

## **Recommandations de soins cutanés au nourrisson**

### ***La toilette du corps et de la tête***

Chez le nourrisson, la fréquence du bain peut aller de 3 fois par semaine à 1 fois par jour : il n'est pas nécessaire de baigner l'enfant chaque jour. Lors du bain, il est important de nettoyer le corps, le visage et le cuir chevelu. Il est souhaitable d'utiliser un seul et même produit pour ces trois zones (pour éviter de l'exposer à plusieurs allergènes).

*Le visage (s'il est sali après alimentation, reflux, etc.), et surtout le siège et les mains doivent être lavés davantage.*

**Quel produit nettoyant utiliser ?** pour supprimer les salissures, il convient d'utiliser un produit détergent doux et hypoallergénique. L'eau seule, le sérum physiologique, de même que les produits gras (vaseline, liniment...) ne détergent pas. Les lingettes, laits de toilette, eaux micellaires, etc. sont potentiellement allergisants et sont donc à éviter. Le détergent doit être adapté aux enfants. Le savon (détergent constitué à partir d'huile et de soude dans sa forme pure), y compris savon de Marseille et savon d'Alep, est trop décapant pour la peau de l'enfant. Il est préférable d'utiliser un syndet (SYNthétique DETergent) sans savon, de type gel lavant hypoallergénique ou huile nettoyante. Le produit lavant idéal est amphotère, a un pH neutre, ne doit pas modifier le pH de la peau, ne doit pas irriter les yeux et les muqueuses, ne doit pas comprendre de parfum (risque de provoquer des allergies ultérieures), et doit intégrer le moins de conservateurs et de colorants possible.

**Faut-il utiliser un produit émollient (hydratant) ?** Il n'est généralement pas utile d'appliquer un produit émollient sur la peau de l'enfant. De façon générale, mieux vaut éviter d'appliquer sur la peau des produits potentiellement allergisants lorsque ce n'est pas utile. En revanche, il est nécessaire d'appliquer un émollient en cas de sécheresse cutanée, en prévention secondaire d'une dermatite atopique (eczéma). Les émollients doivent alors être épais (baumes) sans être trop gras (pour éviter la colonisation fongique), à pH neutre, comportant le moins de conservateurs, parfums et colorants possible. Ils sont à appliquer 1 fois par jour (parfois plus, selon le degré de sécheresse), idéalement après le bain.

### ***Les soins du siège***

Le changement de couches doit se faire 6 fois par jour minimum, et rapidement le matin au lever et après chaque selle, pour éviter les dermites du siège par irritation/macération. Chaque matin et après chaque selle, la peau du siège doit être nettoyée à l'aide d'un syndet, bien rincée à l'eau tiède, puis séchée (en tamponnant, notamment dans les plis). Pour les autres changes (sans selle, en journée), un coton imbibé d'eau est suffisant.

Les lingettes ne doivent être utilisées qu'en appoint. Les laits de toilette, eaux micellaires, etc. doivent être évités car potentiellement allergisants. L'utilisation sur le siège de permanganate de potassium, bicarbonate de soude (sodium) ou autres produits naturels de même type sont à éviter, car potentiellement caustiques.

Une crème isolante (idéalement avec du cuivre et du zinc) peut être appliquée sur le siège, en prévention des dermatites d'irritation/macération, en particulier le soir au coucher pour protéger la peau des urines de la nuit. Le liniment oléo-calcaire n'est pas un produit détergent, et peut être utilisé comme produit de protection du siège sur une peau préalablement lavée et séchée. Il ne doit pas être utilisé sur le reste du corps.

Les couches lavables sont moins absorbantes que les couches jetables. En cas de choix d'utiliser des couches lavables, il conviendra de les changer au moins 8 fois par jour, pour éviter les dermatites du siège par irritation/macération.

*En conclusion, il faut éviter de multiplier les produits : un syndet et une crème de protection sont suffisants pour les soins du siège.*

### **Autres conseils**

- Ne pas utiliser de parfum chez les enfants (risque de développer des allergies).
- Ne pas faire porter de collier aux enfants, y compris un collier d'ambre, avant l'âge de 5 ans (risque de strangulation et d'ingestion de perles) ; ne pas leur faire porter de bague.

A. Maruani, S. Barbarot, O. Boccard, F. Boralevi, S. Hadj-Rabia, T. Hubiche, A. Lasez-Duriez, C. Léauté-Labreze, S. Mallet, L. Martin, A. Phan, P. Vabres