



## Contre le glaucome, faites du sport

[27 novembre 2017 - 11h32] mis à jour le [27 novembre 2017 - 11h33]



**Des chercheurs américains apportent un nouvel argument pour se mettre au sport. Les personnes pratiquant une activité vigoureuse verraient leur risque de glaucome diminuer de 73%, et ce par rapport aux moins actives.**

Le glaucome est une maladie oculaire qui touche principalement les plus de 45 ans. C'est l'une des principales causes de cécité dans les pays développés. « *Il est dû à une montée de la pression oculaire entraînant une atteinte du nerf optique et du champ visuel* », explique la Société française du glaucome.

Il existe aujourd'hui plusieurs traitements de la maladie. Toutefois, s'il y a une perte d'acuité visuelle au moment du diagnostic, celle-ci est irréversible. Une question s'impose donc : est-il possible de s'en protéger ?

### **Marchez, jardinez...**

En examinant les résultats de la *National Health and Nutrition Examination Survey*, des chercheurs de l'Université de Californie ont constaté que chaque augmentation de 10 minutes d'activité physique modérée par semaine diminuait le risque de glaucome de 25%. Pour rappel, une activité est dite « modérée » lorsqu'elle demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque. Ainsi, la marche, le jardinage ou la danse sont de parfaits exemples. Notons que pour une activité soutenue, les résultats sont encore plus probants ! Ainsi, les plus « physiquement actifs » présentaient un risque diminué de 73% par rapport aux sédentaires.

En fait, selon les scientifiques, « *le flux sanguin et la pression dans l'œil peuvent changer avec l'exercice, ce qui*



peut jouer sur le risque de glaucome ». Si leur travail n'est pour le moment qu'observationnel, il rappelle tous les bénéfices d'une activité physique régulière... et pas seulement pour les yeux.

Source: American Academy of Ophtalmology, 13 novembre 2017

Rubriques: A la une

 **Vous êtes journaliste ? Obtenez plus d'informations en vous abonnant sur notre site professionnel**  
[agence-destinationssante.com](https://agence-destinationssante.com)