



Caractéristiques physiques et organoleptiques

Les carottes ont une grande diversité de couleurs. Les caroténoïdes (β -carotène, lycopène, α -carotène, lutéine) et les anthocyanes (appartenant à la famille des flavonoïdes) sont les pigments responsables de leur couleur (Haq, 2018) :

- **les anthocyanes vont donner une couleur noire/violette aux carottes ;**
- **le β -carotène une couleur orange ;**
- **le lycopène une couleur rouge ;**
- **et la lutéine une couleur jaune (Haq, 2018).**

La carotte a un goût sucré qui lui est conféré par le saccharose, un sucre soluble (Liu, 2018).

Caractéristiques de composition (hors macronutriments, vitamines et minéraux)

Les carottes contiennent des composés phénoliques, des caroténoïdes, des polyacétylènes et de la vitamine C. Ces composés phytochimiques participent à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires en raison de leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-tumorales (Ahmad, 2019).

Les anthocyanes ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires ([Cavagnaro, 2019](#)). Elles présenteraient des propriétés anticancéreuses en participant à l'inhibition de la croissance des cellules cancéreuses ([Ahmad, 2019](#)).

L'apport alimentaire en caroténoïdes protégerait l'ADN, les protéines et les lipides contre les dommages oxydatifs et maintiendrait une fonction normale du système immunitaire, de la peau, des muqueuses et de la vision ([Ahmad, 2019](#)). Les caroténoïdes sont une source majeure de provitamine A qui, converti en rétinol (vitamine A), est essentiel pour l'organogenèse, les fonctions immunitaires et la vue ([Ahmad, 2019](#)).

En outre, les polyacétylènes présents dans la carotte possèderaient notamment des effets anticancéreux, antifongiques, antibactériens et anti-inflammatoires ([Ahmad, 2019](#)).

Les propriétés minérales et vitaminiques de la carotte sont dominées par la richesse en potassium, mais surtout en vitamine A.

Intérêt de la carotte chez le sportif

La carotte possède une **fonction antioxydante**, et intervient dans la bonne santé de la peau et de la vision, d'où son intérêt dans les sports de plein air subissant les effets toxiques d'une exposition solaire excessive.

La carotte apporte **un effet alcalinisant**, et participe ainsi à alcaliniser notre alimentation pour neutraliser certains déchets métaboliques produits à l'effort. L'apport énergétique est modéré, mais repose sur le saccharose, dont l'assimilation est excellente.

Autres propriétés

La richesse et la diversité des fibres facilitent la consistance des selles, apportant une action facilitatrice sur le transit, tout en étant recommandé en cas de diarrhée sous forme cuite (purée par exemple). La carotte sera donc appréciée des sportifs constipés, associant énergie, vitamine, et action sur le transit.

Conseils pratiques

Son goût relativement neutre permet de l'incorporer dans des **préparations sucrées ou salées**. L'apport glucidique est modéré, représenté essentiellement par le saccharose, donc l'assimilation est excellente, même dans des conditions d'effort. La carotte pourra donc intégrer des préparations de gâteaux sport, d'effort ou de récupération.

Source Irbms, Aprifel