



QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PEAU DES BÉBÉS ?

La peau de l'enfant diffère très peu de celle de l'adulte.

La peau protège notre organisme de multiples agressions. Celle de l'enfant né à terme (à la différence de celle du prématuré) est tout à fait mature anatomiquement et fonctionnellement ; elle est donc prête à assurer cette fonction grâce à une véritable barrière : la couche cornée qui est recouverte du film hydrolipidique, une émulsion protectrice constituée de sueur et de sébum. La peau a également des propriétés anti-bactériennes.

La peau du nouveau-né possède toutefois quelques particularités qu'il faut reconnaître et respecter. Après élimination du *vernix caseosa* présent à la naissance, la peau du nouveau-né reste volontiers rouge et grasse pendant le 1^{er} mois. Néanmoins, les glandes sébacées demeurent au repos jusqu'à l'âge de dix ans environ ; le film hydrolipidique est alors insuffisant pour protéger la peau de toutes les agressions extérieures qui se répètent tout au long de la journée telles que chaleur, transpiration, humidité, frottements des couches ou des tissus... **Cette peau devient par conséquent plutôt sèche et sujette aux irritations**, notamment au niveau des plis, qui peuvent être nombreux chez les bébés.



2

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE CUTANÉE ? QU'EST-CE QU'UNE IRRITATION CUTANÉE ?

« Peau irritée », « peau allergique ». Ces deux termes sont souvent à l'origine de confusion, notamment dans l'esprit des jeunes parents préoccupés par le bien-être de leur nouveau-né. Il s'agit en réalité de deux phénomènes tout à fait différents :

- **Une allergie cutanée** correspond à une réaction d'hypersensibilité de la peau propre de l'individu, qui s'est progressivement « sensibilisé » à une molécule (allergène) ou à un produit par la répétition des applications. Elle ne se manifeste, le plus souvent, qu'après plusieurs contacts successifs avec ce produit, mais récidive aussi lors d'un contact après une longue période sans utilisation de ce produit. **La réaction cutanée, habituellement un eczéma, s'observe alors sur une zone plus étendue que la zone de contact initial.**

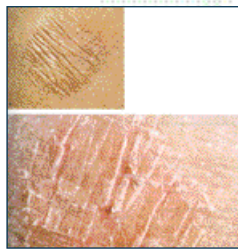
- **Une irritation cutanée** est une réaction inflammatoire qui se manifeste immédiatement ou après une ou deux applications sur la peau d'un produit irritant chimiquement (savon à pH basique, eau de Javel, détergent agressif...). **Elle est plus ou moins intense en fonction de la concentration, de la durée et de la fréquence des applications et se limite, ou presque, à la zone de contact.** Elle peut aussi résulter de frottements mécaniques (tissus rêches, couches...).

Si l'allergie reste une réaction rare, l'irritation s'observe quant à elle plus fréquemment et le risque de confondre ces deux réactions est important. Il s'agira donc de bien les distinguer pour mieux les éviter ou mieux les soigner.

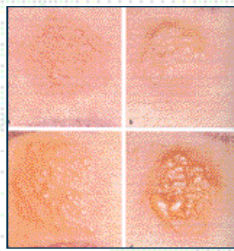
3

COMMENT DIFFÉRENCIER ALLERGIE ET IRRITATION CUTANÉES ?

Il existe des différences cliniques visibles entre allergie et irritation cutanées. En effet, alors que **l'allergie provoque des petites vésicules (eczéma), érythème, œdème et dans tous les cas : prurit (démangeaisons), l'irritation, quant à elle, est à l'origine de sensations de tiraillements, picotements, brûlure, suivies de rougeurs.** La peau irritée pèle ou se fissure, mais ne démange que rarement.



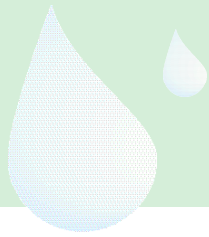
Peaux irritées



Dermatites allergiques

Photographies extraites du livre : « Allergies et Cosmétiques » (Expansion Scientifique Française 2003) ;
A. Pons-Guiraud, M. Vigan.

Le tableau suivant* récapitule les différences entre **dermatite d'irritation et dermatite allergique** :



	Dermatite d'irritation	Dermatite allergique
Délai d'apparition	Immédiat ou après quelques applications	Après plusieurs contacts
Siège de l'éruption	Limité au contact avec le produit	Souvent étendu au-delà du contact
Prédisposition	Peut survenir chez n'importe quel sujet	Phénomène individuel de sensibilisation
Sièges cliniques	Tiraillements Brûlures Picotements Pas de démangeaisons	Rougeurs Œdème Suintement Démangeaisons +++
Évolution	Guérison en général rapide et facile après suppression de l'irritant	Guérison lente après suppression du produit Récidives fréquentes
Cause	Irritants	Allergènes

*J.P. Marty, A. Pons-Guiraud. Détergence des textiles et tolérance cutanée : Idées reçues et analyse scientifique. Dermatologie Pratique 2007 ; 308:12-4.



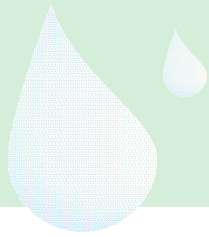
4

QU'EST-CE QU'UN ALLERGÈNE ? QU'EST-CE QU'UN IRRITANT ?

Un allergène est une substance, une particule, un corps organique (atome, molécule, protéine) capable de provoquer une réaction allergique (cutanée, respiratoire) chez un sujet préalablement sensibilisé lorsqu'il est à son contact (le plus souvent par contact avec la peau, inhalation, ou ingestion). En particulier, les molécules parfumantes constituent les principaux responsables des réactions allergiques aux cosmétiques (crèmes, lotions, shampoings, bains moussants...).

Devant l'augmentation du nombre de réactions de sensibilisation, et après avoir pris connaissance des études internationales visant à établir le seuil d'induction de chacune des molécules parfumantes, la Commission Européenne a publié une réglementation concernant l'information des consommateurs. Ainsi, tant pour les cosmétiques que pour les détergents, une liste de 26 allergènes parfumants, connus à ce jour comme les plus potentiellement sensibilisants, a été éditée et précise également les concentrations maximales de chacune des molécules à respecter, en tenant compte du rinçage ou non du produit* :

Alcool amylcinnamique	Citral	Lilial
Alcool anisique	Citronellol	Linalool
Alcool benzylique	Coumarine	Lyral
Alcool cinnamique	Eugénol	Limonène
Alpha-isométhyl ionone	Farnésol	Méthyl heptine carbonate
Amylcinnamaldéhyde	Géranol	Mousse d'arbre
Benzoate de benzyle	Hexylcinnamaldéhyde	Mousse de chêne
Cinnamal	Hydroxycitronellal	Salicylate de benzyle
Cinnamate de benzyle	Isoeugénol	



Cette liste permet d'informer notamment les jeunes parents pour permettre à ceux qui connaissent la molécule à laquelle leur(s) enfant(s) est(sont) allergique(s), de l'éviter et de choisir le produit qui leur est le plus adapté.

*AFSSAPS. Étiquetage des produits cosmétiques. Vigilances octobre 2004 – Bulletin n°23.

Allant de la substance appliquée au simple frottement avec un matériau rêche, un « irritant » (chimique ou mécanique) provoque une inflammation légère de la peau. Son contact répété avec celle-ci est à l'origine de l'irritation cutanée. Ainsi les vêtements en laine, synthétiques ou trop serrés, les savons agressifs, les détergents, les désinfectants, mais aussi les couches (frottements), l'humidité, l'eau dure sont autant d'exemples d'irritants.



5

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES D'ALLERGIE DE LA PEAU DES BÉBÉS ?

La prévention des allergies cutanées passe par :

- la **lecture attentive de la composition des produits**, afin d'empêcher la mise en contact de la molécule sensibilisante chez l'enfant dont les parents ont connaissance de l'allergie,
- et l'**éviction de tous les produits contaminés par l'allergène**.

Ceci est possible grâce à l'existence de la liste des 26 allergènes connus à ce jour comme les plus potentiellement sensibilisants (se référer à la fiche n°4) et au fait que l'étiquetage des produits à la disposition des consommateurs doit mentionner le taux d'allergène lorsque celui-ci est présent, de la façon suivante* :

- **Entre 0,01 % et 0,1 %** : la nouvelle réglementation requiert que le nom de la substance allergisante soit mentionnée sur l'étiquetage après le mot parfum.
- **Au-delà de 0,1 %** : la mention : « contient X (X étant le nom de la substance allergisante), peut déclencher une réaction allergique » est requise.
- **Si aucune mention n'apparaît** sur l'étiquette, il n'y a pas lieu de s'inquiéter de la présence éventuelle de traces parfumantes inférieures à 0,01 % dans le produit ou de produit parfumant n'appartenant pas à la liste des 26 allergènes.

*Règlement 648/2004/CE du parlement européen et du Conseil du 31 mars 2004.



6

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES D'IRRITATION DE LA PEAU DES BÉBÉS ?

De nombreux facteurs peuvent entraîner l'apparition d'une irritation de la peau :

- les agressions climatiques : le chaud ou le froid,
- l'humidité autour de la bouche et des ailes du nez,
- des vêtements de laine, synthétiques, ou trop serrés,
- la plage, le sable, l'eau de mer,
- l'eau de piscine fortement chlorée,
- l'eau calcaire...

Mais aussi, quelle que soit la période, la trop grande fréquence des toilettes et l'utilisation de produits trop détergents peuvent éliminer le film hydrolipidique, irriter la peau du bébé, en particulier au niveau des plis, et la fragiliser.

Les phénomènes d'irritation peuvent être prévenus par quelques gestes simples :

- **appliquer de manière quotidienne ou biquotidienne des crèmes hydratantes systématiquement** ou après contact avec des produits irritants,
- réduire et **limiter le nombre de produits d'hygiène**, notamment très parfumés,
- **ne pas utiliser de produits purs**, ne pas les mélanger entre eux (savons liquides, shampoings),
- **respecter les dilutions** préconisées par le fabricant, permettant ainsi une utilisation sans risque de concentration trop élevée pour la peau de l'enfant,
- n'utiliser que des produits d'hygiène ou des cosmétiques dont la formulation est clairement indiquée ; **rincer à l'eau tiède et essuyer la peau doucement**,
- **préférer les fibres textiles naturelles (coton)** aux fibres synthétiques dans lesquelles la transpiration et les frottements constituent des facteurs pouvant favoriser l'irritation. Les vêtements de bébé ne doivent pas être trop serrés et doivent rester souples (bannir les textiles rêches), afin de laisser la place à de l'air entre les couches qui jouera un rôle très efficace d'isolant thermique et limitera la macération.

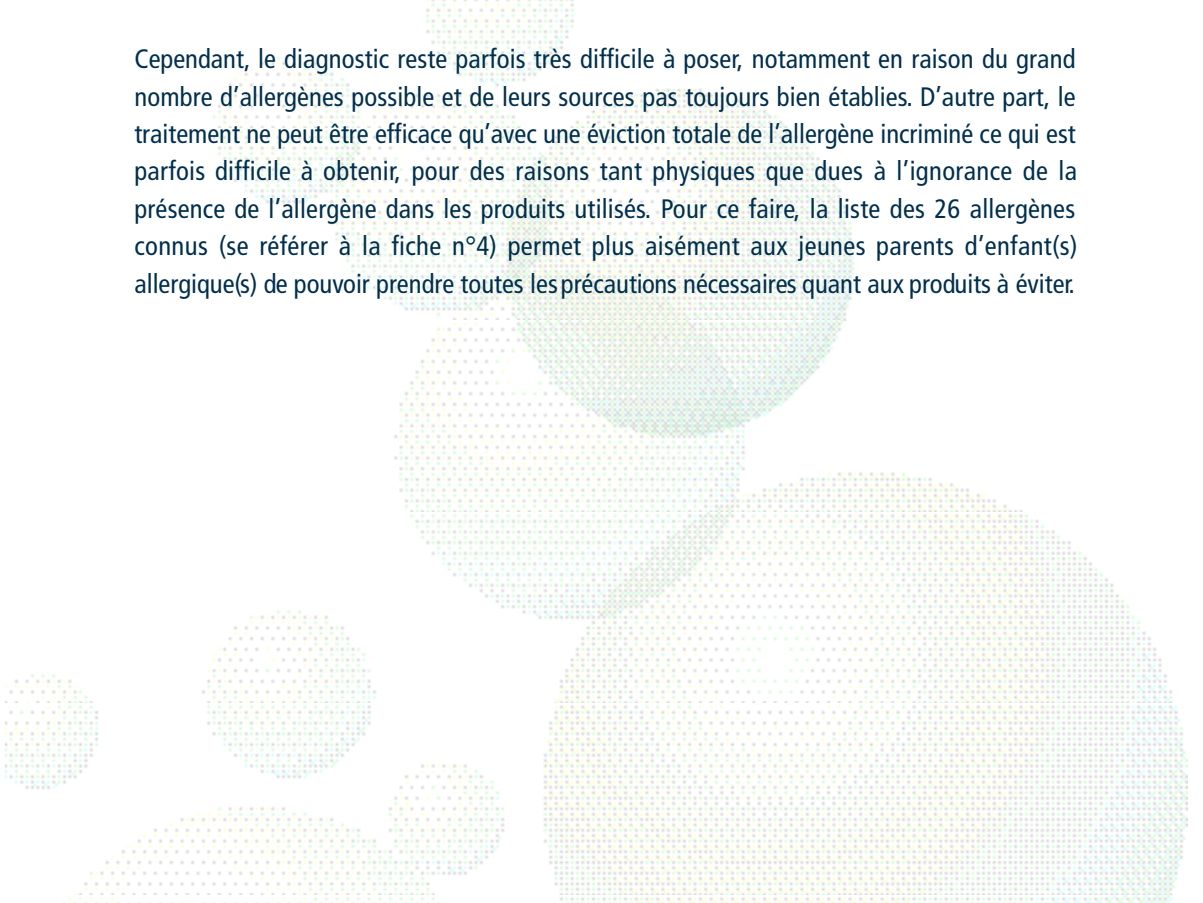


7

QUE FAIRE EN CAS D'ALLERGIE CUTANÉE ?

Une suspicion d'allergie (eczéma) justifie **un bilan allergologique minutieux et exhaustif, la mise en évidence d'un allergène et son éviction totale pour obtenir une guérison.**

Cependant, le diagnostic reste parfois très difficile à poser, notamment en raison du grand nombre d'allergènes possible et de leurs sources pas toujours bien établies. D'autre part, le traitement ne peut être efficace qu'avec une éviction totale de l'allergène incriminé ce qui est parfois difficile à obtenir, pour des raisons tant physiques que dues à l'ignorance de la présence de l'allergène dans les produits utilisés. Pour ce faire, la liste des 26 allergènes connus (se référer à la fiche n°4) permet plus aisément aux jeunes parents d'enfant(s) allergique(s) de pouvoir prendre toutes les précautions nécessaires quant aux produits à éviter.





8

QUE FAIRE EN CAS D'IRRITATION CUTANÉE ?

L'arrêt de l'utilisation de l'irritant apaise rapidement l'inflammation et interrompt la réaction d'irritation. Ensuite, les lésions d'irritation sont, de manière générale, faciles à traiter par l'emploi de soins appropriés :

- **des syndets, savons surgras ou pains dermatologiques** non agressifs, au pH neutre proche du pH physiologique de la peau, et aux tensioactifs doux (ces agents pouvant en effet altérer le film hydrolipidique de la peau),
- **des crèmes hydratantes** plus ou moins riches pour apaiser la peau irritée qui est souvent douloureuse, restaurer le contenu lipidique de la couche cornée et compenser notamment les effets des toilettes. Ainsi protégée, la peau retrouvera sa souplesse, son élasticité, sa résistance, son aspect lisse et son imperméabilité initiale.

9 COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS UTILISÉS POUR LE SOIN DE LA PEAU ET DU LINGE DES BÉBÉS ?

Les logos et autres symboles sont souvent présents en grand nombre sur les emballages des produits utilisés pour le soin de la peau et du linge des bébés. Pour choisir au mieux les produits qui conviennent, il est important de bien comprendre le sens de ces pictogrammes. En voici quelques exemples :

Sur tous les produits



Le code-barres permet l'identification du produit par le fournisseur en usine et le vendeur en magasin. Il est lu lors du passage aux caisses des supermarchés.



Ce point vert indique que l'entreprise, responsable de la commercialisation du produit, participe financièrement au recyclage des déchets d'emballage.

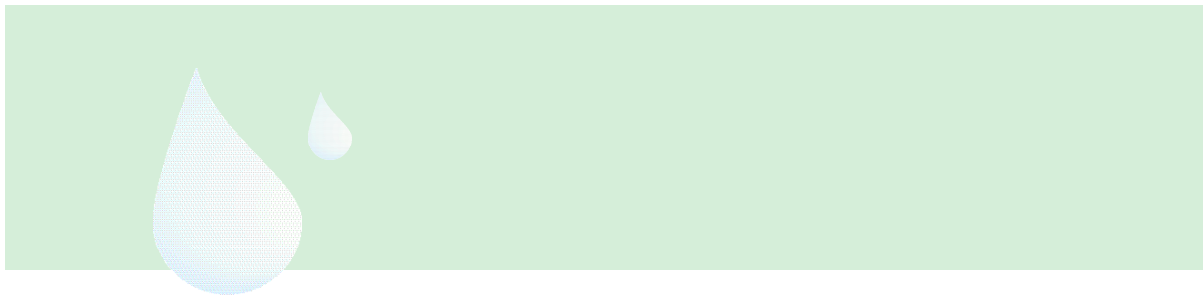
5258VT 15:09

Le code de production sert à tracer un produit depuis sa fabrication. Il définit l'année, le jour, le lieu et l'heure de fabrication.

30 ml e Le volume ou le poids est toujours indiqué sur le produit. Le « e », qui suit la quantité de produit au dos de l'emballage, signifie que le fabricant certifie qu'il y a au moins cette quantité de produit, conformément au système de mesures net moyen utilisé dans l'Union Européenne.

INGRÉDIENTS

La liste des composants est indiquée dans l'ordre décroissant de concentration de ceux-ci, avec mention des allergènes s'ils sont présents.



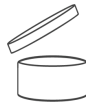
Précautions d'emploi

Il s'agit d'informations et d'indications sur les précautions particulières d'emploi (rinçage ou non, etc.).

NOM ADRESSE

Le nom et l'adresse du fabricant sont toujours indiqués (et le pays quand les produits ont été fabriqués en dehors de l'Union Européenne).

En plus sur les étiquettes des cosmétiques



Ce symbole indique le nombre de mois (ex : 12M) durant lesquels un produit d'hygiène beauté est utilisable après ouverture.

En plus sur les étiquettes des détergents



Les symboles réglementaires : chacun de ces symboles est accompagné d'explications pratiques.



Les nouveaux pictogrammes : ces pictogrammes rendent les instructions de sécurité plus claires. Les respecter garantit aux consommateurs sa sécurité.



Les logos de la charte du nettoyage durable : ils garantissent que le fabricant s'est engagé à suivre un programme visant à assurer sécurité et qualité aux consommateurs, tout en protégeant l'environnement.



Conseils et précautions d'emploi pour l'environnement : à gauche en rouge : les gestes à éviter ; à droite en vert : les bons gestes à prendre comme réflexes !



10

QUELS CONSEILS PRODIGUER POUR LA TOILETTE DES BÉBÉS ?

Le bébé naît recouvert d'une couche protectrice appelée *vernix caseosa*. Cette substance cireuse d'origine sébacée, grasse et blanchâtre, protège, *in utero*, la peau du fœtus du milieu liquide aqueux - le liquide amniotique - qui l'entoure. En fin de grossesse, le *vernix* commence à se détacher du corps du bébé mais il en reste suffisamment pour l'aider à se glisser du corps maternel vers l'air libre et pour le protéger des premières agressions cutanées. Après la naissance, il est inutile de l'essuyer, la peau du nourrisson l'absorbant naturellement.

De manière générale, il est conseillé de donner au bébé **un bain quotidien qui permet la toilette du corps entier**, et en particulier du crâne de l'enfant. Ce lavage permet en effet de détacher les éventuelles croûtes de lait. Il est aussi indispensable de veiller à bien nettoyer tous les plis. La toilette du corps entier avec des mains propres (éviter les gants de toilette, véritables bouillons de culture) peut remplacer le bain en cas d'impossibilité d'immersion.

D'un point de vue pratique, la toilette des bébés doit être réalisée préférentiellement avec des produits adaptés à sa peau. **Présentant idéalement un pH neutre respectueux des composants cutanés, le savon sélectionné peut contenir de préférence des principes actifs hydratants permettant ainsi de limiter les nombreux risques de déshydratation et d'irritation cutanées.**

Enfin, il est important que la toilette soit suivie d'**un séchage minutieux de tous les plis du bébé**, tout particulièrement chez les nourrissons bien dodus, sans oublier les mains, les orteils, le cou. En effet, l'eau stagnante peut transformer ces petits bourrelets en lieux propices au développement de bactéries de par la présence d'humidité et de chaleur. Ainsi, la peau de bébé pourra être séchée soigneusement, en la tamponnant avec une serviette propre et douce, afin d'éviter tout frottement irritant.

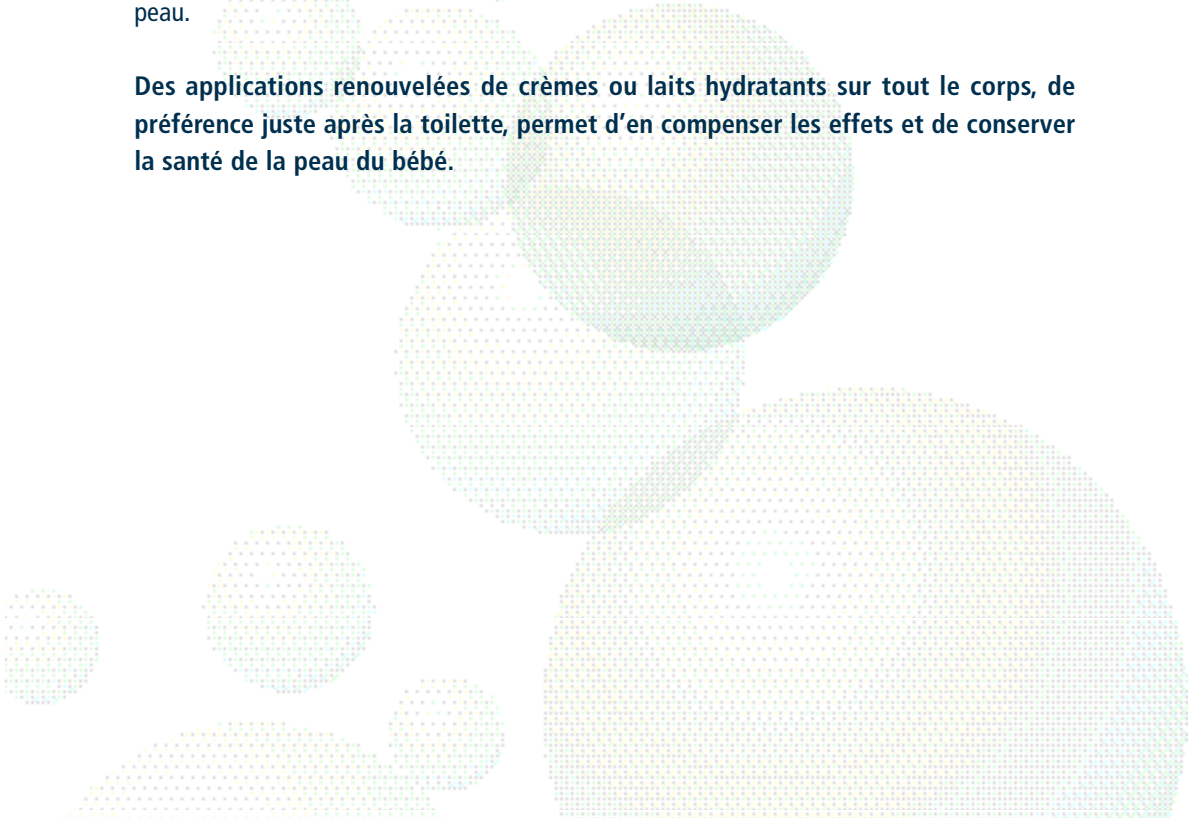


11

QUELS CONSEILS PRODIGUER POUR L'HYDRATATION DE LA PEAU DES BÉBÉS ?

Les agressions extérieures de la peau de bébé se répètent tout au long de la journée : chaleur, transpiration, humidité, surtout au niveau des plis, mais aussi frottement des couches ou des tissus (vêtements, draps), bain lorsque l'eau est dure, sont autant de situations qui augmentent les risques d'irritation des différentes parties du corps du bébé et de déshydratation de sa peau.

Des applications renouvelées de crèmes ou laits hydratants sur tout le corps, de préférence juste après la toilette, permet d'en compenser les effets et de conserver la santé de la peau du bébé.





12

PEUT-ON PRÉCONISER L'UTILISATION DES ADOUCISSANTS TEXTILES SANS RISQUE POUR LA PEAU DES BÉBÉS ?

Contrairement aux idées reçues soutenant que les assouplissants ou adoucissants textiles sont à proscrire absolument pour les peaux sensibles ou atopiques (prédisposition génétique aux allergies), il semblerait plutôt qu'une irritation cutanée liée au lavage puisse provenir :

- d'une modification de la texture du linge devenu rêche (apparition de microfibrilles, rugosité et frottement mécanique contre la peau) au fil du temps et des multiples lavages en l'absence d'assouplissants,
- ou encore d'une mauvaise utilisation du produit d'entretien du linge causant une concentration trop élevée des ingrédients sur les textiles.

Au contraire, les assouplissants, de par leur composition, possèdent des propriétés anti-irritatives voire protectrices à la fois du tissu et de la peau, permettant de réduire le risque de survenue de symptômes cutanés, érythème, sécheresse cutanée.

En effet, des études physico-chimiques* ont pu montrer qu'ils réduisent :

- les phénomènes d'effilement et d'enchevêtrement des fibres en les gainant et les lubrifiant (voir photos 1 et 2). **Les fibres peuvent alors glisser les unes sur les autres, conférant ainsi une plus grande souplesse au tissu et une sensation de confort au porté, et diminuant les risques de friction à l'origine des irritations mécaniques,**
- les irritations chimiques et électrostatiques, diminuant ainsi l'effet de rigidité et de rugosité du linge, et neutralisant l'électricité statique présente au niveau des fibres après lavage.

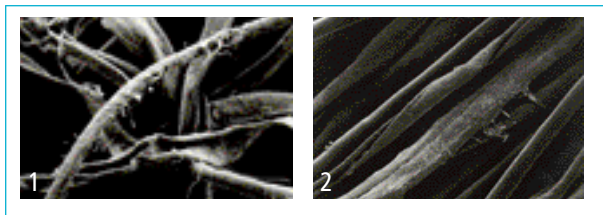
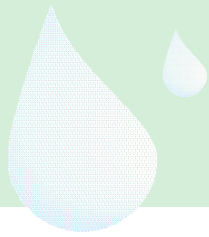


Photo 1 : Fibres de coton rincées à l'eau (microscope électronique à balayage - agrandissement 700 x).

Photo 2 : Fibres de coton rincées avec un adoucissant (microscope électronique à balayage - agrandissement 700 x).

*J. Peberdy, J.P. Marty, A. Pons-Guiraud, C. Laverdet, L. Martin, D. Berthod. Les adoucissants textiles : pourquoi faut-il les utiliser, en particulier quand on a une peau sensible, voire atopique ? Les Nouvelles Dermatologiques 2008 ; 27(5):1-8.

L'obtention d'un environnement plus favorable à la peau sensible du bébé est ainsi permise, d'autant plus lorsque l'assouplissant choisi est « hypoallergénique » (se référer à la fiche n°14).



13

EXISTE-T-IL UN RISQUE D'ALLERGIE CUTANÉE AUX PARFUMS CONTENUS DANS LES DÉTERGENTS TEXTILES ?

La fréquence des allergies aux parfums contenus dans les détergents et adoucissants textiles reste rare*.

La possibilité de réactions allergiques aux détergents textiles parfumés si souvent évoquée semble liée à une double confusion :

- contrairement aux cosmétiques, les détergents textiles constituent des produits rincés ne présentant pas de contact direct avec la peau ;
- la distinction entre réaction irritative et réaction allergique est souvent difficile à établir.

Les réactions cutanées imputées aux détergents textiles sont en réalité presque exclusivement de type irritatif. Plusieurs facteurs, souvent méconnus, favorisent ces réactions cutanées tel l'emploi de savons à trop fort pouvoir détergent (Savon de Marseille). Ces réactions d'irritation restent, au demeurant, également rares, en comparaison du nombre d'articles textiles lavés chaque année, et peuvent être attribuées principalement à une mauvaise utilisation du produit d'entretien.

Ainsi, les réactions cutanées causées par des parfums de lessive reste donc un cas rare pour plusieurs raisons :

- en conditions normales d'utilisation, les lessives et les assouplissants ne sont pas en contact direct avec la peau,
- les allergènes contenus dans le parfum des assouplissants sont extrêmement dilués, et partiellement rincés lors du dernier cycle de rinçage,
- enfin les résidus de ces allergènes de parfum s'évaporent lors du séchage du linge.

*N.V. Corea, D.A. Basketter, C. Clapp, A. Van Asten, J.P. Marty, A. Pons-Guiraud, C. Laverdet. Allergie aux parfums : évaluation du risque lié au contact avec des tissus lavés. Les Nouvelles Dermatologiques 2007 ; 26(4):252-7.



14

QUE SIGNIFIENT LES TERMES « HYPOALLERGÉNIQUE », « TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT » ET « TESTÉ SOUS CONTRÔLE PÉDIATRIQUE » ?

Un produit a été « **testé dermatologiquement** » lorsque des tests ont été pratiqués sur un certain nombre de sujets volontaires, sous contrôle d'un dermatologue et selon un protocole strict pour étudier :

- l'acceptabilité du produit, dans ses conditions normales d'utilisation (texture, mode d'application, facilité d'utilisation),
- sa tolérance, c'est-à-dire l'absence de sensations désagréables (inconfort, picotements, démangeaisons) au moment de son application ou dans la journée,
- et son efficacité (pour hydrater la peau par exemple).

Un produit est « **testé sous contrôle pédiatrique** » quand des tests ont été pratiqués chez un certain nombre de bébés, sous contrôle d'un pédiatre, et selon un protocole strict. Le pédiatre contrôle la peau des bébés pour détecter d'éventuels signes d'intolérance aux produits tels que des manifestations de sécheresse, rougeur ou encore gonflement. Il prend également en compte des remarques des parents concernant le produit et son utilisation.

Un produit est dit « **hypoallergénique** » quand il a été testé auprès de volontaires à peau sensible (au minimum 50 personnes), sous contrôle d'un dermatologue et que ce test n'a pas entraîné de réaction indésirable. **C'est pourquoi le choix d'une lessive et/ou d'un assouplissant « hypoallergéniques » est recommandé aux jeunes parents pour l'entretien du linge de leur bébé (se référer à la fiche n°15), les risques d'allergie qu'entraîne leur utilisation étant nettement minimisés par rapport à des produits qui n'auraient pas été formulés et testés hypoallergéniques.**



15

QUELS CONSEILS PRODIGUER POUR LE SOIN DU LINGE DES BÉBÉS ?

Les textiles à privilégier

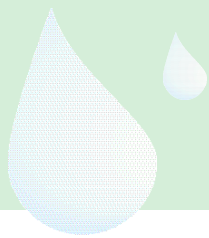
Privilégiez les vêtements en coton, pas trop serrés et souples. Pour les nouveaux vêtements, lavez-les une fois avant de les faire porter par le bébé pour éliminer tout résidu de colorant ou d'apprêt. Les serviettes de bain doivent être de préférence douces et souples. Les textiles rêches et les lainages à même la peau sont à bannir.

Le choix de la lessive et de l'assouplissant

Il est utile de choisir une lessive et un assouplissant « hypoallergéniques », adaptés à la peau de bébé, donnant la garantie d'une haute tolérance et d'un linge d'une grande douceur afin de prévenir les risques d'irritation ou d'allergie de la peau de bébé.

Du bon usage du lave-linge

Le linge de bébé doit être changé quotidiennement. Il faut également penser à laver le linge de lit et éventuellement le(s) doudou(s) régulièrement. Tout le linge du bébé peut être lavé à la machine dès les premières semaines en respectant les précautions d'emploi de la lessive, et notamment les doses usuelles conseillées. Il ne s'agit surtout pas ni de sous-doser la lessive, ni de la sur-doser. Il est également important de bien rincer le linge (programme long) et de ne pas surcharger sa machine. Le linge de bébé doit être lavé à température suffisante (de préférence 60°C; veiller néanmoins à respecter les instructions de lavage indiquées sur l'étiquette) et, optionnellement, séparément du reste du linge de la famille. Les vêtements de bébé – chaussettes et sous-vêtements notamment – peuvent être regroupés dans un petit filet, pour les retrouver plus facilement au sortir de la machine. Enfin, il est tout à fait inutile d'utiliser de l'eau de Javel qui peut être irritante.



Le séchage et le rangement

Il faut veiller à ce que le linge soit bien séché, de préférence au sèche-linge. D'autre part, le repassage (en mode « vapeur ») est bénéfique car il désinfecte et assouplit le linge. Il ne faut surtout pas ranger le linge encore humide (même très légèrement) dans la penderie du bébé. Penser à privilégier des étagères à l'abri de toute humidité.



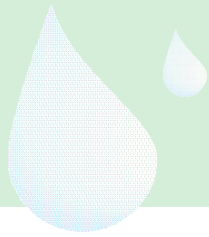
16

QUE FAIRE EN CAS D'ÉRYTHÈME FESSIER ?



Les érythèmes fessiers désignent des réactions inflammatoires souvent secondaires à une irritation de contact. C'est une des dermatoses les plus répandues puisqu'elle touche **environ 60 % des nourrissons**.

La peau est irritée, rouge, voire érosive. Les zones touchées sont les faces internes des cuisses, les convexités des fesses et le pubis.



Cette lésion de la couche cornée de l'épiderme du siège du nourrisson a une double origine : l'activation d'enzymes agressives stimulées par la macération de l'urine et des selles au contact de la peau dans la couche d'une part, et l'effet abrasif des frottements des couches sur la peau d'autre part.

Plusieurs facteurs peuvent être mis en cause dans la survenue ou l'aggravation de ces érythèmes :

- épisode de poussée dentaire, fièvre, diarrhée,
- changes trop irréguliers ou insuffisamment absorbants,
- certains produits nettoyants.

Pour prévenir et apaiser ces érythèmes :

- **l'application sur une peau sèche de crèmes protectrices**, le plus souvent à base d'oxyde de zinc, ou de pâte à l'eau, permet de faire barrière aux urines et selles agressives pour la peau de bébé,
- **l'emploi de produits sans savon** permet un nettoyage prévenant les lésions cutanées,
- **éviter les toilettes excessives** lors de chaque change ainsi que l'utilisation de couches en tissus.



17

QUE PRÉCONISER EN MATIÈRE DE SOIN DES SEINS DES MAMANS QUI ALLAIENT ?

Il est indispensable de prendre soin de l'hydratation cutanée des seins pendant toute la période d'allaitement. Quelques conseils simples permettent de conserver une poitrine bien hydratée et donc sans tiraillement ou autres désagréments conséquents à l'allaitement.

Il est tout d'abord indispensable aux mères de porter un soutien-gorge d'allaitement pendant toute la durée de l'allaitement pour ne pas abîmer leur poitrine. En effet, le tissu de soutien de la peau est fragilisé par l'augmentation du poids des seins, et lorsque les fibres dermiques se cassent, des vergetures apparaissent.

Le lavage des seins doit avoir lieu avec un savon surgras une fois par jour, en évitant l'application de parfums ou déodorants parfumés. Les coussinets d'allaitement doivent aussi être changés régulièrement. Il est ensuite important de **maintenir les seins parfaitement au sec. L'application d'une crème adaptée**, disponible en pharmacie, **est aussi conseillée.**

Le bébé doit être dans une position correcte pendant l'allaitement, lui permettant de téter. Cette position doit également être confortable pour la mère afin d'éviter crevasses et engorgements. À la fin de la tétée, la mère peut masser le bout de son sein avec son lait. Celui-ci, riche en matières grasses, est nourrissant pour la peau.

En cas de crevasse ou de gerçure du sein, il s'agira de rectifier la position du bébé ou de sa bouche pendant l'allaitement. Le temps des tétées devra être plus court (et donc les tétées plus fréquentes), en veillant bien à sécher, puis hydrater les mamelons abîmés entre deux tétées.

DE L'ART DE MASSER LES BÉBÉS ?

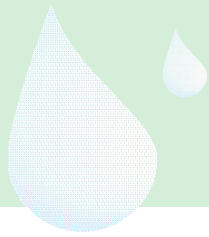


Dès la naissance, le massage a pour but de favoriser les liens et la confiance entre les parents et le bébé. Les papas pourront profiter de ces moments pour prendre confiance en eux, et établir un lien fort et privilégié avec leur enfant.

Les bons gestes pour le massage de bébé :

Le massage est différent des caresses : le contact doit être chaud, doux, mais ferme, fait de pressions stimulantes et rassurantes pour le bébé. Une main doit toujours rester en contact avec lui. Commencez par les extrémités du corps :

- **Les jambes** : massez chaque jambe avec l'intérieur de la main, entre le pouce et l'index, pouce vers le bas, en faisant se succéder les deux mains de l'aîne à la cheville. Levez ensuite une jambe vers vous, en faisant attention à ne pas soulever le bassin de bébé, et entourez-la avec vos deux mains, comme pour former un bracelet. Effectuez un léger mouvement de « vissage-dévisage », pour décontracter toute l'épaisseur du muscle. Vous pouvez aussi faire rouler la jambe entre vos mains, de la cuisse à la cheville.
- **Les pieds** : faites glisser un pouce après l'autre sur la plante du pied, du talon vers les orteils, puis massez chaque orteil. Massez doucement le talon, puis toute la plante du pied avec les deux pouces. N'oubliez pas le dessus du pied et les chevilles. Après avoir massé les deux jambes et les pieds, massez le fessier grâce à de petits mouvements circulaires.
- **Le ventre** : posez un moment vos mains sur le ventre du bébé, puis massez en ramenant vers vous une main après l'autre. Faites ensuite glisser vos mains bien à plat de chaque côté du ventre. Avec le plat des doigts, massez dans le sens des aiguilles d'une montre en formant un cercle.
- **Les bras** : tenez le poignet avec une main et, avec l'autre, massez le bras de l'épaule au poignet, avec le plat de la paume, l'intérieur des mains face à vous. Stabilisez l'épaule afin de ne pas soulever votre bébé. Comme pour les jambes, effectuez ensuite un léger mouvement de « vissage-dévisage », les deux mains toujours rapprochées pour ne pas tordre le coude.



- **Les mains** : comme pour les pieds, massez les doigts, puis le dessus de la main, et enfin le poignet en effectuant de petits cercles.
- **Le visage** : avec le plat des doigts, lissez le front, du milieu vers les tempes. Massez ensuite les sourcils, toujours en allant vers les tempes. Avec les pouces, montez de chaque côté du nez, puis descendez en diagonale jusqu'aux joues. Ensuite, avec le bout des pouces, étirez doucement la lèvre supérieure, puis la lèvre inférieure, comme pour un sourire. Détendez enfin la mâchoire, en dessinant de petits cercles du bout des doigts.
- **Le dos** : Installez le bébé à plat ventre sur vos cuisses, ou sur la table à langer, puis posez les mains en travers du haut du dos. Allez et venez perpendiculairement à l'axe du dos, une main après l'autre, vers les fesses puis remontez vers les épaules. Une main posée sur les fesses de bébé, faites ensuite glisser l'autre main des épaules jusqu'aux fesses. Décrivez enfin de petits cercles avec le bout des doigts sur toute la surface du dos, puis, avec les doigts légèrement écartés, « peignez » le dos des épaules jusqu'aux fesses.

Il est possible d'utiliser du lait de toilette pour aider au massage ou encore des huiles pour le massage telles l'huile d'amande douce. En cas d'antécédents de réactions d'allergies cutanées de l'enfant, il est bien entendu conseillé aux parents de prendre toutes les précautions d'usage au préalable (se référer aux fiches n°4 et 5).

Les bénéfices du massage sont nombreux et rapidement visibles : l'enfant est plus calme, plus serein, il digère mieux et peut s'endormir paisiblement et profondément si les massages ont été relaxants.

La séance doit avoir lieu **dans un lieu calme, et suffisamment chauffé** (24-25°C) pour que le bébé n'ait pas froid afin que ses muscles soient détendus. Une musique douce en fond sonore, ou les paroles/chants des parents lui seront profitables pour sa décontraction.

Il n'est pas conseillé de masser l'enfant après le biberon ou l'allaitement, il n'y sera pas prédisposé et donc non réceptif. Enfin, la détente de l'enfant dépend aussi de celle de ses parents. Il vaut mieux reporter la séance de massage si les parents sont pressés ou stressés, car elle ne sera pas bénéfique.