



Huile de Carotte
Melvita, 15 fr. 90.

Crème Lipo-carotte et
Edelweiss Hormeta,
60 fr. les 50 ml.

Brume Dynamisante
Matis, 62 fr. les 30 ml.

Huile visage
Carotte à la
rose de Syrie
La sultane de
Saba, 59 fr.
les 50 ml.

Crème de Corps
Kiehl's, 53 fr. 50
les 250 ml.

Vitamine H, Crème pour
le visage Karin Herzog,
54 fr. les 55 ml.

Crème Végétarienne
Régime Riche
Vegetables, 46 euros
chez Sephora en
France voisine.

Savon à la carotte noire
bio Aventure Dynamite,
11 fr. le pain de 65 g.

La carotte pas seulement pour les yeux

On dit les carottes bonnes pour la vue, à cause de la provitamine A qu'elles contiennent. **La provitamine A, autre nom du bêta-carotène**, se trouve dans les fruits et légumes de couleur orange (carottes, abricots, mangues, courges) et se transforme dans l'organisme en vitamine A. La vitamine A, elle, ne se trouve que dans des produits d'origine animale, comme le foie, les huiles de poisson, les produits laitiers, les œufs. Elle est excellente pour la peau – on la connaît sous

le nom de rétinol, car c'est dans la rétine que les scientifiques l'ont isolée pour la première fois. Elle porte la lettre A car elle a été la première vitamine découverte. Le bêta-carotène est souvent utilisé **en cure de gélules pour préparer la peau avant les vacances et après pour conserver son hâle**. L'huile de carotte, obtenue par macération dans une huile végétale, permet aussi à la peau de se régénérer après une exposition intense aux UV.