

DOSSIER DE PRESSE

2026

Le Dos de la Cuillère

Magali Chailloleau

**DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE**

**SPÉCIALISÉE
ALIMENTATIONS
VÉGÉTALES**

**APPROCHE
BIENVEILLANTE
ET BASÉE SUR LA
SCIENCE**

PODCAST



Sommaire

2

SOMMAIRE

3

MON OBJECTIF

4

QUI SUIS-JE ?

5

ACTUALITÉ

Lancemende de VégéTranquille®

6

THÈMES D'EXPERTISE

7

CHIFFRES & INFO CLÉS

8

RESSOURCES VISUELLES

9

CONTACT

MON OBJECTIF

« Accompagner la transition végétale sans culpabilité, avec une approche basée sur la science et la diététique comportementale (TCC), pour une alimentation éthique, écologique ... et sans prise de tête ! »





QUI SUIS-JE ?

Magali Chailloleau est diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans les alimentations végétales (végétarisme, végétalisme, véganisme, flexitarisme).

Après une reconversion professionnelle à 40 ans et l'obtention de son BTS Diététique, elle a approfondi son expertise via, notamment, un **Diplôme Universitaire (DU) sur les alimentations végétariennes de la Sorbonne**.

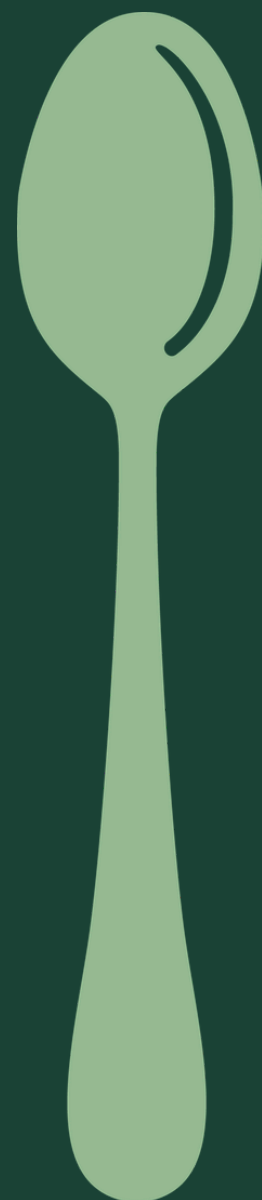
Membre actif du **Conseil Scientifique de l'ONAV** (Observatoire National des Alimentations Végétales), elle contribue à la diffusion de données scientifiques fiables pour démystifier le végétarisme et le véganisme en France.

Elle intervient dans des classes de BTS diététique sur le thème des alimentations végétales et dans des webinaires sur le rôle des soignant·e·s dans la végétalisation de l'alimentation.

Auteure du podcast « *Le Dos de la Cuillère* » (plus de 22 000 écoutes) et de la newsletter « *La Dosette* », elle vulgarise la nutrition végétale avec pédagogie, humour et bienveillance.

En Juillet 2026, elle lance son programme d'accompagnement hybride : **VégéTranquille®**.

Sa philosophie : Pas de régime, pas de jugement. Juste de l'éducation nutritionnelle, du plaisir et des outils concrets pour végétaliser son assiette durablement.



Notre société n'est pas végé-friendly et personne n'est né·e en sachant comment bien manger végétal.

Actualité

LANCEMENT DE VÉGÉTRANQUILLE®

Contexte : La demande pour une alimentation plus végétale explose (écologie, santé, éthique), mais les freins restent majeurs : peur des carences, complexité culinaire, regard social et manque d'accompagnement structuré.

La Solution : VégéTranquille® est un accompagnement hybride innovant conçu pour transformer l'angoisse de la transition en mode de vie serein et durable.

- Le concept : Une bibliothèque de contenus en autonomie (vidéos, articles, ressources) + 3 consultations individuelles en visio.
- La méthode : Basée sur les dernières études sur la nutrition, les recommandations de l'ONAV et une approche comportementale (TCC) pour travailler sur les habitudes et le rapport à la nourriture.
- Les 3 piliers :
 - Nutrition : Comprendre les bases (B12, fer, protéines) sans jargon.
 - Cuisine : Apprendre à cuisiner simple, bon et équilibré (aliments peu connus, substituts, recettes rapides).
 - Social : Gérer le regard des autres, les repas de famille et rester végété sur le long terme sans s'isoler.

Public : Les personnes en transition par conviction (éthique/écologie), jeunes actives introverties et quadras/quinquas en quête de réalignement avec leurs valeurs.



08/06/2026 : lancement du programme

THÈMES D'EXPERTISE

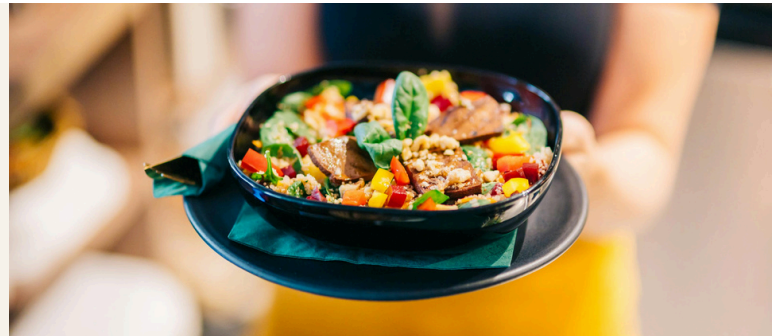


Magali Chailloleau est disponible pour des interviews (écrit, radio, podcast, vidéo) sur les sujets suivants :

1

DÉMYSTIFIER LES CROYANCES SUR LES ALIMENTATIONS VÉGÉTALES

Vitamine B12, fer, protéines, calcium (pour les végétariens), oméga 3, iode.



2

L'ALIMENTATION EST POLITIQUE

Comment notre façon de nous nourrir impacte notre société. Comment la société dans laquelle on vit influence notre façon de manger.



3

ALIMENTATION DURABLE

Place de la végétalisation et rôle des soignant·e·s (approche "One Health").

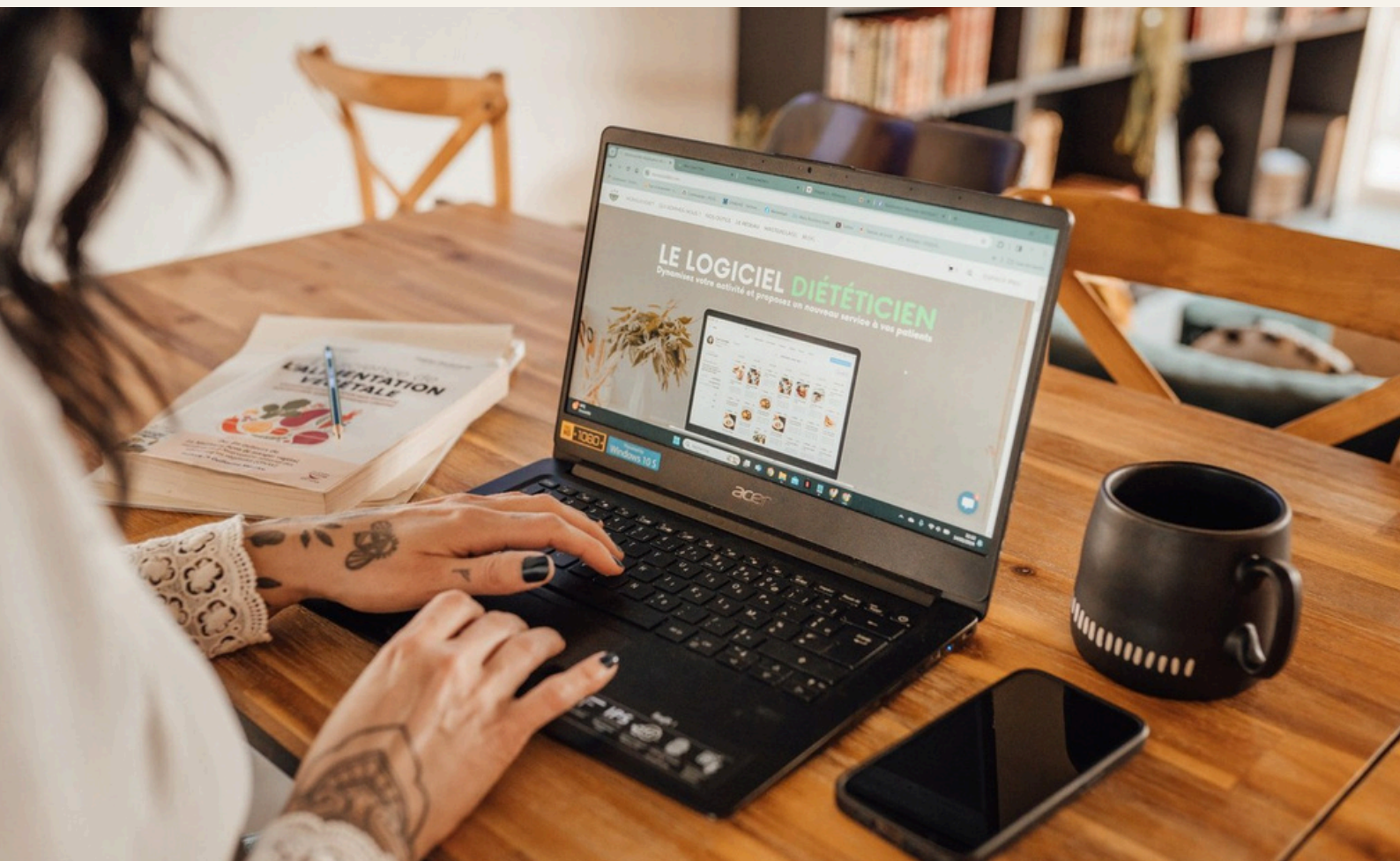


4

LA TRANSITION EN DOUCEUR

Pourquoi les régimes "choc" échouent et comment la progressivité est la clé de la réussite.





CHIFFRES & INFO CLÉS

- **+ 22 000** écoutes cumulées sur le podcast « Le Dos de la Cuillère ».
- Membre du Conseil Scientifique de **l'ONAV** (association de référence en France).
- Diplômée d'un **DU de la Sorbonne** sur les alimentations végétariennes.
- **+ 300** abonné·e·s à la newsletter « La Dosette ».
- **+ 10 ans** d'alimentation végétalienne.



RESSOURCES VISUELLES



- **Photos** WEB ou haute définition :
https://drive.google.com/drive/folders/1XHrHeU9A3DCSNIQaOL21-RrPe_yIVEZQ?usp=sharing
- **Site Internet** : <https://ledosdelacuillere.fr>
- Programme **VégéTranquille®** :
<https://ledosdelacuillere.fr/programme-vegetranquille/>
- **Podcast** : Le Dos de la Cuillère (Disponible sur Spotify, Apple Podcast, etc.)
- **Instagram** : [@magali.le.dos.de.la.cuillere](https://www.instagram.com/magali.le.dos.de.la.cuillere)
- **Site de l'ONAV** : <https://lonav.fr>

« Végétaliser son assiette est un choix éthique et écologique qui, s'il est bien mené, est compatible avec une excellente santé à tout âge. »

La nuance et la science sont nos meilleures alliées pour une transition réussie. »



CONTACT

Pour toute demande d'interview, d'expertise ou d'invitation :

Magali Chailloleau - Le Dos de la Cuillère

Diététicienne-Nutritionniste

Spécialisée dans les
alimentations végétales 🌿



Email :

coucou@ledosdelacuillere.fr



Basée à :

Montpellier (34), disponible
en visio partout en France.



Téléphone :

Sur demande

