

La Carotte, Bien Plus qu'une Plante de Beauté



Dr. Alice Gerges Geagea
Director of Health Education
Lebanese Health Society

Plante du quotidien, vendue et consommée en très grande quantité, la carotte possède de nombreuses vertus thérapeutiques et médicinales qu'il serait intéressant de connaître surtout en saison estivale.

La carotte ou *Daucus carota*, dont la partie utilisée en phytothérapie est la racine, est une plante des champs et des coteaux, herbacée, bisannuelle, de la famille des Apiaceae, cultivée dans le monde entier dans un but essentiellement alimentaire pour sa racine généralement de couleur orange. Elle est consommée en tant que légume, crue ou cuite, dans les salades, cocktails, jus, plats chauds, desserts...

La carotte protège la peau des agressions solaires et renferme une substance précieuse: la beta carotène, qui est transformée dans l'organisme en vitamine A (d'où son nom de « provitamine A »). La beta carotène prépare la peau à l'exposition au soleil, facilite le bronzage et prévient les allergies solaires, surtout chez les individus à peau claire en augmentant la production de mélanine. La beta carotène est une vitamine de beauté pour la peau. Cette substance thérapeutique, par son effet protecteur des cellules va renforcer la résistance de l'épiderme contre les agressions des rayons ultraviolets.

Indications de la Carotte:

- Préparation de la peau au bronzage: on peut consommer la racine de la carotte crue, boire un jus de carotte frais, ou utiliser des crèmes solaires et lotions renfermant de la beta carotène.
- La carotte est très riche en fibres et renferme les vitamines B1, B2 et C. Vu l'abondance et l'originalité de ses fibres,

elle permet de réguler le transit intestinal et par conséquent, elle est indiquée en cas de paresse intestinale.

- La carotte est une source naturelle importante de beta carotène qui est transformée en vitamine A par l'organisme en fonction de ses besoins. Elle est donc utile en cas de carences en vitamine A.



Elle n'entraîne pas de risque d'hypervitaminose et peut, à ce titre, être consommée par tous. Il est à noter que la carotte est très efficace en période de croissance vu qu'elle favorise l'assimilation des protéines et la constitution des tissus.

- La Vitamine A forme un pigment pourpre, l'erythrope, qui se trouve dans la région photosensible de la rétine et que l'œil utilise pour voir dans l'obscurité relative. La carotte augmente donc l'acuité visuelle et elle est prescrite pour améliorer la vision crépusculaire.

Les Vertus Anti Cancéreuses de la Carotte:

La carotte est très efficace dans la lutte contre les radicaux libres. Une étude récente a montré l'effet bénéfique de la carotte dans la lutte contre le cancer. En effet, une réduction de 37% du risque de cancer a été observée chez des hommes âgés d'une quarantaine d'années et dont l'alimentation était plus riche en beta carotène et vitamine C qu'un groupe d'hommes de même âge mais dont l'alimentation était moins riche en ses nutriments. L'alphacarotène, une substance antioxydante retrouvée également dans la carotte, semblerait protéger contre le cancer du poumon.

Associations Fréquentes de la Carotte en Phytothérapie:

- Carotte + Huile de bourrache: pour la préparation au bronzage.
- Carotte + Levure de bière: pour la beauté de la peau.

شامخة بالسما

