

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 INCI » le sodium laureth 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

Shampoings

Un passage en revue de la composition de certains shampoings incite à la vigilance. Le phénoxyéthanol est un des derniers éthers de glycol à être autorisé par le règlement européen 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 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 le propyl et le butylparabène sont interdits dans les produits pour le siège destinés aux moins de 6 mois. La méthylisothiazolinone est un puissant allergène par contact, encore présent dans certains produits pour bébés. Une meilleure réglementation est à l'étude.



Conseils

- Evitez 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
- Evitez l'exposition au soleil entre 12 et 16 heures. Les heures ensoleillées de la matinée et de la fin d'après-midi permettent à la peau de lancer son processus naturel de protection face au soleil
- Les t-shirts solaires (magasins de sport) sont une option



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 (étiquetage [nano] obligatoire depuis juillet 2013).

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 rares dentifrices contiennent du triclosan, un antibactérien à proscrire.



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
- Evitez 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

- Préférez les lingettes en coton bio qui se lavent en machine
- Evitez phénoxyéthanol, parabènes et composés d'isothiazolinone (MIT, CMIT, etc.)
- Evitez eaux de toilette/parfums pour les petits

Lingettes

Les lingettes jetables sont très pratiques surtout en déplacement. Cependant le tout-jetable produit beaucoup de déchets polluants. Elles peuvent en effet être pré-imprégnées de lotion nettoyante avec des antibactériens, parabènes, composés d'isothiazolinone, phénoxyéthanol et parfums.

Protéger les enfants en évitant les substances toxiques

Quels sont les risques pour la santé de bébé ?

Les bébés et les jeunes enfants au cours de leurs soins d'hygiène sont quotidiennement au contact des produits de toilette et des substances qu'ils contiennent. Un contact prolongé, par exemple lors du bain ou quand on applique une crème, favorise la pénétration dans l'organisme par la peau. Or celle des enfants est non seulement plus fragile (barrière cutanée pas totalement formée) mais elle est aussi plus perméable. Certaines substances autorisées par le règlement européen sur les cosmétiques sont pourtant pointées comme potentiellement toxiques par de nombreuses études scientifiques, autorités sanitaires européennes comprises.

Pourquoi les enfants sont-ils plus vulnérables ?

Les enfants sont plus sensibles aux expositions à des substances chimiques car leur organisme (système immunitaire, nerveux, etc.) est en développement et donc immature. Toute modification des signaux envoyés par des substances chimiques au système endocrinien, par exemple, peut avoir des conséquences à long terme sur les organes reproducteurs mais aussi le comportement. Or 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.