

■ Pédaler pour vivre plus longtemps

Vous vous rendez chaque jour à votre travail à vélo ? Vous avez tout bon ! Une étude écossaise révèle que cela réduit de 40 % le risque de décès prématuré, de 45 % celui d'avoir un cancer et de 46 % celui de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Marcher a aussi un effet positif sur la santé, mais moins important. L'observation est solide, puisqu'elle a été réalisée auprès de 260 000 personnes, âgées de 40 à 69 ans, sur une période de 5 ans. Les chercheurs de l'université de Glasgow estiment même que c'est le meilleur exercice pour augmenter sa longévité. Leur

conclusion : il faut développer les pistes cyclables et promouvoir le vélo comme moyen de transport public.

SOURCE : *British Medical Journal*, avril 2017

■ Pour votre cerveau, buvez de l'eau !

Ou du thé, des tisanes, du café... Mais peu de boissons sucrées, même light. "Nos résultats indiquent qu'une forte consommation de boissons sucrées, même avec des édulcorants, est associée à une atrophie du cerveau et à une mauvaise mémoire", soulignent les chercheurs de l'École de médecine de l'université de Boston, s'appuyant sur l'étude de Framingham

(4 000 participants). Le volume de l'hippocampe, une zone très importante pour la mémoire, est plus petit.

SOURCES : *Alzheimer's and Dementia*, mars 2017 ; *Stroke*, avril 2017

■ Nanoparticules : où se cache le colorant E171 ?

Dans un avis rendu le 4 avril 2017, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) estime nécessaire de poursuivre les études sur le colorant E171 (dioxyde de titane). En janvier dernier, une étude de l'Inra (Institut national de recherche agro-nomique) sur des rongeurs laissait entendre que ce colorant, ingéré par voie

orale, pouvait favoriser le cancer colorectal. Or, le E171 est très utilisé sous forme de nanoparticules pour ses propriétés opacifiantes et blanchissantes. En février 2017, Que choisir révélait sa présence dans plus de 4 000 médicaments et dans des compléments alimentaires. L'additif a été repéré par l'association Agir pour l'environnement dans des biscuits, des chewing-gums et des bonbons. Et on le trouve dans des dentifrices, des cosmétiques et des peintures. En 2006, le Centre international de recherche sur le cancer a classé le dioxyde de titane comme "cancérogène possible" par voie pulmonaire.