

## SONNENSCHUTZ

## Wichtig, aber auch gefährlich

Ohne Sonne gibt es kein Leben, doch zu viel

Sonne kann lebensbedrohlich sein.

VON  
ANDRÉ  
JABERG

So unsichtbar das Coronavirus ist, die Welt in Atem hält und mit seinen Folgen Leid auf allen Kontinenten verursacht, so unsichtbar sind UV-Strahlen. Auch sie können eine Bedrohung für die Gesundheit und gar das Leben sein. Gemäss der Krebsliga Schweiz erkranken in der Schweiz pro Jahr rund 2800 Menschen an einem Melanom, also am Schwarzen Hautkrebs. Apotheker Yves Boillat von der Pharmacie Dufour SA in Biel: «330 Menschen in der Schweiz sterben jährlich am Schwarzen Hautkrebs.» Fast ein Viertel der an einem Melanom erkrankten Personen ist zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 50 Jahre.

**Schutz.** Während Covid-19 noch viele Fragen aufwirft, ist Hautkrebs relativ «kalkulierbar». Allerdings nur dann, wenn man seine Meinung nicht aufgrund zahlreicher Falschmeldungen in sozialen Medien bildet, sondern seine Haut vor der Sonne schützt. Beispielsweise mit einer Sonnencreme. In sozialen Medien wird etwa behauptet, Sonnencreme nütze nichts. Yves Boillat: «Sonnencreme schützt uns auch in einem schattigen Bereich.» A propos Schatten: Der Sonnenschirm schützt einen weniger, als wenn man sich hinter einer Mauer aufhält. Yves Boillat hält auch fest, dass es keinen Sonnenblocker gibt. «Der höchste Lichtschutzfaktor beträgt 50+. Es gibt somit kein Schutzmittel, das die Haut daran hindert,

ihre Schutzschicht, das Melanin, auszusenden.» Das Melanin ist dafür verantwortlich, dass sich die Haut bräunt. Braune Haut ist quasi ein Alarmzeichen.

**Filter.** Sonnenschutzmittel müssen, um ein hohes Schutzniveau zu gewährleisten, ausreichende Wirkung gegen UVB- und UVA-Strahlung aufweisen. Dazu gibt es organische (oder chemische) und mineralische (oder physikalische) UV-Filter. Gemäss Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) zeigten gewisse organische UV-Filter im Labor- und im Tierversuch hormonähnliche Wirkungen. «Es ist nicht bekannt, ob diese Befunde auch beim Menschen von Bedeutung sind. Oft sind die im Labor und im Tier verwendeten Dosen bedeutend höher als die geschätzte Aufnahmemenge beim Menschen», schreibt das BLV. «Dank gesetzlich vorgeschriebenen Höchstmengen in Sonnenschutzmitteln sowie der Tatsache, dass UV-Filter nach dem Eincremen vor allem in und auf der Haut bleiben, gelangen UV-Filter nur in geringen Mengen in den menschlichen Körper. Nach heutigem Wissensstand sind die geschätzten Aufnahmemengen beim Menschen gering, so dass eine Gesundheitsgefährdung unwahrscheinlich ist.»

**UV-Strahlung.** Je höher über Meer, desto stärker ist die

UV-Strahlung. Im Gebirge ist die Atmosphäre dünner. Deshalb werden die UV-Strahlen weniger gefiltert. «Der UV-Index steigt pro 1000 Höhenmeter um etwa 10 Prozent an», erklärt Yves Boillat.

Der Lichtschutzfaktor (LSF) auf dem Schutzmittel sagt aus, wie viel länger man sich mit dessen Verwendung der Sonne aussetzen kann als ohne Schutz. Boillat: «Wenn also jemand einen LSF von 30 verwendet, trägt seine Haut die UV-Sonnenstrahlung 30-mal länger als ohne Schutz. Trägt er diese Sonnencreme zwei- oder dreimal auf, so verdoppelt oder verdreifacht sich die geschützte Zeit an der Sonne nicht. 30 bleibt 30 und wird nicht 60 oder 90.»

**Vitamin D.** Auch wenn die Sonne ihre Schattenseiten hat, so ist sie für den Mensch lebenswichtig. Beispielsweise für die Bildung von Vitamin D. Gemäss Krebsliga Schweiz ist für dessen Bildung keine direkte Sonnenstrahlung nötig. Im Sommer treffe ausreichend indirekte UVB-Strahlung auf unseren Körper, damit dieser genügend Vitamin D produzieren könne. In den weniger sonnigen Jahreszeiten können hingegen Defizite auftreten, die mit Ergänzungsmitteln wettgemacht werden können. Wer sich auf den Sommer vorbereiten will, kann ab dem Frühjahr natürliche Betacarotin-Kapseln einnehmen, die zum Erhalt gesunder Haut beitragen. ■

**Wer sich an der Sonne aufhält, sollte seine Haut unbedingt schützen, beispielsweise durch Auftragen einer Sonnencreme.**

**La crème solaire: une protection incontournable pour éviter un mélanome.**



PHOTO: BCA

## PROTECTION SOLAIRE

## Important, mais aussi dangereux

Il n'y a pas de vie sans soleil, mais trop de soleil peut mettre la vie en danger.

PAR  
ANDRÉ  
JABERG

Le coronavirus, bien qu'invisible, tient le monde en haleine et provoque la désolation sur tous les continents. Les rayons UV sont tout aussi invisibles. Et eux aussi constituent une menace pour la santé, et même la vie. Selon la Ligue suisse contre le cancer, environ 2800 personnes reçoivent chaque année en Suisse un diagnostic de mélanome, ou cancer de la peau. Yves Boillat pharmacien à la Pharmacie Dufour SA de Bière: «En Suisse, 330 personnes meurent chaque année d'un mélanome.» Près d'un quart des personnes souffrant d'un mélanome ont moins de 50 ans au moment du diagnostic.

**Protection.** Alors que le Covid-19 soulève encore de nombreuses questions, le cancer de la peau est relativement «prévisible». Mais seulement si vous ne forgez pas votre opinion sur la base des nombreux messages erronés figurant dans les médias sociaux et que vous protégez votre peau du soleil. Par exemple avec une crème solaire. Dans les médias sociaux, on prétend que la crème solaire n'est d'aucune utilité. Yves Boillat: «La crème solaire nous protège même dans un endroit ombragé». En parlant d'ombre: le parasol vous protège moins que lorsque vous êtes derrière un mur. Yves Boillat affirme également qu'il n'existe pas d'écran total. «Le facteur de protection solaire le plus élevé

est 50+». Il n'y a donc aucune protection qui empêche la peau de développer sa couche protectrice, la mélanine.» La mélanine est responsable du bronzage de la peau. Une peau bronzée est en quelque sorte un signal d'alarme.

**Filtres.** Les produits de protection solaire doivent protéger suffisamment contre les UVB et les UVA pour assurer un niveau de protection élevé. Il existe pour cela des filtres UV organiques (ou chimiques) et minéraux (ou physiques). Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), certains filtres UV organiques ont présenté en laboratoire et sur les animaux des effets semblables à ceux des hormones. «On ne sait pas si ces constatations s'appliquent également à l'homme. Souvent, les doses appliquées en laboratoire et lors des essais sur les animaux sont nettement supérieures à l'apport estimé chez l'homme», écrit l'OSAV. «En fonction des quantités maximales légalement autorisées dans les écrans solaires et grâce au fait que les filtres UV restent principalement dans et sur la peau après application, ils ne pénètrent dans le corps humain qu'en petites quantités. En l'état actuel des connaissances, les quantités estimées absorbées par l'homme sont faibles, de sorte qu'un risque pour la santé est peu probable.»

**Rayonnement UV.** Plus l'altitude s'élève, plus le rayonnement UV est fort. Dans les

montagnes, l'atmosphère est plus ténue. Les rayons UV sont donc moins filtrés. «L'indice UV augmente d'environ 10 % par 1000 mètres d'altitude», explique Yves Boillat. Le facteur de protection solaire (FPS) du produit vous indique combien de temps vous pouvez vous exposer au soleil en l'utilisant, par rapport au temps sans protection. Yves Boillat: «Ainsi, si quelqu'un utilise un produit avec un FPS de 30, sa peau peut résister aux rayons UV du soleil 30 fois plus longtemps que sans protection. S'il applique cette crème solaire deux ou trois fois, le temps de protection n'est pas doublé ou triplé. 30 reste 30 et ne devient pas 60 ou 90.»

**Vitamine D.** Même si le soleil a ses zones d'ombre, il est vital pour l'homme. Par exemple, pour la formation de la vitamine D. Selon la Ligue suisse contre le cancer, sa formation ne nécessite pas la lumière directe du soleil. En été, une quantité suffisante de rayons UVB indirects parvient à notre corps pour lui permettre de produire assez de vitamine D. En revanche, des carences sont susceptibles d'apparaître pendant les saisons les moins ensoleillées. Elles peuvent être compensées au moyen d'une supplémentation. Pour préparer la peau au soleil, il est possible de prendre, à partir du printemps, des capsules de bêta-carotène naturel qui contribuent à maintenir la peau en bonne santé. ■

## DER RAT LE CONSEIL

**Yves Boillat,**  
Pharmacie Dufour SA,  
Biel/Bienne



PHOTO: BCA

«Auch in Covid-19-Zeiten sind Aktivitäten im Freien wichtig. Die Sonne trägt zur Gesundheit bei, sorgt für Energie und Vitamin-D-Produktion. Man sollte jedoch nur mit Sonnenschutz nach draussen gehen. Dazu gehört eine Sonnenbrille mit dem Kleber '100 Prozent UV-Schutz' oder/und dem Suva-Kleber. Wichtig ist zudem, dass man sich 30 Minuten vor dem Aufenthalt an der Sonne eincremt. Dazu gehören auch Ohren, Lippen und Nase. Wer baden geht, sollte zudem auch die Fusssohlen eincremen. Und nicht vergessen – die Massnahmen gegen das Corona-Virus sind zu befolgen: Zwei Meter Abstand halten und immer wieder Hände waschen respektive desinfizieren.»

«Les activités en extérieur restent importantes, même en période de Covid-19. Le soleil contribue à la santé, fournit de l'énergie et permet la synthèse de la vitamine D. Cependant, vous ne devez sortir qu'en étant protégé contre le soleil. Cela inclut des lunettes de soleil garanties «UV 400» ou «protection UV 100%». Il est également important d'appliquer un écran solaire 30 minutes avant de s'exposer au soleil. Sans oublier de se protéger les oreilles, les lèvres et le nez. Si vous allez nager, vous devez également appliquer de la crème sur la plante de vos pieds. Et n'oubliez pas, les mesures contre le coronavirus doivent être respectées: gardez une distance de deux mètres et lavez ou désinfectez vos mains régulièrement.»

## NEWS

Fabian Vaucher, Président des Schweizerischen Apothekerverbands Pharmasuisse, kritisiert den Bund: «Die Versorgung mit Masken ist eine Katastrophe. In vielen Apotheken und Drogerien fehlen sogar Hygienemasken für den Eigenbedarf. So können weder gefährdete Kundinnen und Patienten in Apotheken und Drogerien noch das Personal ausreichend geschützt werden. Die Zuständigkeiten bei der Verteilung von Masken sind absolut unklar. Wir werden seit Wochen mit unseren Anliegen von A nach B und wieder zurück geschickt. Wir fordern, dass der Eigenbedarf der Apotheken und Drogerien durch den Bund gedeckt wird. Und eine klare Strategie, wie gefährdete Personen zu Masken kommen sollen.»

Fabian Vaucher, président de l'Association suisse des pharmaciens pharmaSuisse, critique la Confédération: «La fourniture de masques est une catastrophe. De nombreuses pharmacies et drogueries manquent même de masques d'hygiène pour leurs besoins propres. Cela signifie que ni les patients vulnérables des pharmacies et des drogueries, ni le personnel ne peuvent être protégés de manière adéquate. Les responsabilités concernant la distribution des masques ne sont absolument pas claires. Nos demandes ont été renvoyées de A à B et inversement des semaines durant. Nous demandons que les besoins propres des pharmacies et des drogueries soient couverts par la Confédération. Ainsi qu'une stratégie claire sur la façon dont les personnes vulnérables peuvent se procurer des masques.»



**Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.**

**Votre pharmacie – le premier point de repère pour toute question de santé.**

**REGIO PHARM PLUS**

**UNSERE KUNDENKARTE**  
Treue Kunden werden bei uns belohnt. Bei jedem Einkauf ab 20 Franken oder beim Bezug von rezeptpflichtigen Medikamenten schenken wir Ihnen einen RegioPharm Treuepunkt. Bereits mit 10 gesammelten Punkten ist Ihre Kundenkarte beim nächsten Einkauf 5 Franken wert. Oder Sie lassen sich dafür gratis Ihren Blutdruck messen.

**CARTE CLIENT**  
Chez nous, les clients fidèles sont récompensés. Lors de chaque achat d'un montant de 20 francs et plus, ou lors du retrait de médicaments sur ordonnance, nous vous offrons un point de fidélité RegioPharm. Après avoir collecté 10 points, votre carte vaut déjà 5 francs lors d'un prochain achat. Ou vous permet de vous faire gratuitement mesurer la pression.

[www.regiopharm.ch](http://www.regiopharm.ch)

**IHRE REGIOPHARM APOTHEKEN  
VOS PHARMACIES REGIOPHARM**

## BIEL / BIENNE

**Apotheke 55** Bahnhofstrasse 55  
Zingg Hanspeter 032 322 55 00

**Battenberg Apotheke** Mettstrasse 144  
Durtschi Peter 032 341 55 30

**Apotheke Dr. Hysek** Bözingenstr. 162  
Dr. Hysek Cédric 032 345 22 22

**Pharmacie Dr. Hilfiker** Bahnhofplatz 10  
Hilfiker Marc-Alain 032 323 11 23

**Pharmacie Dufour** Rue Dufour 89  
Boillat Yves 032 342 46 56

## NIDAU

**Schloss Apotheke Nidau** Hauptstrasse 30  
Favre Karin 032 331 93 42

## LYSS

**Apotheke Lyssbach** Steinweg 26  
Kummer Anne 032 384 54 54

**Bahnhof-Apotheke Lyss** Bahnhofstrasse 6  
Daniela Friedli (Verwaltung) 032 384 13 70

## RECONVILIER

**Pharmacie Bichsel** Rte de Tavannes 1  
Bichsel Bernard 032 481 25 12