

Hygiène et cosmétiques chez les parents

Hygiène quotidienne et shampooing

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 7 minutes

Périodes :



Définition

Les produits d'hygiène quotidienne désignent les produits utilisés afin de nettoyer ou de maintenir propre certaines zones du corps, comme les savons, gels douche, dentifrices, déodorants, shampooings.

Messages clés

- Les produits d'hygiène de base sont essentiels pour la santé, mais certains produits sont plus vertueux que d'autre
- Les produits cosmétiques contiennent de nombreuses molécules dont certaines ont des effets potentiellement toxiques
- Il est recommandé de **réduire les usages de cosmétiques** pendant la période périnatale, chez les couples en désir d'enfant, chez les femmes enceintes, allaitantes et chez les parents ou futurs parents. A défaut, il est recommandé de les orienter vers des produits les moins à risque possible.

Etat des connaissances

Dans sa stratégie de promotion de la santé, le Haut Conseil de Santé Publique a identifié 10 mesures universelle d'hygiène pour réduire le risque de maladie infectieuse, transmissible ou non. Ces mesures d'hygiène incluent notamment l'hygiène corporelle, l'hygiène des mains, l'hygiène bucco-dentaire et l'hygiène sexuelle.

En pratique, les produits d'hygiène sont utilisés très fréquemment à la fois chez les hommes et les femmes. Par rapport aux autres femmes, les femmes enceinte semblent avoir des usages très proches, même si certains travaux français ont rapporté une tendance plus importante à utiliser des produits d'hygiène pour bébé.

De nombreuses études, en particulier aux Etats-Unis, ont montré que l'utilisation des produits cosmétiques était associée à une augmentation des niveaux d'exposition à certaines molécules chez les adultes, comme les phénols, les parabènes, les phtalates, certains phosphates ou cétones. En tant que produits cosmétiques, les produits dédiés à l'hygiène quotidienne ne font pas exception. A titre d'exemple, l'étude Estéban (plusieurs centaines d'adultes entre 2014 et 2016) rapportait des niveaux quantifiables chez 99,8 % des sujets pour l'acide phénoxyacétique, avec une concentration augmentée chez les participants déclarant utiliser des produits déodorants (+55,7 %).

Même s'il existe peu de données sur l'impact des usages de cosmétique en tant que tels sur la santé, de nombreux ingrédients contenus dans les produits cosmétiques sont identifiés comme allergisants et irritants (conservateurs, tensio-actifs, filtres UV, substances parfumantes, etc.). L'exposition aux substances chimiques est accentuée lors de l'utilisation de produits volatils (ex: déodorant en spray). Différentes substances présentant de potentiels effets toxiques ont également été associés aux

cosmétiques (ex. phtalates, phénols, parabènes, antibactériens, solvants organiques, formaldéhyde, métaux lourds), dont certaines sont suspectées d'être des perturbateurs endocriniens. Les effets présumés de ce type de composés sont variés, incluant des troubles du métabolisme (obésité, diabète), des troubles de la fertilité, ou un risque accru de certains cancers (sein, prostate, testicule). Pour la femme enceinte, il semble également exister un risque accru d'issues de grossesse défavorables (petit poids pour l'âge gestationnel, prématurité, malformations congénitales) ou des altérations du neurodéveloppement chez l'enfant (cognition, comportement, troubles du spectre autistiques).

Toutefois, si l'utilisation de produits cosmétiques reste nécessaire pour garantir une bonne hygiène quotidienne, certaines stratégies semblent efficaces pour réduire le niveau d'exposition associés à ces produits. Dans l'étude interventionnelle de Harley et al. (2016), les auteurs ont substitué les produits cosmétiques habituels par des produits cosmétiques certifiés sans phtalates, parabènes, triclosan et 3-benzophenone chez 100 jeunes femmes. Après 3 jours d'intervention, les concentrations urinaires de 3 métabolites de phtalates étaient diminuées de 27%. Des résultats similaires étaient obtenus avec les mesures de triclosan (-35.6 %) et le 3-benzophenone (-36 %) ⁽¹⁾.

En pratique

Recommandations générales en ce qui concerne les produits d'hygiène pour les familles, et particulièrement pour les femmes enceintes et allaitantes :

- **Diminuer le nombre, la fréquence d'utilisation et la quantité appliquée pour tous les produits cosmétiques**
- Privilégier les **produits simples**, avec une **liste d'ingrédients courte, sans parfum, et rinçables**
- Éviter l'utilisation d'huiles essentielles
- Éviter les produits en spray, qui peuvent irriter les poumons et majorer l'exposition aux substances chimiques
- Privilégier les produits éco-labélisés par des labels environnementaux (cf. fiche [label](#))
- Les applications pour smartphone peuvent être utilisées par les parents, sous réserve de les informer préalablement de l'intérêt de réduire l'utilisation des cosmétiques et des limites de ces applications (cf. fiche [Application smartphone](#))
- Lorsque vous en avez connaissance, déclarer les **effets indésirables** liés à l'utilisation de produits cosmétiques via le dispositif de [cosmétovigilance](#) de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Documentation

- (1) Harley et al, [Reducing Phthalate, Paraben, and Phenol Exposure from Personal Care Products in Adolescent Girls: Findings from the HERMOSA Intervention Study](#). Environ Health Perspect, 2016
- 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](#). Collège National des Sages-Femmes de France. 2021.
- Ficheux et al, [Consumption of cosmetic products by the French population](#). First part: frequency data. Food Chem Toxicol, 2015, 78: 159–169
- Rapport du Haut Conseil de Santé Publique sur les ["Mesures universelles d'hygiène pour la prévention des principales maladies infectieuses dans la population générale"](#)
- Agence nationale de Sécurité sanitaire (ANSES) : [Huiles essentielles : risques et précautions, Cosmétiques : comment mieux protéger la santé des consommateurs ?](#), [cosmétovigilance](#)

Information pour les familles

- Site des 1000 premiers jours, section « [salle de bain](#) »
- Fiche ["Limiter les polluants en choisissant vos produits cosmétique"](#), Projet Femmes enceintes environnement et santé (FEES) 1p, 2023