

Hygiène et cosmétiques chez les parents

# Maquillage, vernis et soins du corps

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 9 minutes

Périodes :



## Définition

Cette fiche est dédiée à l'utilisation des produits cosmétiques à visée esthétique tels que le maquillage, les vernis ou les soins du corps (par ex. produits hydratants, raffermissants, anti-âges, de massage), pouvant également être utilisés pour le confort ou le bien-être. La question spécifique des produits d'hygiène (savons, dentifrices, shampoing, etc.) est traitée dans une fiche à part (voir fiche [hygiène](#)).

## Messages clés

- Les produits cosmétiques contiennent de nombreuses molécules dont certaines peuvent présenter des effets toxiques à court terme (ex : irritations, allergies) ou à long terme (ex : perturbation endocrinienne)
- Les produits cosmétiques **non rinçables**, dont font partie les produits de maquillage ou les vernis, vont rester au contact du corps de manière prolongée, augmentant l'exposition
- L'utilisation de produits cosmétiques est associée à une augmentation des concentrations de certains **composés chimiques** dans les urines et le sang
- La **grossesse** est une période de plus **grande vulnérabilité** : certaines substances peuvent interférer avec le développement et la croissance de l'embryon et du fœtus, du fait de son métabolisme immature
- Il est recommandé de **réduire les usages de cosmétiques chez les femmes enceintes, allaitantes ou en désir d'enfant** (ou à défaut, de les orienter vers des produits les moins à risque possible)

## En pratique

Recommandations générales concernant l'utilisation de produits cosmétiques chez la femme enceinte et allaitante -en complément des recommandations générales sur les produits d'[hygiène quotidienne](#) :

- **Déconseiller l'utilisation de parfums, vernis à ongle et dissolvant**
- **Limiter l'utilisation de maquillage et de soins esthétiques du corps.** A défaut, orienter vers des produits labellisés ou présentant une liste d'ingrédients la plus courte possible (voir fiche [label](#))
- Limiter l'utilisation de produits "**non rinçables**" ou en **spray**, susceptible de majorer l'exposition aux substances chimiques
- 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 (voir fiche [Application smartphone](#))

- **Aérer** les pièces après l'utilisation de produits cosmétiques volatils, et en particulier les sprays et aérosols
- 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

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