



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.