

Régulièrement, Mme Marjorie Crémadès, diététicienne à Pessac, nous délivre quelques conseils.

Vous pouvez consulter les lettres précédentes [sur son site](#) en utilisant le mot de passe : 'mangerbouger'

[Avril 2013](#) : Polémique : quand l'huile de palme devient un bouc émissaire

[Mai 2013](#) : Les conserves, faut-il en consommer ?

[Septembre 2013](#) : Comment l'industrie agro-alimentaire nous rend-elle dépendant ?

[Décembre 2013](#) : Les aliments de fêtes et leurs vertus santé

[Mars 2014](#) : Mieux manger pour mieux vivre

[Mai 2014](#) : Qui grossit le plus facilement ?

[Juin 2014](#) : Bien manger en été, ...

[Juillet 2014](#) : Les aliments "anticancer"

[Septembre 2014](#) : Enfants et surpoids

[Octobre 2014](#) : Le microbiota, notre grand défenseur

[Novembre 2014](#) : Les bienfaits des courges d'hiver

[Décembre 2014](#) : Maîtriser ses compulsions alimentaires

[Janvier 2015](#) : Toujours terminer son assiette ...

[Février 2015](#) : Achetez du bio, un achat de bon sens

[Mars 2015](#) : Diabète de type 2 et diététique (et [le bonus sur les desserts allégés](#) )

[Avril 2015](#) : La sédentarité

[Mai 2015](#) : Sevrage tabagique sans prise de poids

[Juin 2015](#) : L'alimentation des adolescents

[Septembre 2015](#) : L'orthorexie ou l'obnubilation alimentaire

[Octobre 2015](#) : L'hydratation des sportifs

[Novembre 2015](#) : L'alimentation des séniors

[Décembre 2015](#) : Les eaux et la santé

[Février 2016](#) : Le glucose et l'index glycémique

[Mars 2016](#) : Les bienfaits des fruits à coque et graines oléagineuses

[Avril 2016](#) : Glucides sport et santé

[Mai 2016](#) : Faire les courses

[Juin 2016](#) : Vitamine D

[Septembre 2016](#) : Protéines vertes

[Octobre 2016](#) : Les régimes tendances ?!?

[Novembre 2016](#) : Omega 6 / Omega 3 : leur impact sur notre santé

[Décembre 2016](#) : Menus de fêtes et équilibre alimentaire

[Février 2017](#) : Ski et alimentation

[Mars 2017](#) : Les additifs alimentaires

[Avril 2017](#) : Nutriscore

[Mai 2017](#) : Aromatisez vos plats

[Septembre 2017](#) : Nouvelles recommandations PNSS

[Novembre 2017](#) : On craque pour la noix de coco

[Décembre 2017](#) : Les 5 sens

[Janvier 2018](#) : Les vitamines, clés de l'hiver

[Février 2018](#) : Les agrumes

[Mars 2018](#) : Le potassium

[Avril 2018](#) : La détox

[Juin 2018](#) : Le syndrome de l'intestin irritable (SII)

[Septembre 2018](#) : Une rentrée en pleine forme

[Novembre 2018](#) : Votre équilibre acido-basique

[Février 2019](#) : Le magnésium

[Juillet 2019](#) : Le sommeil

[Décembre 2019](#) : Fèves de cacao