

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Vous et
votre **bébé**



Bonjour,

Vous attendez un heureux événement, vous êtes maman ou papa depuis peu de temps. L'équipe du Laboratoire Dermatologique BIODERMA a le plaisir de vous adresser ses félicitations.

Comme tout jeune parent, vous vous posez des questions sur les gestes adéquats à adopter pour prendre soin de la peau de votre Bébé et des meilleurs produits à utiliser pour cela.

Le Laboratoire BIODERMA développe depuis plus de 20 ans, en collaboration avec ses partenaires médicaux et ses utilisateurs, des produits d'hygiène et de soin dermatologiques adaptés à la peau délicate des nourrissons et jeunes enfants. Afin de vous faire profiter de notre expertise, vous trouverez nos conseils pour prendre soin de Bébé et de sa peau au quotidien comme en cas de petits soucis cutanés. Les futures jeunes mamans ne sont pas en reste avec des conseils et des produits qui leur sont destinés pendant et après la grossesse. Suivez le guide...

Vous souhaitant beaucoup de bonheur dans votre rôle de parent, cordialement,

L'équipe du Laboratoire Dermatologique BIODERMA

SOMMAIRE

PRENDRE SOIN DE BÉBÉ
ET DE SA PEAU

5

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SA PEAU

19





PRENDRE SOIN DE BÉBÉ ET DE SA PEAU

LA PEAU DE L'ENFANT
UNE PEAU FRAGILE

6

AU QUOTIDIEN

Le bain

Le change

L'hydratation

8

PETITS SOUCIS

Les croûtes de lait

L'érythème fessier

Les irritations du contour de la bouche

La peau sèche fragilisée

12

LE SOLEIL

17

LA PEAU DE L'ENFANT, UNE PEAU FRAGILE

PLUS ROSE, PLUS SOUPLE ET D'UNE GRANDE DOUCEUR, LA PEAU DE VOTRE BÉBÉ EST AUSSI IMMATURE. PLUS FRAGILE ET IRRITABLE QUE CELLE DE L'ADULTE, ELLE NÉCESSITE DES PRODUITS D'HYGIÈNE ET DE SOIN SPÉCIFIQUES.

L'ÉPIDERME EST PLUS MINCE ET PLUS PERMÉABLE

La minceur de l'épiderme rend possible le passage dans le sang de certaines substances étrangères (anti-septiques, filtres solaires, substances allergisantes, agents infectieux...). Des produits non appropriés peuvent être toxiques.

LE FILM HYDROLIPIDIQUE EST MOINS PROTECTEUR

Chez le nourrisson et le jeune enfant, le film hydrolipidique est peu abondant car les sécrétions de sébum¹ et de sueur sont insuffisantes. La peau est ainsi moins bien protégée, plus sensible aux agressions extérieures et se déshydrate plus facilement.

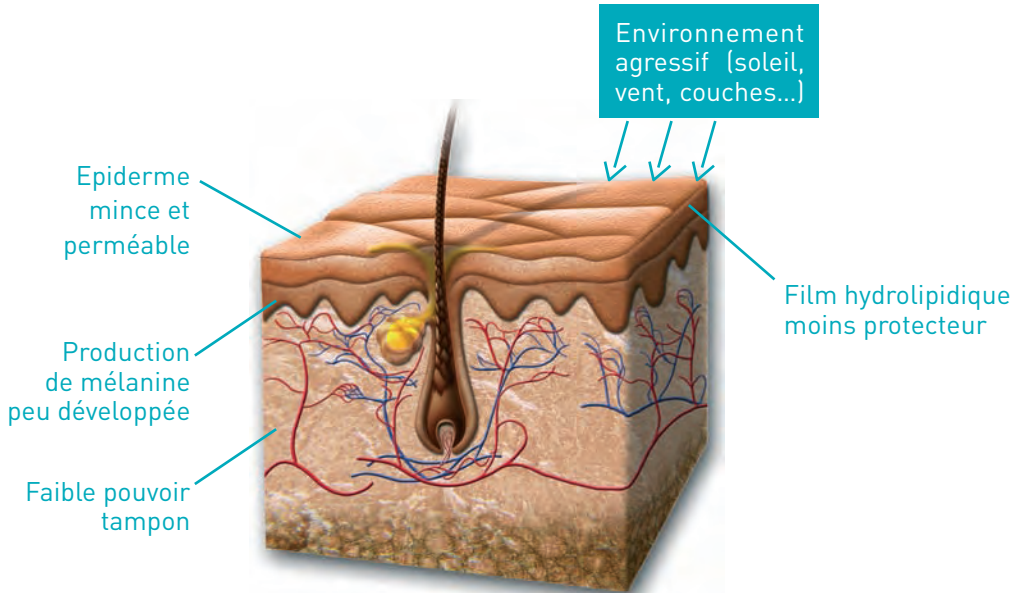
¹ À la naissance, sous l'influence des hormones maternelles, la peau du nourrisson est particulièrement grasse. La production de sébum diminue ensuite petit à petit pour s'arrêter presque totalement vers l'âge de 6 mois.

LA PEAU EST MOINS PROTÉGÉE CONTRE LE RAYONNEMENT SOLAIRE

Chez l'adulte, le bronzage (conséquence de la production de mélanine) constitue une protection naturelle contre les ultra-violets. Chez le jeune enfant, la production de mélanine est au ralenti, ce qui le rend plus vulnérable au rayonnement solaire : les cellules de l'épiderme peuvent alors être menacées.

La faible production de mélanine explique aussi pourquoi la peau est plus claire jusqu'à l'âge d'1 an.

LE FILM HYDROLIPIDIQUE EST UNE FINE COUCHE À LA SURFACE DE L'ÉPIDERME, CONSTITUÉE PRINCIPALEMENT D'EAU, DE SÉBUM ET DE SUEUR. IL MAINTIEN L'HYDRATATION DE LA COUCHE SUPERFICIELLE DE L'ÉPIDERME, L'ISOLE ET LA PROTÈGE DES AGRESSIONS EXTÉRIEURES.



LA PEAU DE BÉBÉ EST PLUS PROPICE AU DÉVELOPPEMENT D'INFECTIONS

Elle est moins en mesure de maintenir ou de rétablir seule son pH physiologique (pouvoir tampon). Elle est ainsi plus vulnérable aux infections, et ce, d'autant plus, qu'elle est quotidiennement exposée à des substances susceptibles de modifier le pH (urines, solutions nettoyantes ou soins cutanés...) et que le système immunitaire est encore immature.

UN ENVIRONNEMENT SOUVENT TROP AGRESSIF

Non seulement la peau de Bébé est plus sensible que celle de l'adulte mais elle est aussi souvent exposée à un environnement plus agressif : frottement des couches, contact prolongé de la peau avec des salissures, appartement surchauffé, froid...

CE N'EST QUE VERS L'ÂGE DE 8 OU 10 ANS, QUE LA PEAU ATTEINT SA MATURITÉ.



AU QUOTIDIEN

LES SOINS QUOTIDIENS, QUE CE SOIT LE BAIN OU LE CHANGE, CONSTITUENT DES MOMENTS ESSENTIELS D'ÉCHANGES ENTRE LES PARENTS ET LE JEUNE ENFANT. POUR EN FAIRE DES INSTANTS PRIVILÉGIÉS, ÉVITEZ STRESS ET PRÉCIPITATION ET TRANSFORMEZ VOS GESTES EN CARESSES RASSURANTES POUR L'ENFANT. CELA PRÉVIENDRA AUSSI CERTAINES AFFECTIONS COURANTES DE LA PEAU DE BÉBÉ.

Le bain

LE PRODUIT QUE VOUS UTILISEZ POUR NETTOYER LA PEAU DE VOTRE BÉBÉ EST ESSENTIEL

Il doit respecter le film hydrolipidique et être composé d'ingrédients spécialement sélectionnés pour leur innocuité. Choisissez un nettoyant moussant doux sans savon, au pH neutre et hypoallergénique (formulé pour minimiser les risques d'allergies).

Vous pouvez utiliser le même produit pour le visage, le corps et les cheveux. Il est important que ce produit ne pique pas les yeux. Quand les cheveux se densifient, le nettoyant doit aussi faciliter le démêlage et le coiffage.

APPLIQUEZ DE PRÉFÉRENCE VOTRE NETTOYANT DIRECTEMENT À LA MAIN

L'utilisation d'un gant est déconseillée car plus agressive. Si vous préférez néanmoins utiliser un gant, changez-le tous les jours.

LE SHAMPOOING

Durant les premiers mois de vie de votre enfant et compte tenu de la poussée sébacée néo-natale, un shampoing par jour est nécessaire au moment du bain.

Vers 1 an, le nombre de shampoings nécessaires diminue : effectuez 2 à 3 shampoings par semaine, en fonction de la prédisposition de votre enfant à la transpiration.

LA DURÉE DU BAIN

Chez le nourrisson, le bain ne doit pas durer plus de quelques minutes.

LE RINÇAGE

Il doit être soigneux et effectué à l'eau tiède.

LE SÉCHAGE

Il doit être minutieux, effectué par tamponnements plutôt que par frottements.

QUELQUES BONS RÉFLEXES

- **Baignez votre enfant tous les jours dans une pièce dont la température ambiante est de 20-22°C minimum**
- **Placez un tapis anti-dérapant au fond de votre baignoire**
- **Avant de baigner votre enfant, vérifiez la température de l'eau du bain avec un thermomètre (35-37°C)**
- **Maintenez la nuque de bébé sur votre avant-bras avant de le plonger doucement dans l'eau**
- **Ne laissez jamais votre enfant seul, même un instant**

Le change

CHANGEZ BÉBÉ APRÈS CHAQUE SELLE

Cela permet d'éviter le contact prolongé de la peau avec les couches humides et les salissures. En effet, les urines et les selles contiennent des irritants dont l'effet est accentué par la macération de la couche.

NETTOYEZ PARFAITEMENT LE SIÈGE DE BÉBÉ À CHAQUE CHANGE

Lorsque vous changez la couche, il est indispensable de parfaitement nettoyer les fesses de Bébé avec un produit spécifique et de bien sécher la peau par tamponnements.

APPLIQUEZ UNE CRÈME SPÉCIFIQUE

Pour prévenir l'apparition de rougeurs, appliquez 1 fois par jour, lors du dernier change de la journée, une crème spéciale change, qui protège et isole les fesses de Bébé des agents irritants. Une crème contenant des actifs anti-fongiques limitera le développement des champignons.

LES BONS GESTES

- **LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS AVANT ET APRÈS LE CHANGE.**
- **ÉLIMINEZ LE GROS DES SALISSURES AVEC UNE LINGETTE ÉPAISSE HYPOALLERGÉNIQUE SANS ALCOOL OU UN COTON IMBIBÉ D'UNE SOLUTION NETTOYANTE HYPOALLERGÉNIQUE.**
- **VEILLEZ À TOUJOURS NETTOYER DE L'AVANT VERS L'ARRIÈRE AFIN QUE LES SALISSURES FÉCALES NE SOUILLENT PAS LES PARTIES GÉNITALES DE VOTRE ENFANT.**
- **N'OUBLIEZ PAS LES ZONES DE PLIS.**
- **EFFECTUEZ LA TOILETTE AVEC UN NETTOYANT DOUX : SOLUTION SANS RINÇAGE OU GEL MOUSSANT RESPECTANT L'ÉQUILIBRE DE LA PEAU DE VOTRE ENFANT. SI NÉCESSAIRE RINCEZ SOIGNEUSEMENT.**
- **SÉCHEZ MINUTIEUSEMENT LA PEAU DE BÉBÉ PAR LÉGERS TAMPONNEMENTS.**
- **APPLIQUEZ UNE CRÈME ISOLANTE ET PROTECTRICE AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR, DE PRÉFÉRENCE LE SOIR.**
- **ET BIEN SÛR, NE LAISSEZ JAMAIS BÉBÉ SEUL SUR LA TABLE À LANGER.**

L'hydratation

HYDRATEZ CHAQUE JOUR LA PEAU DE VOTRE BÉBÉ

L'hydratation est le meilleur moyen de prévenir l'apparition de rougeurs, permet de renforcer la peau de bébé et l'aide à faire face aux agressions extérieures. Choisissez une crème douce hypoallergénique ou un cold cream adapté à la peau de Bébé.

À SAVOIR

- L'APPLICATION DE LA CRÈME DIRECTEMENT APRÈS LE BAIN PERMET D'OPTIMISER L'EFFET HYDRATANT.
- APPLIQUER LA CRÈME EN LÉGERS MASSAGES PERMET DE PARTAGER UN AGRÉABLE MOMENT D'ÉCHANGE AVEC VOTRE ENFANT, BÉNÉFIQUE POUR SON DÉVELOPPEMENT.





PETITS SOUCIS

MALGRÉ DES SOINS QUOTIDIENS ATTENTIONNÉS, LA PEAU DE VOTRE BÉBÉ PEUT SOUFFRIR D'IRRITATIONS LOCALISÉES OU DE SÉCHERESSE. CES DÉSÉQUILIBRES CUTANÉS SONT FRÉQUENTS, MAIS NÉCESSITENT DES SOINS APPROPRIÉS. L'APPLICATION DE SOINS SPÉCIFIQUES ET QUELQUES BONS RÉFLEXES PERMETTENT SOUVENT D'ÉVITER CES PETITS SOUCIS ET TOUTE COMPLICATION. N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEIL À VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN.

Les croûtes de lait

ELLES PEUVENT APPARAÎTRE QUAND BÉBÉ A ENTRE 2 ET 10 SEMAINES

Ce sont des croûtes blanches ou jaunâtres situées sur le cuir chevelu et parfois sur les sourcils. Appelées croûtes de lait, la cause de ces plaques n'a pourtant rien à voir avec le lait. Elles ne sont pas gênantes pour l'enfant mais inesthétiques.

ELLES SONT FRÉQUEMMENT DUES À L'IMMATURITÉ DU RENOUVELLEMENT DE L'ÉPIDERME

Les couches supérieures de l'épiderme se renouvellent de façon irrégulière, formant des agrégats cellulaires (squames). Elles sont accentuées par l'excès de sébum post-natal.

QUE FAIRE ?

- APPLIQUEZ UN SOIN SPÉCIFIQUE DOUX À BASE D'AGENTS ÉMOLLIENTS, KÉRATORÉGULATEURS ET HYDRATANTS, EN MASSANT LÉGÈREMENT LES ZONES À TRAITER.
- APRÈS UN TEMPS DE POSE D'ENVIRON 30 MINUTES, LES PLAQUES SQUAMEUSES SONT RAMOLLIES, FACILEMENT DÉCOLLÉES ET ÉLIMINÉES AVEC LE SHAMPOING.



L'érythème fessier



RARES SONT LES BÉBÉS QUI N'ONT JAMAIS EU LES FESSES ROUGES

L'érythème fessier concerne plus d'un nourrisson sur deux. La plupart du temps, cette affection reste une simple rougeur localisée et disparaît avec des soins appropriés.

CES ROUGEURS SONT DES IRRITATIONS

Elles sont dues à des composants agressifs (enzymes, sels biliaries, acide lactique, ammoniacque...) contenus dans les selles et dans les urines et maintenus au contact de la peau avec le port des couches.

L'humidité, l'occlusion, la chaleur, le frottement des couches mouillées accentuent cette irritation et favorisent le développement de champignons et de bactéries.

EN CAS D'AGGRAVATION

L'érythème fessier peut s'étendre à la totalité du siège et évoluer vers des complications, il est alors nécessaire de consulter votre médecin.

À SAVOIR

- L'ÉRYTHÈME FESSIER PEUT AUSSI ÊTRE AGGRAVÉ PAR : UNE POUSSÉE DENTAIRE, UNE RHINO-PHARYNGITE, DES DIARRHÉES, UNE INFECTION URINAIRE

QUE FAIRE ?

- CHANGEZ DE COUCHES ENCORE PLUS FRÉQUEMMENT
- VÉRIFIEZ QUE LES COUCHES SONT À LA BONNE TAILLE : TROP PETITES, ELLES ACCENTUENT LA MACÉRATION, TROP GRANDES, ELLES CRÉENT DES ZONES DE FROTTEMENTS
- UTILISEZ EXCLUSIVEMENT DES PRODUITS HYPOALLERGÉNIQUES, SANS SAVON ET ADAPTÉS À LA PEAU FRAGILISÉE DE BÉBÉ
- SÉCHEZ BIEN LA PEAU (SANS OUBLIER L'INTÉRIEUR DES PLS)
- APPLIQUEZ À CHAQUE CHANGE UNE CRÈME ISOLANTE, PURIFIANTE ET RÉPARATRICE

Les irritations du contour de la bouche

LES NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS ONT FRÉQUEMMENT DES IRRITATIONS AUTOUR DE LA BOUCHE

Allant de la simple rougeur à la gerçure, elles sont souvent accompagnées de petits boutons et d'une peau sèche et rugueuse. Elles touchent principalement les enfants de 3 mois à 5 ans et sont plus fréquentes l'hiver à cause du froid et du vent.

CETTE INFLAMMATION EST APPELÉE DERMITE PÉRI-ORALE ET RÉSULTE DE LA MACÉRATION DE LA SALIVE

En effet la salive contient une enzyme, appelée amylase, indispensable à la digestion des aliments mais très irritante pour la peau.

QUE FAIRE ?

- APPLIQUEZ UN SOIN SPÉCIFIQUE DU CONTOUR DE LA BOUCHE, CONTENANT UN ACTIF ANTI-ENZYME (ANTI-AMYLASE)
- SON APPLICATION CALMERA LES IRRITATIONS, PROTÈGERA DES AGRESSIONS EXTÉRIEURES, REDONNERA SOUPLESSE À LA PEAU SOUVENT DÉSHYDRATÉE ET BIEN SÛR ÉVITERA TOUT RISQUE DE SURINFECTION.



La peau sèche fragilisée

PHYSIOLOGIQUEMENT, LA PEAU DE BÉBÉ EST MOINS GRASSE, MOINS BIEN HYDRATÉE

La peau du jeune enfant se caractérise par une sécrétion de sébum limitée jusqu'à l'âge de 7-8 ans, se traduisant par un film hydrolipidique moins abondant, une protection plus limitée et une déshydratation accélérée.

LES CAUSES ENVIRONNEMENTALES DE DESSÈCHEMENT SONT NOMBREUSES

Nettoyages fréquents, eau calcaire, air sec des chambres souvent surchauffées, froid, vent... sont autant de facteurs qui déshydratent et fragilisent la peau de Bébé.



QUELQUES RÈGLES SIMPLES

- PRIVILÉGIEZ À MÊME LA PEAU LE PORT DE VÊTEMENTS DE COTON, EN ÉVITANT CEUX EN LAINE OU MATIÈRES SYNTHÉTIQUES.
- LAVEZ FRÉQUEMMENT LES PELUCHES
- NE DONNEZ PAS PLUS D'UN BAIN PAR JOUR EN PRENANT GARDE À CE QUE LA TEMPÉRATURE DE L'EAU NE DÉPASSE PAS 35-37° C
- SÉCHEZ LA PEAU PAR TAMPONNEMENTS DÉLICATS
- VEILLEZ À CE QUE L'ATMOSPHÈRE DANS LAQUELLE LE NOURRISSON ÉVOLUE, NE SOIT PAS TROP SÈCHE ET QUE LA TEMPÉRATURE AMBIANTE NE DÉPASSE PAS 19 À 20°C
- APPLIQUEZ UNE CRÈME NOURRISSANTE TRÈS HAUTE TOLÉRANCE ET RENOUVELEZ SON APPLICATION RÉGULIÈREMENT ET NOTAMMENT AVANT CHAQUE SORTIE.



LE SOLEIL

L'EXPOSITION DIRECTE AU SOLEIL EST À PROSCRIRE JUSQU'À 12 MOIS ET FORTEMENT DÉCONSEILLÉE POUR LES JEUNES ENFANTS

Le système de protection naturelle de l'enfant est immature : sous un même ensoleillement, la dose de rayonnements solaires (particulièrement les UVB et les UVA) reçue par un enfant est 3 fois supérieure à celle que reçoit un adulte.

CHOISISSEZ UNE PHOTOPROTECTION SPF 50+ QUI RESTE À LA SURFACE DE LA PEAU

- **soit des écrans minéraux** (ne contenant pas de filtres chimiques)
- **soit des protecteurs "particulaires"** (filtres encapsulés dans des micro-perles inertes).

IL EST INDISPENSABLE D'ÉVITER LES COUPS DE SOLEIL AU COURS DE L'ENFANCE

Un coup de soleil n'est pas une rougeur passagère mais une véritable brûlure au premier degré principalement due aux UVB. Chez

l'enfant, il est plus sévère et s'accompagne de signes généraux (fièvre, nausées, troubles de la conscience...) nécessitant un avis médical.

Des coups de soleil répétés, suite à des expositions excessives au cours de l'enfance, augmentent le risque de cancer cutané à l'âge adulte.

LES BONS GESTES

- **N'EXPOSEZ PAS VOTRE ENFANT AU SOLEIL ET À LA CHALEUR**
- **ÉVITEZ LES HEURES D'ENSOLEILLEMENT LES PLUS CHAUDES (ENTRE 11 ET 16 HEURES)**
- **PROTÉGEZ VOTRE ENFANT DES RAYONNEMENTS SOLAIRES DIRECTS ET DE LA RÉVÉBERATION PAR LE PORT D'UN CHAPEAU, DE LUNETTES DE SOLEIL, D'UN TEE-SHIRT**
- **APPLIQUEZ TOUTES LES 2 HEURES ET EN CAS DE FROTTEMENTS SUR LES ZONES DE PEAU DÉCOUVERTES UNE PROTECTION SOLAIRE SPÉCIFIQUE**
- **POUR ÉVITER TOUT RISQUE DE DÉSHYDRATATION, FAITES BOIRE RÉGULIÈREMENT VOTRE ENFANT ET VAPORISEZ UNE EAU DE PRÉFÉRENCE DERMATOLOGIQUE.**





PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA PEAU

PENDANT VOTRE GROSSESSE, VOTRE PEAU EST PARTICULIÈREMENT SOLLICITÉE : DES SENSATIONS D'INCONFORT, DES TIRAILLEMENTS, VOIRE DES VERGETURES PEUVENT APPARAÎTRE.

IL EST AINSI INDISPENSABLE D'APPORTER DES SOINS APPROPRIÉS À VOTRE PEAU PENDANT MAIS AUSSI APRÈS VOTRE GROSSESSE.

PENDANT LA GROSSESSE

20

APRÈS LA GROSSESSE

21

Pendant la grossesse

PENDANT LA GROSSESSE LES HORMONES ET L'ÉTIREMENT CUTANÉ NÉCESSITENT QUE VOUS APPORTIEZ À VOTRE PEAU DES SOINS PARTICULIERS.

S'ADAPTER À SA NOUVELLE SENSIBILITÉ

Sous l'influence des hormones, vous êtes plus sensible, votre peau aussi. Adoptez, au moins le temps de votre grossesse, des soins pour les peaux sensibles qui garantissent une excellente tolérance. Ils apaiseront en plus votre épiderme et vous aideront à maintenir un confort cutané optimal.

HYDRATER SA PEAU QUOTIDIENNEMENT

Il est essentiel d'hydrater sa peau tous les jours. Un manque d'hydratation se traduit notamment par de désagréables démangeaisons là où la peau « travaille » le plus : le ventre, mais aussi, les hanches, les cuisses et les seins.

PRÉVENIR L'APPARITION DE VERGETURES

L'apparition des vergetures est aussi un risque habituel lié à la grossesse. Elle se présente sous forme de stries rosées et témoignent de la cassure des fibres de collagène et d'élastine contenus dans le derme (couche la plus profonde de la peau). L'étirement de la peau mais aussi l'augmentation

du nombre d'enzymes attaquant les fibres sont responsables de cette rupture.

Il est donc recommandé de limiter sa prise de poids et d'appliquer sur les zones à risque dès le début de la grossesse un soin qui permettra de conserver l'élasticité de la peau et de la nourrir.

SE PROTÉGER DU SOLEIL

Votre peau devient également plus sensible aux UV. Les hormones peuvent créer l'apparition d'un masque de grossesse (la peau brunit sur le pourtour du visage) que l'exposition au soleil aggrave. Evitez dans la mesure du possible de vous exposer directement au soleil et sinon appliquez une protection solaire anti-UVA-UVB dont l'indice de protection est au moins SPF 40, idéalement 50+.

Après la grossesse

APRÈS LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT, VOTRE CORPS A CHANGÉ. PRENEZ LE TEMPS DE VOUS OCCUPER AUSSI DE VOUS.

CORRIGER LES VERGETURES

Malgré vos précautions, des vergetures sont apparues. Elles s'estomperont avec le temps. Vous pouvez accélérer le processus en appliquant une crème qui hydrate et stimule le renouvellement cellulaire. Vous pouvez utiliser le même soin que pendant votre grossesse.

RETROUVER SA SILHOUETTE

Il faut plusieurs semaines avant que l'utérus ne retrouve un volume normal. En complément d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique douce et régulière, un soin dermo-cosmétique spécifique vous aidera à retrouver votre silhouette. En relançant la synthèse des fibres de collagène et d'élastine, il vous permet de restaurer la tonicité de l'épiderme. Appliquez-le en légers massages sur les zones qui ont été sollicitées : seins, ventre, hanches, cuisses.





Vous souhaitez faire partie du Club Conseil BIODERMA et ainsi être informé(e) en avant-première des nouveautés, des offres promotionnelles BIODERMA et bénéficier d'autres surprises ?

Retournez ce coupon complété à :

Laboratoire BIODERMA - Club Conseil
75 cours A. Thomas - 69 447 Lyon Cedex 03

VOUS M^{lle} M^{me} M.

Nom Prénom

Email

Adresse

.....

CP Ville.....

VOTRE OU VOS ENFANTS

Prénom

F M Né(e) le / /

Prénom

F M Né(e) le / /

Prénom

F M Né(e) le / /

Conformément aux articles 38 et suivants de la loi 78-17 du 6 janvier 1978 consolidée relative à l'information, aux fichiers et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et/ou d'annulation des données vous concernant auprès du Laboratoire BIODERMA.