



**Chère lectrice, cher lecteur,**

L'éloge de l'un de mes textes peut égayer ma journée comme de savoir que la portée de l'édition actuelle d'astreaBULLETIN pourrait s'accroître. Si «sucré» est presque toujours associé à des choses positives, c'est probablement dû au fait que même les bébés peuvent percevoir cette saveur et l'aimer. Pendant mon enfance et mon adolescence, j'adorais les sucreries, que ce soit le chocolat, le miel ou les boissons sucrées. Lors d'une fête foraine, je me réjouissais à l'avance des barbes à papa, des bretzels sucrés et des amandes grillées.

Lorsque le glucose pénètre dans le sang, nous ressentons presque d'instinct une augmentation d'énergie. Avant une opération longue, il est conseillé de boire beaucoup de boissons sucrées la veille pour renforcer le corps. Mais cela reste une situation exceptionnelle. Consommer régulièrement des sucreries, des boissons sucrées ou des bonbons n'est pas, contrairement à ce que le terme «bonbon» (deux fois bon!) suggère – une double bénédiction. Une consommation élevée de sucre comporte de nombreux risques pour la santé. Vous en apprendrez davantage à ce sujet dans un résumé très instructif de la plus grande étude sur le sucre jamais réalisée.

Comme toujours, nous avons essayé d'enrichir chacune de nos six rubriques avec des contenus intéressants et actuels, afin de vous offrir une gamme complète de saveurs à lire.

Je vous souhaite une lecture inspirante.

**Jörg Lendenmann**

Rédacteur en chef