinig vitamine D3 aan te maken. Denken we hierbij aan zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, ouderen of mensen die om allerlei redenen weinig buiten komen. Maar ook mensen met een van nature donkere huidskleur en ten slotte zij die weinig daglicht zien, zoals bv. nachtwerkers e.d.m. moeten erop letten dat ze voldoende vitamine D binnenkrijgen.

**Maar dermatologen waarschuwen wel.**

*Kris*: Oei, maar die dermatologen zijn het allemaal niet met elkaar roerend eens hoor. Kijk, we zijn geen artsen, maar bestuderen de materie wel, hé. **Waar men de mensen moet voor waarschuwen is voor het te veel en te plotse blootstelling aan zon**, op vakantie bijvoorbeeld of voor het herhaaldelijk verbranden, dat kan op langere termijn mogelijk voor schade zorgen. Wie "niet" geniet van de zon die gooit het kind met het badwater weg. Wist u dat zowat iedereen zich

veel beter voelt na wat zon of zonnebank? Nochtans zijn er amper verslaafden aan de bank. Dit beter gevoel zorgt ook voor een beter humeur. U moest eens weten hoeveel mensen er in ons Belgisch klimaat snakken naar wat meer zon. Die drang zit bij velen in het lijf. Uv-straling kan ook voor betere sportprestaties zorgen, voor een betere bloedsomloop, het gaat osteoporose en rachitis tegen, heeft een beschermend effect tegen diabetes 1, is goed voor reumatische artritisch, lagere bloeddruk, betere arbeids-prestaties, noem maar op. Daarop springt Ann recht en zwaaiend met een artikel vraagt ze: "heeft u dit artikel al eens gelezen?" Dit verscheen recent van Prof. Dermatoloog Van Der Rhee. Ik bespaar u de lange tekst en lees u het besluit voor; "**Al met al kunnen Van Der Rhee en zijn collega's tot geen andere conclusie komen dan dat de nadelen van zonlicht bij lange na niet opwegen tegen de voordelen. Tegenover de jaarlijks zeshonderd sterfgevallen als gevolg van melanoom, staat de beschermende werking van zonlicht tegen borst-, prostaat-, darm- en vermoedelijk ook longkanker. Dat zijn 4 belangrijke ziektes waaraan jaarlijks meer dan 19.000 mensen overlijden.**" Voilà, wat denkt u? En dat is nog niet alles, bij het Nederlandse KWF (kankerbestrijding) zwakt men nu al de 'anti-zon' promotie af. Er werd ons in het verleden blijkbaar niet altijd alles verteld. Weet u, we moeten verstandig leren omgaan met de zon en de zonnebank! Dat is met veel dingen in het leven zo.

**Hebben jullie nog tips ?**

Allen: Heel veel zelfs. (lachen) Vooreerst willen we zeggen, geniet van de zonnebank (met mate) en uw kleurtje. Laat bij uw eerste bezoek aan het zonnecenter uw huidtype bepalen met een kort vragenlijstje, dat is nu trouwens wettelijk verplicht. Hiermee kunnen we voor elke klant de tijd van een beurt bepalen. En net zoals je nooit recht in de zon kijkt, doe je dat uiteraard ook niet onder de zonnebank. Een beschermend brilletje is dus verplicht, als voorzorgsmaatregel. Een zonnekuur nemen die meestal uit 8-12 beurten bestaat is ook verstandig. Bij elke beurt kan de tijd dan wat oplopen en het **gecertificeerd personeel** is er om u goed advies te geven. In tegenstelling tot wat wel eens beweerd wordt kan u zichzelf met de zonnebank ook voorbereiden op de zon, of het nu om een zon- of skivakantie gaat. U dient hiermee wel op tijd te beginnen (enkele weken voor uw vertrek). Uw huid wordt beter voor-bereid door de huidverdikking en pigmentatie, natuurlijke protectiemechanismen tegen te veel zon. Gaat u lang in de zon liggen gebruik dan best een zonnecrème met beschermingsfactor, voor België factor 20 à 30. Voor onder de zonnebank bestaan er evenwel aangepaste produkten. Het hydrateren van de huid kan nooit kwaad. Uw zonneconsulent(e) zal u bij dit alles graag verder helpen en adviseren.

**Bedankt voor alle info[1] .**

*Allen:* Graag gedaan en vergeet niet even naar de site **www.zon-is-goed-voor-u.be** te surfen ...

Sun life

[1] Meer info nodig?
Vlaamse-zonneconsulenten.be
FAX: +32 (0)70/429466
www.vlaamse-zonneconsulenten.be
*info@vlaamse-zonneconsulenten.be*

**VLAAMSE-ZONNECONSULENTEN.BE**

# Is zonlicht goed voor u?

Meer en meer wetenschappelijk onderzoek brengt tegenwoordig **de positieve kanten van de zon en de zonnebank** aan het licht. Hoogtijd om eens te informeren bij de lesgevers van de wettelijk verplichte opleiding voor zonnebankuitbaters die tevens lid zijn van de F.V. Vlaamse zonneconsulenten.be

**WWW.ZON-IS-GOED-VOOR-U.BE**
VERSTANDIG OMGAAN MET ZON EN ZONNEBANK