

# MYTHES ROND ZON & HUID

## FOUT

## JUIST

Een bruine huid is gezond.

Een bruine huid ontstaat omdat je lichaam zichzelf verdedigt tegen verdere beschadiging door UV-straling.

Een bruine huid beschermt je tegen de zon.

Je kunt je huidtype niet veranderen. De bruine kleur geeft slechts een minimale extra bescherming, gelijk aan SPF 3.

In het water kan je niet verbranden.

Water beschermt slechts minimaal tegen UV-stralen. Weerkaatsing op het water kan je UV-blootstelling vergroten.

In de winter en de lente is UV-straling niet gevaarlijk.

UV-straling is dan wel lager in de winter, maar weerkaatsing op sneeuw kan je blootstelling verdubbelen, zeker in de bergen. Let ook goed op in de vroege lente, de temperaturen zijn dan laag, maar de zonnestrallen zijn bijzonder krachtig en je huid is nog niet gewoon aan de zon.



## FOUT

## JUIST

Met zonnecrème kan ik langer zonnen.

Zonnecrème is niet bedoeld om langer in de zon te blijven. Zonnecrème is er alleen maar om je meer te beschermen tijdens niet te vermijden blootstelling aan de zon. De doeltreffendheid hangt in hoge mate af van de correcte toepassing van zonnecrème.

Als je geregeld pauzes neemt tijdens het zonnen, kan je niet verbranden.

Het effect van blootstelling aan UV-straling is cumulatief tijdens de dag: elke blootstelling telt dus op bij de vorige.

Je verbrandt niet als je de warmte van de zonnestrallen niet voelt.

De UV-straling die zonnebrand veroorzaakt, voel je niet. Je krijgt het warm door de infraroodstralen van de zon, niet door de UV-stralen.

Zonnebanken bereiden je huid voor op de zon, zodat je minder snel verbrandt.

De blootstelling aan UV-straling van de zonnebank en van de zon moet je bij elkaar optellen. De zonnebank verhoogt dus je totale blootstelling én het risico op huidkanker.

Zonnebrand beschadigt je huid niet blijvend.

Telkens je verbrandt of bruint, raakt je huid beschadigd. Het aantal keer dat je verbrandt, in de zon komt of bruint, heeft een invloed op het risico op huidkanker.

Onder een parasol kan ik niet verbranden.

Parasols geven extra bescherming tegen de zon, maar aan het strand kun je onder een parasol toch verbranden als er veel UV weerkaatst op het zand en het water.



Je kan meer tips vinden op [www.kanker.be/zonneslim](http://www.kanker.be/zonneslim)