

Q.V.H.P.



Q.V.H.P.

Qualité de Vie en Haute Provence (association loi 1901)

Adresse siège : La Grand'Terre 04700 LURS - Email : qvhp04@gmail.com -

Tél : 06.83.32.61.18/06.61.00.21.00 – Facebook : Qualité de Vie en Haute-Provence

Compte rendu de la Conférence-débat organisée par Q.V.H.P. sur les cosmétiques le 16 novembre 2012 à Peipin 04 à la Maison pour Tous « Salle de l'âge d'or ».

Magali NOGIER, la conférencière, étant retenue par un grave souci familial, ce sont Muriel REPETTO Naturologue et Réflexologue, et Gérard-Laurent BONNAFOUX, président de l'association Qualité de Vie en Haute-Provence qui ont animé la soirée "Cosm'Ethique".

Les participants sont venus recevoir des renseignements concrets en ce qui concerne des alternatives naturelles à nos besoins en cosmétique. Notons la présence de Pierre LAGARDE, 2^{ème} adjoint à la mairie de Peipin et Gérard de MEESTER, conseiller général de Peyruis.

Gérard-Laurent BONNAFOUX a décrypté l'étiquetage et la composition d'un bon nombre de cosmétiques du commerce.

"Etre autonome dans la fabrication de nos produits cosmétiques permet de contourner le problème du coût souvent prohibitif et même abusif et de la composition où l'on retrouve des silicones (pour l'étalement de la crème), différents glycols dont le Dipropylène (antigel des voitures) et surtout de l'aluminium. Certes à faible dose mais quand on le rajoute à celui que l'on trouve dans l'eau du robinet, les crèmes solaires, les médicaments et les laits infantiles...cela commence à faire pas mal. Et pour les crèmes de rasage des messieurs, sur une peau irritée, le coefficient de pénétration est multiplié par 6".

Muriel Repetto a mis en évidence les nombreuses possibilités à notre portée pour fabriquer des cosmétiques "maison" naturels et sains, efficaces et peu onéreux dans lesquels on sait ce que l'on met: shampoings, masques, crèmes, huiles pour le visage, les cheveux ou le corps et maquillage des yeux etc.... Avec la satisfaction de réaliser soi-même ses envies, de créer son parfum et son parfum d'ambiance avec ses fragrances préférées.

Gérard-Laurent BONNAFOUX a insisté sur les deux rôles essentiels de la vitamine D: la minéralisation des os pour leur croissance, leur renouvellement et la contribution à la stabilité du taux de calcium dans le sang et les tissus. Elle est peu présente dans l'alimentation (foie de morue, poissons gras et un peu dans les œufs). L'essentiel provient d'une exposition régulière de la peau à la lumière solaire. Mais encore faut-il renforcer la santé de notre peau, en l'aidant par exemple à produire son quota de mélanine (ce qui provoque le bronzage) qui nous permettra de mieux profiter du soleil quand il n'est pas dans sa pleine intensité grâce aux carottes crues, au pissenlit, au persil, aux abricots sec, aux bettes, potimarron, mâche, épinards... Tout cela de saison bien évidemment.