

Santé

Ce qu'il faut consommer pour protéger ses yeux

20/01/2016 | 17:30

Comment réduire les risques du glaucome, **deuxième cause de cécité après la cataracte dans les pays les moins développés** ? C'est en substance la question que des chercheurs du Brigham & Women's Hospital en association avec la Haward Medical School (Etats-Unis) se sont posés.

L'étude publiée dans le JAMA Ophtalmologie donne des éléments de réponses. Les scientifiques préconisent la consommation d'aliments riches en nitrate : les légumes verts comme les épinards, le chou ou encore la salade.

Pour obtenir ces résultats, les chercheurs ont mené des examens oculaires sur 105.000 participants provenant de deux études différentes. Les personnes sondées, 64 000 femmes et 41 000 hommes étaient âgés de plus de 40 ans et ils ne souffraient pas de glaucome. Leur consommation de nitrates et le risque de développer la maladie a été analysée. Résultat, ceux qui consommaient très régulièrement les légumes verts avaient 30% de risque en moins de développer un glaucome.

Selon les scientifiques, les nutriments améliorent la circulation du sang et nettoient les petits vaisseaux entourant l'œil. Des recherches sont en cours pour confirmer ces résultats probants.

Écrit par [la Rédaction](#)

News en relation

[Le glaucome serait associé au mercure sanguin - 20/08/2015](#)[80 millions de personnes touchées par le glaucome en 2020 - 20/02/2006](#)

Réagissez !

Identifiez-vous pour poster des commentaires

