

C'est un fait bien établi que la carotte est un aliment sain. Elle contient de nombreux nutriments importants, parmi lesquels l'alpha et le bêta-carotène, les vitamines B, la vitamine C ainsi que le calcium, le fer, le potassium et plusieurs antioxydants tels que la lutéine. Le AIM Just Carrots® contribue à assurer l'apport nutritionnel nécessaire pour établir les assises solides d'une bonne santé.

## Le bêta-carotène et la vitamine A

Le bêta-carotène compte parmi les quelque 600 composés nommés caroténoïdes présents dans de nombreux fruits et légumes. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-carotène est réputé pour sa transformation efficace en vitamine A. Les végétaux riches en bêta-carotène comprennent les pommes de terre, les épinards, la mangue, le cantaloup, le chou vert frisé et les tomates; cependant, ce sont les carottes crues ou cuites à la vapeur et le jus de carottes qui contiennent le plus de bêta-carotène.

L'organisme transforme le bêta-carotène présent dans ces aliments en vitamine A, laquelle est importante pour fortifier le système immunitaire et favoriser la croissance saine des cellules, y compris leur fonctionnement reproductif. La vitamine A aide les cellules à se reproduire normalement – un processus nommé différenciation cellulaire (les cellules qui ne se sont pas différenciées correctement sont plus sujettes aux transformations précancéreuses). C'est la raison pour laquelle il est généralement admis que le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, est un antioxydant naturel.

La vitamine A joue un rôle important dans la vision car elle contribue à entretenir la muqueuse des yeux et elle est nécessaire pour la conversion de la lumière en un signal nerveux dans la rétine. Bien que la cécité due à une carence en vitamine A soit relativement rare en Amérique du Nord, une telle déficience peut assécher la cornée et favoriser l'altération de la rétine et de la cornée.



La vitamine A contribue aussi à la santé respiratoire, urinaire et intestinale en protégeant les muqueuses. Les muqueuses qui se détériorent peuvent laisser pénétrer les bactéries dans l'organisme et causer l'infection. Certains chercheurs pensent que la vitamine A vient en aide aux lymphocytes, un type de globule blanc qui combat les infections. La vitamine A pourrait ainsi contribuer à fortifier le système immunitaire.

« Les résultats de deux études nationales, le troisième National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III 1988-91) (1,21) et le Continuing Survey of Food Intakes by Individuals (CSFII 1994) (1,22) ont suggéré que dans certains cas, l'apport alimentaire des Américains ne fournit pas les taux

recommandés de vitamine A. Ces études soulignent l'importance d'encourager tous les Américains à inclure des sources alimentaires de vitamine A dans leur alimentation quotidienne. » (National Institutes of Health des É.-U., Office of Dietary Supplements, 6 octobre 2003).

Il peut être tout particulièrement bénéfique pour les groupes suivants d'inclure des sources naturelles de vitamine A dans leur régime alimentaire :

- les végétariens qui peuvent avoir un apport limité de vitamine A provenant de produits laitiers, ou ceux qui ne consomment pas assez de légumes contenant du bêta-carotène
- ceux qui consomment trop d'alcool, étant donné que l'apport d'alcool peut épuiser les réserves de vitamine A de l'organisme
- les jeunes enfants d'âge préscolaire, y compris les enfants qui reçoivent des soins de santé inadéquats et ceux qui vivent dans des milieux comportant des carences nutritionnelles
- les personnes dont les intestins ont de la difficulté à digérer et à assimiler les matières grasses ou celles qui souffrent de diarrhée ou de grippe intestinale chronique
- ceux dont l'apport quotidien de protéines, de calories et de zinc est insuffisant, étant donné que ces nutriments sont nécessaires pour mobiliser la vitamine A du foie afin de la faire parvenir à l'appareil circulatoire.

## Les antioxydants

Le bêta-carotène est beaucoup plus qu'une simple source naturelle de vitamine A : c'est aussi un antioxydant important. Seule une fraction du bêta-carotène peut être transformée en vitamine A. Ce qui ne l'est pas contribue à fortifier le système immunitaire. Les antioxydants luttent contre les radicaux libres et les empêchent d'endommager les membranes, de provoquer la mutation de l'ADN et d'oxyder les lipides (matières grasses), effets qui peuvent tous donner lieu aux affections dites dégénératives telles que la cataracte ou la dégénération maculaire des yeux, les cardiopathies ou le cancer.

### *L'alpha-carotène est souvent négligé*

Le bêta-carotène n'est pas le seul antioxydant présent dans les carottes. On oublie souvent qu'elles contiennent aussi de l'alpha-carotène. Selon un article paru en 1992 dans la publication *Cancer Research*, le Dr Michiaki Murakoshi, qui dirige une équipe de biochimistes à l'Université préfectorale de médecine de Kyoto au Japon, affirme que l'alpha-carotène a une puissante action protectrice contre le cancer du foie spontané et le cancer des poumons en deux stades chez les souris; fait encore plus important, il protégerait aussi l'organisme humain contre la prolifération des cellules tumorales malignes. Dans le *Journal of the National Cancer Institute* (1989), le Dr Murakoshi a signalé que l'action protectrice de l'alpha-carotène contre le cancer est dix fois plus puissante que celle du bêta-carotène. Le Dr Murakoshi en conclut que tous les types de caroténoïdes devraient être mis à l'étude du fait qu'ils pourraient tous être bénéfiques pour la santé.

### *La lutéine est associée à la santé oculaire*

Les carottes contiennent aussi de la lutéine, qui est un autre antioxydant de la famille des caroténoïdes. La lutéine est le principal caroténoïde présent dans la partie centrale de la rétine (nommée la macula). Selon les scientifiques, la lutéine ferait fonction de matière de charge pour protéger la macula des types de lumière qui risquent de l'endommager (la lumière solaire déclenche les dommages oxydatifs dans la macula). La lutéine pourrait donc contribuer à protéger les yeux contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge, principale cause de cécité chez les adultes âgés.

Les chercheurs ont aussi découvert qu'il pourrait y avoir un lien entre un faible apport alimentaire de lutéine et le risque de cataracte. Les résultats sont préliminaires et la recherche se poursuit en vue d'étudier la corrélation entre les caroténoïdes tels que la lutéine et la protection de la vision à long terme qui leur est associée.

## Les bienfaits des jus

Les fruits et les légumes frais sont riches en enzymes qui déclenchent les centaines de milliers de réactions chimiques qui se produisent dans tout l'organisme. Les enzymes sont essentielles à la digestion et à l'assimilation des aliments, à leur transformation en tissus organiques et à la production d'énergie au niveau cellulaire.

Les enzymes sont en fait essentielles à la majorité de la construction et de la reconstitution qui ont lieu quotidiennement dans notre organisme. Sans les enzymes et l'étincelle de vie qu'elles produisent, nous serions impuissants : un sac d'os incapable de marcher, de parler, de cligner des yeux ou de respirer. La cuisson excessive des aliments peut détruire les enzymes et les substances phytochimiques bénéfiques; c'est pourquoi les aliments crus ou cuits à la vapeur et les jus sont si importants. Ils représentent une source excellente de ces enzymes et phytonutriments précieux.

Lorsqu'on consomme des carottes crues, l'organisme n'assimile qu'un pour cent de leur bêta-carotène. Une légère cuisson à la vapeur décompose les parois fibreuses des carottes et augmente leur assimilation à 19 pour cent. L'extraction de leur jus réduit aussi les fibres végétales et facilite l'absorption de leurs nutriments vitaux par l'organisme.

Les jus procurent encore un autre bienfait pour la santé : de l'eau. L'eau est essentielle à la digestion et au transport des aliments, à l'élimination des déchets, à la lubrification des articulations, à la régulation de la température corporelle et aux processus cellulaires; toutes les fonctions physiologiques exigent de l'eau sous une forme ou une autre. La plupart des professionnels de la santé recommandent de boire huit verres d'eau par jour.

## AIM Just Carrots®

Le AIM Just Carrots® se compose à 100 pour cent de cristaux de jus de carottes naturel dont on a uniquement éliminé les fibres. La poudre est concentrée 25 fois, ce qui signifie qu'il faut 25 livres de carottes crues pour produire une livre de AIM Just Carrots® en poudre. Les comprimés sont fabriqués à partir de cette poudre.

Le AIM Just Carrots® représente l'une des sources les plus riches de bêta-carotène naturel. Une portion (12 g) de AIM Just Carrots® en poudre reconstitué avec de l'eau équivaut, sur le plan nutritionnel, à 4,5 oz de jus fraîchement pressé et fournit 18 720\* unités internationales de bêta-carotène. Une portion de AIM Just Carrots® en poudre contient aussi 2 544 unités internationales d'alpha-

carotène et 21,6 mcg de lutéine. De plus, le AIM Just Carrots® contient des quantités généreuses de calcium, de fer et de potassium. Le AIM Just Carrots® est soumis à un contrôle qui assure à ce produit des taux maximaux de substances nutritives.

## Comparaison des nutriments

**Tableau 1.**  
**Comparaison du AIM Just Carrots® et du jus de carottes fraîchement pressé**

	Jus AIM Just Carrots® (1 portion)	Jus de carottes frais USDA (4,5 oz)	Unité de Mesure
Protéines	1,13	1,26	g
Matières grasses	0,18	0,2	g
Glucides	9,29	12,33	g
Vitamine A (total de carotène)	21 264	25 387	UI
Potassium	456	388	mg
Calcium	8,76	32	mg
Fer	0,09	0,61	mg
Lutéine	21,6	n/d	mcg

\*Les chiffres ci-dessus représentent la moyenne d'une portion typique d'une cuiller à soupe (12 g) de AIM Just Carrots® en poudre; les chiffres précis varient d'un lot à l'autre en fonction des variations des récoltes, du climat, du sol et de l'époque de la récolte.

Une portion de AIM Just Carrots® en poudre contient 43\* calories et fournit 420 % de l'apport journalier recommandé (aux É.-U.) de vitamine A sous forme d'alpha et de bêta-carotène; une portion de AIM Just Carrots® en comprimés contient 35\* calories et fournit 190 % de l'apport journalier recommandé (aux É.-U.) d'alpha et de bêta-carotène.

Les carottes utilisées pour le AIM Just Carrots® sont exemptes de tout résidu afin d'assurer qu'elles ne contiennent aucune toxine dangereuse. Le procédé spécial utilisé pour la production du AIM Just Carrots® garantit que les substances nutritives et les enzymes restent actives. Ce procédé n'y ajoute aucun sucre ni aucun édulcorant ou colorant artificiel.

## Utilisation du AIM Just Carrots®

- **Poudre :** prendre 1 cuiller à soupe par jour. Mélanger à de l'eau, du jus ou d'autres produits du AIM Garden Trio®.

**Comprimés :** prendre 12 comprimés par jour. Vous pouvez augmenter ou diminuer votre portion selon vos besoins.

- Pour les meilleurs résultats, placer la poudre sèche de AIM Just Carrots® sous la langue.

- Boire le jus de AIM Just Carrots® immédiatement après l'avoir mélangé.
- Le AIM Just Carrots® se prend de préférence à jeun, soit 30 minutes avant ou 2 heures après un repas.
- Bien refermer après l'ouverture et conserver dans un endroit frais, sec et sombre (70-75° F; 20,1-23,8° C). Ne pas réfrigérer.
- Le AIM Just Carrots® peut être pris avec d'autres produits AIM, à l'exception du AIM Herbal Fiberblend®. Prendre le AIM Herbal Fiberblend® 1 heure avant ou 30 minutes après avoir pris le AIM Just Carrots® en poudre.

## Questions et réponses

*Est-il possible de prendre trop de bêta-carotène?*

Le bêta-carotène est atoxique et ne semble pas influencer sur la santé autrement qu'en fortifiant le système immunitaire. Il diffère en cela des suppléments de vitamine A synthétique qui peuvent être toxiques en grande quantité. Une consommation exceptionnellement élevée de bêta-carotène peut provoquer une altération de la peau appelée caroténémie. Cet état, qui donne à la peau un aspect doré, ne pose aucun danger.

*Les carottes utilisées pour le AIM Just Carrots® sont-elles de culture biologique?*

Les variations entre les différentes réglementations et conditions environnementales rendent difficile la définition du terme « biologique ». Le vent peut transporter des produits chimiques sur de grandes distances et la pluie acide peut affecter le sol d'un champ. Certains états ou provinces stipulent que, pour qu'une récolte puisse être considérée biologique, aucun produit chimique ne doit avoir été utilisé dans le champ pendant une période de deux ans. D'autres préconisent une durée de trois ans. Les carottes utilisées pour le AIM Just Carrots® sont testées afin de garantir qu'elles ne contiennent aucun résidu de pesticides ni d'herbicides.

*Que pouvez-vous me dire sur le procédé utilisé pour la fabrication du AIM Just Carrots®*

Le AIM Just Carrots® est fabriqué selon un procédé en trois étapes qui prévient la destruction des enzymes bénéfiques sensibles à la chaleur. Ceci a été vérifié en testant l'activité enzymatique du AIM Just Carrots® après reconstitution avec de l'eau.

*Le AIM Just Carrots® a un goût légèrement différent de celui du jus de carottes. Pourquoi?*

Ceci provient du fait que le procédé de traitement modifie le goût. Comme nous l'avons indiqué précédemment, nous utilisons ce procédé pour garantir que les substances nutritives des carottes demeurent intactes. Nous estimons qu'un goût légèrement différent (mais si bon!) et une valeur nutritive accrue valent mieux qu'un goût fidèle au jus de carottes et une valeur nutritive moindre.

*Certaines études n'ont-elles pas indiqué que le bêta-carotène est mauvais pour la santé?*

Les National Institutes of Health déclarent que « les caroténoïdes précurseurs de la vitamine A tels que le bêta-carotène sont généralement considérés sans danger car ils ne sont pas traditionnellement associés à des effets nocifs sur la santé. » (The Office of Dietary Supplements, 6 octobre 2003)

L'association du bêta-carotène et d'un risque accru de cancer des poumons a fait l'objet de discussions parmi les professionnels des soins de santé. Toutefois, selon les National Institutes of Health, l'étude effectuée en 1996 sur le cancer des poumons a donné des résultats contradictoires et difficiles à interpréter. Jusqu'à ce qu'on en sache plus, certains professionnels de la santé recommandent aux fumeurs de limiter leur apport de bêta-carotène et de sources naturelles de vitamine A. Si vous êtes un grand fumeur, nous vous suggérons de consulter votre professionnel de la santé afin de déterminer ce qui convient le mieux à votre cas.

*Lectures suggérées (en anglais seulement)*

Blauer, Stephen. *The Juicing Book*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.

Passwater, Richard A., Ph.D. *Beta-carotene*. New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1984.

Passwater, Richard A., Ph.D. *Beta-carotene and Other Carotenoids*. New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1996.

Walker, N.W., D.Sc. *Fresh Vegetable and Fruit Juices*. Prescott, AZ: Norwalk Press, 1970.

## Bienfaits et propriétés

### Bienfaits

- Contribue à entretenir la santé globale du corps
- Un puissant antioxydant qui prévient l'altération des cellules
- Nutrition spéciale pour les yeux et la peau
- Complément alimentaire bénéfique pour la protection contre les maladies liées à l'âge
- Les bienfaits d'enzymes vivantes

### Caractéristiques

- Appuyé par plus de 14 ans d'utilisation sûre et bénéfique par les membres de AIM
- Contient 21 264 unités internationales de bêta-carotène total – 420 % de l'apport journalier recommandé par la Food and Drug Administration des É.-U. par portion de 12 g
- Produit composé de jus pur, contenu minimal de fibres
- Soumis à des tests pour assurer qu'il est exempt de résidus
- Nutriment en proportions naturelles
- Sans adjonction de sucres ni de colorants ou édulcorants artificiels
- Les bienfaits des jus sans les inconvénients
- Contenant de 14,1 oz (400 g) de poudre ou 350 comprimés

*Le AIM Just Carrots® est un produit pour la santé globale. La gamme complète de produits pour la santé globale se compose du AIM Herbal Fiberblend® et du AIM Garden Trio® (AIM BarleyLife®, AIM Just Carrots® et AIM RediBeets®).*

*Distribué exclusivement par*