

Hygiène et cosmétiques chez les parents

Soins des cheveux, teinture, coloration

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 6 minutes

Périodes :



Définition

Cette fiche s'intéresse aux produits utilisés pour les soins esthétiques des cheveux comme les colorations, teintures, laques, produits coiffants ou lissants etc...

Par définition, les produits cosmétiques peuvent contenir de nombreuses substances chimiques, y compris certaines substances problématiques (phtalates, phénols, parabènes, antibactériens, solvants organiques, formaldéhyde, métaux lourds, etc).

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)
- 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 labellisés ou présentant une liste d'ingrédients la plus courte possible)
- **Les produits capillaires peuvent contenir des substances chimiques toxiques pour le développement** (ex : solvant)

Etat des connaissances

Pour l'état des connaissances sur les risques liés aux produits d'hygiène et cosmétique en général (chez les parents, en particulier pendant la grossesse) et sur les moyens pour limiter la contamination par ces substances, consulter la fiche « [Hygiène quotidienne](#) ».

Données spécifiques aux produits capillaires

Même si leur utilisation semble en partie diminuer, de nombreuses femmes continuent à utiliser des soins pour cheveux pendant la grossesse. Une enquête nationale de consommation, réalisée en 2013, a permis de collecter des données concernant 141 types de cosmétiques utilisés ainsi que leur fréquence^(1,2), et montrait que :

-38% des femmes enceintes utilisaient une coloration capillaire (contre 46 % en dehors de la grossesse),

-33% utilisaient de la laque (contre 35% en dehors de la grossesse),

-43% utilisaient des masques pour cheveux (contre 37% en dehors de la grossesse).

Dans une étude cas-témoin réalisée en Picardie entre 2011 et 2014 (219 nouveaux nés, dont 57 cas nés avec un hypospadias), l'utilisation de laque et teintures pour cheveux pendant la grossesse était associée à un risque plus élevé d'hypospadias (OR = 1,8 ; IC 95% 1,0-36), après correction sur les facteurs de confusions potentiels ⁽³⁾.

En cas de souhait de coloration capillaire, le projet **FEES – Femmes Enceintes Environnement et Santé** recommande de privilégier une [coloration](#) végétale.

En pratique

En complément des recommandations générales sur les produits d'[hygiène quotidienne](#), chez les familles, et en particulier les femmes enceintes ou allaitantes, pour les soins des cheveux :

- **Éviter** l'utilisation de **teintures** ou **coloration**
- **Éviter** l'utilisation de **laques** ou produits sous forme de sprays ou d'aérosols
- **Aérer** les pièces après l'utilisation de produits cosmétiques volatils, et en particulier les sprays et aérosols
- 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](#) »
- Projet Femmes enceintes environnement et santé (FEES)
 - Fiche "[Limiter les polluants en choisissant vos produits cosmétique](#)", 1p, 2023
 - Page internet, [Grossesse et coloration: est-ce une bonne idée?](#), 2021