

Hygiène et cosmétiques du nourrisson

Pour le change et la toilette

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 5 minutes

Périodes :



Définition

Les produits utilisés pour le change et la toilette (ex : bain, nettoyage spécifique du visage, des yeux, du nez) peuvent inclure différents types de produits cosmétiques ou pharmaceutiques, dont des **shampoings**, des **savons**, des **huiles lavantes**, des **crèmes**, des **lingettes**, du **sérum physiologique**, ou du **dentifrice**. Les produits cosmétiques pour les nourrissons et enfants de moins de trois ans répondent à une législation particulière, plus restrictive, en termes d'ingrédients autorisés ou de concentration.

Messages clés

- Les usages de cosmétiques chez le jeune enfant doivent être limités **au strict minimum**
- La peau d'un nourrisson est sujette au **dessèchement** et est particulièrement **sensible** aux agressions microbiennes, physiques et chimiques
- Chez les jeunes enfants, la peau est plus **perméable aux substances chimiques** que la peau des adultes, en particulier chez les nouveau-nés, et au niveau des zones où la peau est plus fine et souvent irritée, comme le siège
- Les quantités de produits cosmétiques utilisées entraînent une exposition chimique plus importante chez l'enfant que chez l'adulte, proportionnellement à sa taille

En pratique

Recommandation pour la toilette :

- Diminuer le nombre, la fréquence d'utilisation, et la quantité appliquée, pour tous les produits cosmétiques
- Préférer les **produits simples**, avec une **liste d'ingrédients courte**, **sans parfum**, et **rinçables**
- Éviter l'utilisation de parfum, et eau de toilette (non rinçables)
- Privilégier les produits adaptés à l'âge de l'enfant, et disposant d'un label environnemental (ex. Cosmos Organic / Cosmos Natural / Ecocert / Ecolabel, [cf fiche label](#))

- Rappeler les règles d'hygiène élémentaires : lavage des mains avant et après chaque soin, environnement du soin propre, matériel réutilisable lavé avec soin (60°C pour les tissus, lave-vaisselle ou lavage main avec séchage sur support propre pour le reste)
- Les **applications pour smartphone** peuvent être utilisées par les parents, sous réserve de les informer préalablement sur l'intérêt de réduire l'utilisation des cosmétiques et sur les limites des applications, cf [fiche applications sur smartphone](#)
- **Éviter l'utilisation d'huiles essentielles** sans avis médical préalable
- Une vigilance particulière doit être portée aux produits fait maisons (absence de conservateur, risque de mauvais dosage)

Pour le change

- **Éviter l'utilisation de lingettes**, susceptibles de contenir des substances chimiques néfastes, des ingrédients nombreux et non rinçables. **Privilégier l'eau, et un savon adapté si nécessaire**
- Le liniment oléo-calcaire peut être indiqué pour hydrater, mais pas pour le nettoyage du siège, compte-tenu de l'absence d'agents tensio-actifs

Documentation

- Recommandations pour la pratique clinique : « Interventions pendant la période périnatale ». Chapitre 5 : [Utilisation de produits cosmétiques pour les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les jeunes enfants](#). Cécile Marie, Ronan Garlantézec, Rémi Béranger, Anne-Sophie Ficheux. Collège National des Sages-Femmes de France. 2021.
- [Le guide de l'écopuériculture](#), Collectif « Je Suis Infirmière Puéricultrice », éditions L'instant présent, juin 2024
- Site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) avec des informations sur les huiles essentielles [ici](#)
- [Site, Les différents labels environnementaux](#), Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME)
- (1) Site de l'étude [PELAGIE](#)
- (2) Cohorte Esteban : [Site](#) et [protocole](#) de l'étude

Information pour les familles

- Site des 1000 premiers jours, [section « salle de bain »](#)
- Fiche [“Cosmétiques en santé”, page 2 : “Quels produits utiliser pour la toilette de bébé ?” et “que penser des lingettes?”](#), projet “Femme enceintes environnement et santé” (FEES)

Afin de maintenir une fiche imprimable courte, l'état des connaissances est disponible en ligne uniquement.