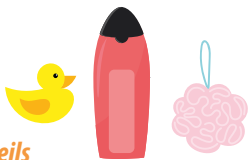




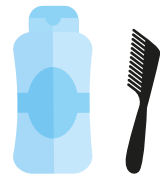
## Produits bain et douche

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



### Conseils

- Lisez les recommandations d'usages : certains produits portent la mention «A utiliser à partir de 3 ans» du fait de la présence de substances interdites pour les plus petits.
- Pour la toilette, utilisez des produits à base d'huile végétale, qui neutralisent la dureté de l'eau et adoucissent la peau
- Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savons (ou autres produits) à chaque bain, un nettoyage doux au gant de toilette peut-être suffisant



### 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 et bien rincer
- Prudence avec les shampoings anti-poux qui peuvent contenir des ingrédients indésirables (cyclo-méthicone/pentasiloxane, méthylisothiazolinone par exemple), 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.



### Conseils

- Utilisez des huiles végétales bio ou des crèmes à base d'huiles végétales (huile d'olive, de bourrache, ou de calendula par exemple) pour masser/hydrater/protéger la peau de bébé

### Conseils

- Protégez les bébés et enfants du soleil avec vêtements longs et légers, chapeau, lunettes et parasol.
- Évitez l'exposition entre 12 et 16h, s'exposer progressivement au soleil : max 15min/jour, et pas plus de 1h en continu
- Si l'usage d'un produit est nécessaire, optez pour un produit sans : [nano], filtres UV problématiques (par exemple l'Octocrylène), colorant, parfum, conservateur et évitez les formats spray



## Produits solaires

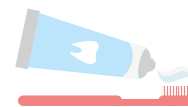
La peau des bébés et des enfants est particulièrement sensible aux coups de soleil. Les produits de protection contiennent généralement des filtres chimiques (qui peuvent perturber le système hormonal et sont bioaccumulables) ou des écrans minéraux (qui n'arrêtent pas la totalité des rayons et certains minéraux, à l'état nanoparticulaire, peuvent traverser la barrière transcutanée et avoir des effets néfastes sur la santé).

Tout ingrédient nanoparticulaire doit être indiqué par [nano] sur l'étiquette.

Plus d'info : Centre collaborateur de l'OMS pour l'éducation solaire <https://www.soleil.info/>

## Dentifrices

Les premières dents peuvent être lavées simplement à l'aide d'une compresse humidifiée ou d'une brosse à dent souple adaptées au tout petit. Lors de l'ajout de dentifrice, il faudra veiller à utiliser un dentifrice à faible teneur en fluor et sans nanoparticules, les jeunes enfants avalant souvent le dentifrice (une surdose de fluorure peut entraîner une fluorose : atteinte de l'émail).



### Conseils

- Mettez un toute petite quantité de dentifrice et apprenez dès que possible aux enfants à cracher le dentifrice
- Pas de fluor pour les moins de 3 ans. Les dentifrices certifiés bio n'ont ni fluor ni sodium lauryl sulfate. Consulter et demander conseil à un dentiste
- Évitez les dentifrices colorés, avec des arômes et édulcorants (goût fraise ou sucré par exemple)
- 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 !
- Soyez vigilant à leur composition (la plus courte possible, sans phénoxyéthanol notamment)
- Préférez des lingettes lavables
- Pour le change, utilisez simplement de l'eau, et si besoin du savon doux, surgras et séchez bien, surtout les plis

## Change du bébé et lingettes

Les lingettes jetables sont très pratiques mais doivent être utilisées de manière très ponctuelle (par exemple lors des déplacements). Elles peuvent être pré-imprégnées de lotion nettoyante avec des antibactériens, parabènes, composés d'isotiazolinone, phénoxyéthanol et parfums. A noter : elles sont une source importante de déchets et ne doivent jamais être jetées dans les WC !

## Protéger les enfants des substances toxiques

### Quel est le problème ?

Lors de la toilette, de nombreux produits de soin sont utilisés. Ainsi, les bébés et les jeunes enfants sont quotidiennement au contact des substances chimiques que ces produits du quotidien peuvent contenir. 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 plus fragile et plus perméable. La pénétration des produits mis sur le siège est augmentée du fait des couches (pas d'aération, humidité, chaleur). 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 peuvent agir sous forme d'effet « cocktail », venir 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 et autres pathologies. 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.