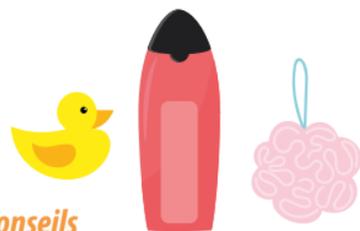


Produits bain et douche

Une peau sèche, des dartres persistantes? Chez le nourrisson l'emploi de produits nettoyants, irritants ou agressifs peut en être la cause. Ainsi, repérer sur la liste des ingrédients le sodium laureth ou lauryl sulfate, agent moussant qui dissout les graisses. En altérant le film lipidique, barrière protectrice de la peau, il contribue au dessèchement cutané ou à l'apparition de dartres et d'irritations.



Conseils

- Pour la toilette, utilisez des solutions avec de l'huile végétale, qui neutralisent la dureté de l'eau et adoucissent la peau
- Privilégiez une toilette douce pour les fesses et zones génitales (gant de toilette, eau tiède, liniment oléo-calcaire disponible en pharmacie ou savon surgras pH neutre)
- Séchez bien, surtout les plis



Conseils

- Ne lavez les cheveux de bébé que si nécessaire (1 fois/semaine), pour éliminer les petites desquamations et salissures dues à la transpiration du cuir chevelu
- Utilisez très peu de produit, mélangé avec un peu d'eau
- Prudence avec les shampoings anti-poux qui peuvent contenir des ingrédients indésirables : perturbateurs endocriniens (cyclométhicone, cyclopentasiloxane), allergènes (méthylisothiazolinone), préférez la méthode mécanique (cataplasme d'huile et peigne anti-poux)

Shampoings

Un passage en revue de la composition de certains shampoings incite à la vigilance. Le phénoxyéthanol est l'un des derniers éthers de glycol autorisé dans les cosmétiques. Attention aussi à l'EDTA qui renforce l'action des autres substances, pénètre dans la peau et s'accumule dans l'organisme et l'environnement.

Crèmes, laits et lotions

De nombreuses crèmes « protectrices » contiennent des huiles minérales (voir tableau) : elles sont issues des résidus du pétrole et déposent un film gras sur la peau qui empêche l'échange d'oxygène. 5 parabens sont interdits dans les cosmétiques en Europe, et 2 autres, le propyl- et le butyl-parabène sont interdits dans les produits non rincés pour le siège des moins de 3 ans. La méthylisothiazolinone, puissant allergène par contact, est interdite depuis février 2017 dans les cosmétiques non rincés.



Conseils

- Évitez phénoxyéthanol, parabènes et composés d'isothiazolinone
- Utilisez des crèmes à base d'huiles végétales (huile d'olive, de bourrache, d'amande douce – sauf allergie) pour hydrater/protéger la peau de bébé (ex. par grand froid)



Conseils

- Au soleil, adoptez chapeau, tee-shirt et lunettes et exposez-vous progressivement
- Évitez l'exposition au soleil entre 12 et 16 heures. S'exposer progressivement au soleil : pour les enfants, maximum 15 min le premier jour, et pas plus de 1 h en continu.
- Ne pas exposer de bébé au soleil

Produits solaires

Les produits de protection classiques contiennent généralement des filtres chimiques ou écrans minéraux, qui n'arrêtent pas la totalité des rayons. Les filtres chimiques peuvent perturber le système hormonal et sont bioaccumulables. Les écrans minéraux (oxyde de titane, de zinc) à l'état nanoparticulaire, s'ils évitent les traces blanches sur la peau, traversent plus facilement la barrière transcutanée et sont soupçonnés d'effets néfastes sur la santé. Tout ingrédient nanoparticulaire doit être indiqué par [nano] sur l'étiquette.

Dentifrices

La concentration en fluor (sodium fluoride) dans les dentifrices pour enfants, même limitée, peut être problématique. Jusqu'à environ 5 ans, l'enfant ne recrache pas mais avale la pâte et ingère quotidiennement ces doses qui peuvent être excessives et provoquer une fluorose (atteinte de l'émail). De très rares dentifrices contiennent du triclosan, un anti-bactérien à proscrire. En 2019, une étude a constaté la présence de dioxyde de titane possiblement sous forme de nanoparticules dans des dentifrices pour enfants.



Conseils

- Veillez au dosage : pas de fluor pour les moins de 3 ans. Après 3 ans, choisissez un dentifrice à moins de 500 ppm de fluor, si l'eau du robinet n'en contient pas. Les dentifrices certifiés bio n'ont ni fluor, ni sodium lauryl sulfate
- Évitez les colorants potentiellement allergènes (ex : tartrazine CI 19140) et aux dentifrices « goût sucré »
- Gencives douloureuses ? un anneau dentaire réfrigéré peut remplacer les gels dentaires



Conseils

- Ne jamais utiliser pour les fesses de bébé des lingettes qui ne sont pas spécialement destinées à cet effet !
- Préférez les lingettes en coton bio qui se lavent en machine
- Évitez phénoxyéthanol, parabènes et composés d'isothiazolinone (MIT, CMIT, etc.)
- Évitez eaux de toilette/parfums pour les petits

Lingettes

Les lingettes jetables sont très pratiques surtout en déplacement. Cependant elles peuvent être pré-imprégnées de lotion nettoyante avec des antibactériens, parabènes, composés d'isothiazolinone, phénoxyéthanol et parfums. Les lingettes destinées au siège sont mieux réglementées que les autres. A noter : elles sont une source importante de déchets !

Protéger les enfants des substances toxiques

Quels sont les risques pour la santé de bébé ?

Au cours de la toilette, les bébés et les jeunes enfants sont quotidiennement au contact des produits de toilette et des substances qu'ils contiennent. Un contact prolongé, par exemple lors du bain ou de l'application d'une crème, favorise la pénétration dans l'organisme par la peau. Or celle des enfants est non seulement plus fragile à cause de la barrière cutanée qui n'est pas totalement formée, mais elle est aussi plus perméable. Même si la réglementation progresse régulièrement, certaines substances encore autorisées par le règlement européen cosmétiques sont identifiées comme potentiellement dangereuses pour la santé par de nombreuses études scientifiques, autorités sanitaires européennes comprises.

Pourquoi les enfants sont-ils particulièrement vulnérables ?

Les enfants sont plus sensibles aux expositions à des substances chimiques étrangères à l'organisme humain car leur organisme (système immunitaire, nerveux, etc.) est en développement et donc immature. Ces substances qui peuvent agir sous forme d'effet « cocktail » peuvent notamment perturber l'équilibre hormonal de l'enfant, et avoir des conséquences à long terme sur le système reproducteur ou l'apparition de troubles du comportement ou autres pathologies. En outre la peau est une surface d'exposition importante, notamment lors des soins d'hygiène. Elle est aussi plus fragile et des soins agressifs ou non appropriés risquent de provoquer l'apparition d'un terrain allergique ou eczémateux.