



Nieuws

Regio

Sport

Goesting

Billie

Podcast



Met oa huidexperte Kris Schoeters - journaliste Franciska Bosmans voor BILLIE magazine

Hoeveel zonnecrème moet je eigenlijk echt smeren? En welke producten houden je make-up intact? Experts zetten je op weg



Tip 1. *More is more*

Smeer véél. Je krijgt enkel de volledige uv-bescherming van de SPF (*sun protection factor*, de zonbeschermingsfactor) van je product wanneer je 2 milligram per vierkante centimeter smeert. Dat komt voor je gezicht overeen met een halve theelepel of twee vingerlengtes (middel- en wijsvinger) crème.

Gemiddeld smeren we de helft tot een vierde van die hoeveelheid en zijn we dus minder goed beschermd. Daarom raden veel huidexperts een hoge SPF aan. De bescherming van de helft te weinig SPF50 ligt nu eenmaal een stuk hoger dan die van de helft te weinig SPF15.

Dat betekent in theorie dat wanneer je de juiste hoeveelheid in een egale laag smeert, je met SPF15 vijftien keer langer in de zon kan blijven zonder te verbranden dan wanneer je onbeschermd de zon ingaat. SPF15 beschermt tegen 93 procent van de uv-stralen, SPF50 tegen 98 procent.

Maar in realiteit smeren we te weinig en bovendien spelen je huidtype, de sterkte van de uv en je locatie een rol. Je verbrandt aan zee bijvoorbeeld sneller omdat uv wordt gereflecteerd door water en zand.



Tip 2. Leg laagjes

Die halve theelepel zonbescherming smeer je het liefst in laagjes op je gezicht. Je kan je huid met een muur vergelijken: ze is niet egaal, er zitten putjes in die ook moeten worden opgevuld. Net zoals je een beter resultaat krijgt als je een laag primer en twee lagen verf op een muur zet, krijg je een egalere dekking met twee à drie lagen zonbescherming. Wacht even tussen elke laag zodat die kan drogen.

Idealiter smeer je één product in laagjes. Omdat veel mensen dat *te veel* vinden, kan je ook verschillende producten met SPF gebruiken om aan die halve theelepel te geraken: dagcrème, primer, zonnecrème, *BB cream* of foundation ...

Bij *layeren* kun je soms last krijgen van *pilling*, zeker als je een laag foundation of *BB cream* aanbrengt: wanneer je het product inmasseert, ontstaan pluisjes of *rolletjes*. Dat is niet alleen vervelend, de zonnefilterfilm wordt ook aangetast. De boosdoeners? Siliconen zoals dimethicone. Kies dus een siliconenvrije formule, of wacht even om je make-up aan te brengen nadat je je huidverzorging hebt gesmeerd.



Nieuws

Regio

Sport

Goesting

Billie

Podcast

Tip 3. SPF in make-up is fijn, maar ...

Zonnefilters in foundation, BB- of CC-crème en getinte dagcrème zijn fijn, maar vertrouw nooit enkel op make-up om je huid tegen de zon te beschermen. Ook voor deze producten geldt dat je de vermelde SPF-bescherming enkel verkrijgt als je 2 milligram per vierkante centimeter smeert. En wie gebruikt een halve theelepel foundation?

Wel hebben foundations, BB- en CC-crèmes een kleine bonus: ze bevatten ijzeroxides, dat zijn kleurpigmenten die beschermen tegen blauw licht.

Nog een tip: vergeet je lippen niet. Gebruik een SPF-stick onder of boven je lippenstift of ga voor een getinte lippenbalsem met SPF.



Tip 4. Even bijwerken

De zonnefilterfilm blijft geen hele dag perfect zitten. Ze wordt na verloop van tijd dunner: wanneer je krabt aan je neus, je gezicht aanraakt, telefoneert, zweet, duikt in je zwembad ... Daarom hoor je om de twee uur, of na elke zwembeurt of zwerige workout, zonbescherming bij te smeren.

Zonder make-up is dat makkelijk: drie laagjes zonnecrème en *you're good to go*. Boven je make-up kan je getinte zonnecrème gebruiken als die met je huidskleur matcht, wat voor (heel) bleke en donkere huiden vaak moeilijk is.

Handig zijn *touch-up*producten met SPF zoals sprays of poederborstels met minerale zonnefilters. Voor een spray: houd die 20 centimeter van je gezicht en spray zo'n 4 seconden lang in overlappende stroken zodat je een egale laag krijgt: eerst verticaal, dan horizontaal. Zowel voor de spray als het poeder geldt dat je moeilijk kan inschatten hoeveel product je eigenlijk aanbrengt. Daarom kan je ze best om het (half)uur even bovenhalen als je op een zonnig terras zit.

Nog een optie: dep zonnecrème over je foundation met een licht vochtige beautyblender of zo'n rond kussentje dat bij compacte foundation zit.



Tip 5. Optimale bescherming

Een product met SPF doet meer dan je enkel beschermen tegen verbranden. Zonnefilters maken een (groot) deel van de uv-stralen die je huid bereiken onschadelijk. Uv B dringt niet diep in de huid, maar kan haar verbranden. Uv A dringt dieper in de huid, waar ze onder meer collageen aantast en zo tot vroegtijdige huidveroudering (rimpels, pigmentvlekken, huidverslapping) leidt. Beide kunnen huidkanker veroorzaken.

Vandaar het belang van *broad spectrum* zonnefilters: die beschermen tegen uv B én uv A. Staat op een SPF-product *broad spectrum* vermeld of het uv A-symbool (uva met een cirkel rond), weet je dat het ook tegen uva beschermt.

In de EU moet een product met SPF trouwens tegen zowel uv B als uv A beschermen. En die uv A-bescherming moet minstens één derde van de uv B-bescherming zijn.

Daarnaast beschermen veel producten tegenwoordig ook tegen de infraroodstralen en het blauwe licht van de zon. Die eerste tasten diep in de huid collageen aan, waardoor ze minder stevig wordt en rimpels opduiken. Blauw licht leidt volgens studies (vooral bij donkere huidtypes) tot pigmentvlekken.



Nieuws

Regio

Sport

Goesting

Billie

Podcast

Tip 6. Blijf uit de zon

De beste bescherming blijft de zon mijden, zeker tussen 10 en 16 uur, of wanneer je schaduw korter is dan jezelf. Dan is uv op haar sterkst. Zelfs onder een parasol krijg je wat (indirecte) uv te verwerken en bescherm je dus het liefst onbedekte huid.

En vergeet niet dat (dichtgeweven, niet-transparante) kledij, een zonnebril en een hoed met brede rand ook erg belangrijk zijn: de huid die niet bedekt wordt, smeer je in met zonnecrème.

Met dank aan dokter Dagmar Ostijn, dermatoloog bij Skinical in Melle, Olivier Doucet, vice-president R&D bij Coty, Ciska Dings, oprichtster van de Belgische zonbescherming Skin by Dings en huidexpert Kris Schoeters, oprichtster van Skincare Boulevard.

Met dank aan journaliste Franciska Bosmans en BILLIE magazine om het dagelijks belang van SPF onder de aandacht te brengen !

Vind spf voor elk seizoen en voor elke zone op:
www.skincareboulevard.be