

Zonnecrème 1 op 6 maakt valse beloftes

Heel wat vakantieplannen zijn in duigen gevallen door de coronacrisis. Gelukkig schijnt de zon ook in eigen land. Wij namen daarom bijna 35 zonnebrandmiddelen onder de loep. Bij zes lag de beschermingsfactor beduidend lager dan wat de verpakking beweert. Wij geven je enkele goede alternatieven.

Birgit Janssen en Ann Lievens

En goede zonnecrème is nochtans geen overbodige luxe. Van de drie soorten uv-stralen die de zon uitzendt, bereiken er twee onze aardbol, uv A en uv B. En die kunnen allebei schadelijk zijn voor je lichaam. Hoe meer je huid aan deze uv-stralen wordt blootgesteld, des te hoger het risico ook op huidkanker. Uv A is daarenboven ook verantwoordelijk voor een snellere huidveroudering en rimpels; uv B zal er dan weer voor zorgen dat je huid verbrandt.

Kies de juiste factor

“Hoe goed je je ook insmeert op een zonnige dag, je kunt je nooit voor 100 % beschermen tegen deze uv-stralen,” verduidelijkt onze gezondheidsexperte Ann Lievens. “De hoogst mogelijke bescherming is een SPF 50+, die (enigszins verwarrend) een SPF van 60 of meer bevat, maar ook die beschermt je dus niet volledig.” Daarnaast moeten zonnebrandmiddelen

ook een uv A-bescherming bieden. Deze moet minstens één derde bedragen van de uv B-factor.

“In theorie zou de keuze van de beschermingsfactor gebaseerd moeten zijn op je huidtype, de intensiteit van de zon, het uur van de dag, de weerkaatsing etc,” legt Ann Lievens uit. Mensen met donker haar en donkere ogen zouden daardoor voldoende beschermd zijn met een SPF 15 à 25, terwijl mensen met sproeten en een lichte huid best voor een SPF 50+ zouden opteren.

Zes producten maken hun beloftes niet waar

“Zouden we die vuistregel echter in de praktijk toepassen, dan zouden heel wat mensen als een kreeft huiswaarts keren na een dagje aan zee,” waarschuwt Ann Lievens. “Doordat de gemiddelde Belg te weinig zonnecrème gebruikt, ligt de werkelijke beschermingsfactor doorgaans twee tot drie keer lager. Gebruik daarom stevast een zonnebrandmiddel met een

SPF die minstens twee à drie maal hoger ligt dan wat je huid nodig zou hebben. Wij raden altijd aan om minstens SPF 30 te kiezen.”

Helaas blijkt uit onze recente test eens te meer dat je niet altijd kunt vertrouwen op de SPF die op de verpakking wordt vermeld. “Maar liefst vier producten bleken een SPF te hebben die aanzienlijk lager lag dan de fabrikant op het etiket aangaf,” vertelt Ann Lievens. “Zo zouden de sprays van Lovea en Rituals SPF 30 moeten bevatten. In de praktijk bleek dit bij beide amper SPF 15 of 20. Een wezenlijk verschil qua bescherming. Ook bij twee producten die in de markt worden gezet voor de bescherming bij kinderen, konden hun beloftes niet waarmaken. Hema Kids SPF 50 en Zwitsal zonnenspray 50+ bleken allebei slechts aan een SPF 30 te geraken.”

Eén van deze vier, meer bepaald de spray van Lovea, laat het trouwens ook afweten wat de uv A-bescherming betreft. Ook de zonnecrème van Biosolis SPF 30, zowel de >



**BESTE
VAN DE
TEST**

68 GOEDE
KWALITEIT

YVES ROCHER spray SPF 30
€ 24,9 (150 ml)

Dit zonnebrandmiddel is eerder aan de dure kant, maar biedt je wel een degelijke bescherming tegen uv-stralen. Deze spray bevat substanties die allergische reacties zouden kunnen veroorzaken, maar geen hormoonverstoorders. Onze testers vonden deze zonnecrème aangenaam qua gebruik. De belasting van het milieu is eerder beperkt, zowel voor de zonnefilters als voor andere ingrediënten.



**BESTE
VAN DE
TEST**

67 GOEDE
KWALITEIT

GARNIER Kids SPF 50+
€ 20,09 (300 ml)

Deze spray biedt je een goede bescherming tegen uv A- en uv B. Hij bevat geen hormoonverstorende stoffen, noch substanties die allergische reacties kunnen veroorzaken. Onze testers vonden hem aangenaam, maar niet zo praktisch in gebruik. De impact op het milieu is eveneens binnen de perken, al is er verbetering mogelijk bij de zonnefilters.



**BESTE
VAN DE
TEST**

66 GOEDE
KWALITEIT

LOUIS WIDMER Lotion SPF 30
€ 18,8 (100 ml)

Met deze relatief dure lotion ben je goed beschermd tegen uv-straling. Het product bevat geen substanties die allergische reacties kunnen veroorzaken. Dit product is vrij van hormoonverstoorders. De belasting van het milieu is eerder beperkt, zowel voor de zonnefilters als voor andere ingrediënten.

Zonnecrèmes kunnen het milieu schaden

Voor het eerst hebben wij ook de impact op het milieu bekeken. Ieder jaar zou er immers zowat 25 000 ton zonnecrème in onze oceanen terecht komen, waarvan niet minder dan 5 000 ton de fauna en flora aantast en wordt opgenomen door de koralen. Met alle gevolgen van dien voor het zeeleven.

Zowel chemische filters als minerale kunnen een negatieve impact hebben. Chemische filters absorberen de uv-stralen en zetten deze om in warmte. Sommige tasten echter ook de algen aan en die zijn cruciaal voor koraalriffen. Minerale filters leggen daarentegen een beschermend laagje op je huid, waardoor de uv-stralen weerkaatsen. Ondanks hun natuurlijke reputatie kunnen ook minerale filters schade berokkenen. Zo verhindert titaandioxide bv. de groei van plankton, dat de basis vormt van de mariene voedselketen.

Op basis van wetenschappelijke studies verdeelden we de zonnefilters in drie groepen op basis van hun impact op het milieu. Daarna bekeken we welke er werden gebruikt. Een zonnebrandmiddel bevat immers doorgaans een mix van meerdere filters.

Ook andere stoffen kunnen het milieu schaden. We controleerden de ingrediëntenlijsten op stoffen zoals parabenen, EDTA en BHT.

Slechts één product is écht goed voor mens en milieu. Mustela 50+ behaalde de maximumscore op onze milieutest en drie sterren voor uv-bescherming. Aptonia SPF 50+ behaalde vier sterren voor de milieu-impact én scoorden ook op de overige parameters erg goed. Alle andere zonnecrèmes uit deze test behaalden drie sterren of minder voor milieu-impact. Er is dus duidelijk nog heel wat werk aan de winkel.

Beperkte milieu-impact betekende helaas vaak een minder goede bescherming

> spray als de lotion, biedt je onvoldoende bescherming tegen uv A-straling.

Zo gingen wij te werk

Voor deze test selecteerden we bijna 35 producten uit drie verschillende categorieën: SPF 30 spray, SPF 30 lotion en SPF 50/50+ spray. Deze werden stuk voor stuk uitvoerig getest op hun beschermingsfactor, gebruik en milieu-impact. “Om de SPF-factor te controleren gebruiken we al jaar en dag de gestandaardiseerde ISO-norm,” geeft Ann Lievens aan. “Daarbij wordt de uv B-bescherming in vivo getest, op een selectie van proefpersonen. Deze norm werd in december 2019 lichtjes bijgestuurd. De testprocedure is daarbij gelijk gebleven, maar enkele zaken zijn gepreciseerd om verschillen tussen labo’s te voorkomen. Een goede zaak dus. Het gaat dan bijvoorbeeld over de conditie van de lamp die moet worden gebruikt, over hoeveel product er moet worden aangebracht en over hoe de selectie van de vrijwilligers moet worden gemaakt. Voor uv A gebruiken we de in vitro-methode, die door de Europese instantie Cosmetics Europe wordt aanbevolen. Daarbij wordt de zonnecrème in labo-omstandigheden op een bepaalde plek aangebracht en wordt de transmissie van uv A-straling gemeten.” Nochtans kaarten fabrikanten van bioproducten geregeld aan dat die in vitro-techniek geen juist resultaat geeft bij deze producten. “Net om die reden heeft onze Franse zusterorganisatie Que Choisir vorig jaar terug alle bioproducten uit



Zo bescherm je je tegen de zon

Op vakantie, in je tuin of in het park, smeer op een zonnige dag altijd zonnecrème. Ook in de schaduw. Zonlicht kan immers worden gereflecteerd door zand, gras of water, waardoor je alsnog kunt verbranden. Tussen 12 en 16 uur vermijd je het best de rechtstreekse zon.

Kies voor een zonnecrème met SPF 30 of hoger. Smeer je een half uur voor je buiten gaat in. Herhaal dit minstens om de twee uur.

Wees niet te zuinig met zonnebrandmiddelen. Smeer of spuit altijd voldoende op alle lichaamsdelen die worden blootgesteld aan de zon en spreid gelijkmatig uit. Je hoeft de zonnecrème echter niet helemaal in te wrijven.

Breng na het zwemmen altijd een nieuwe laagje aan, ook als je zonnecrème “waterresistent” is. Geen enkele zonnecrème blijft immers in voldoende mate aanwezig na een plonspartij. Droog jezelf na afloop dus af en smeer je opnieuw in.

Houd kinderen zoveel mogelijk uit de zon, zeker baby’s jonger dan 6 maanden. Bescherm hen (en jezelf) met lichte, eventueel uv-werende, kleding, een zonnebril en een hoedje.

haar test herhaald met de in vivo- én in vitro-methode. Met hetzelfde resultaat. De lotion SPF 30 van Weleda in onze eigen test bewijst trouwens dat ook bioproducten goed kunnen scoren op die in vitro-test. Deze lotion biedt je zowel een goede bescherming tegen uv A- als uv B-straling. Een aanrader dus voor wie een biozonnecrème wil gebruiken. Al moeten we er wel bij zeggen dat onze testers niet overtuigd waren.”

Verdachte stoffen

Ann Lievens bekeek alle ingrediëntenlijsten grondig en trof enkele vreemde zaken aan. “De spray Lovea SPF 30 en de lotion Nuxe Sun lait délicieux SPF 30, bleken de endocriene verstoorder *ethylhexyl methoxycinnamate* te bevatten. De meningen over de schadelijkheid van deze stof lopen uiteen, maar wij raden vanuit voorzorgsprincipe aan om deze te vermijden in producten die op de huid blijven, zoals ook zonnecrème. De spray SPF 30 van Rituals bleek dan weer *butylphenyl methylpropional* te bevatten, een stof die geklasseerd staat als onveilig omdat ze de huid kan irriteren. De fabrikant heeft ons intussen wel laten weten dat deze zonnecrème dit jaar een andere samenstelling zal hebben, zonder deze stof. De oude zal echter wel nog worden verkocht, dus check best even de ingrediëntenlijst als je deze wilt kopen.” Ook andere fabrikanten reageerden positief op onze testresultaten. “Hema heeft ons eveneens een bericht gestuurd met de boodschap dat zij de formule van hun Kids SPF 50 zullen herzien. De nieuwe variant zal niet langer de chemische zonnefilter octocrylene bevatten. Ook hier kunnen de oude producten nog in het rek liggen, dus best ook even nagaan op de ingrediëntenlijst.” Geen zin om deze zomer als een kreeft rond te lopen? Surf dan snel naar www.testaankoop.be/vergelijkzonnecrème. Je vindt er voor ieder product dat we hebben getest alle informatie terug, van uv-bescherming tot milieu-impact, maar ook de scores die onze testers aan de producten gaven. Zo kun je gerust genieten van de zon. 🍋