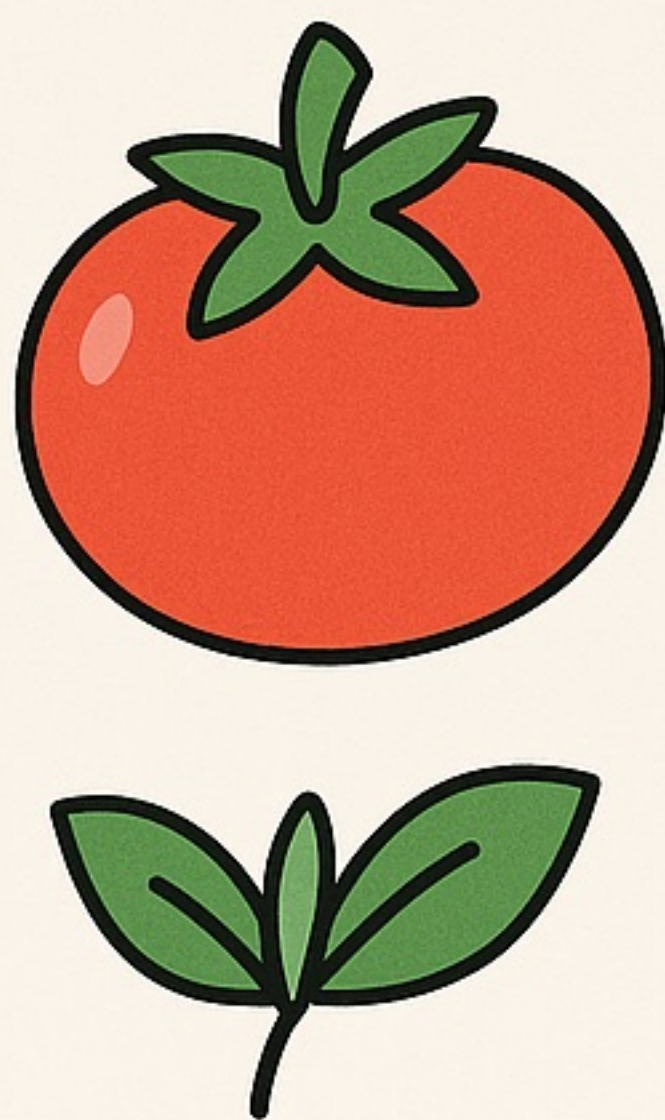
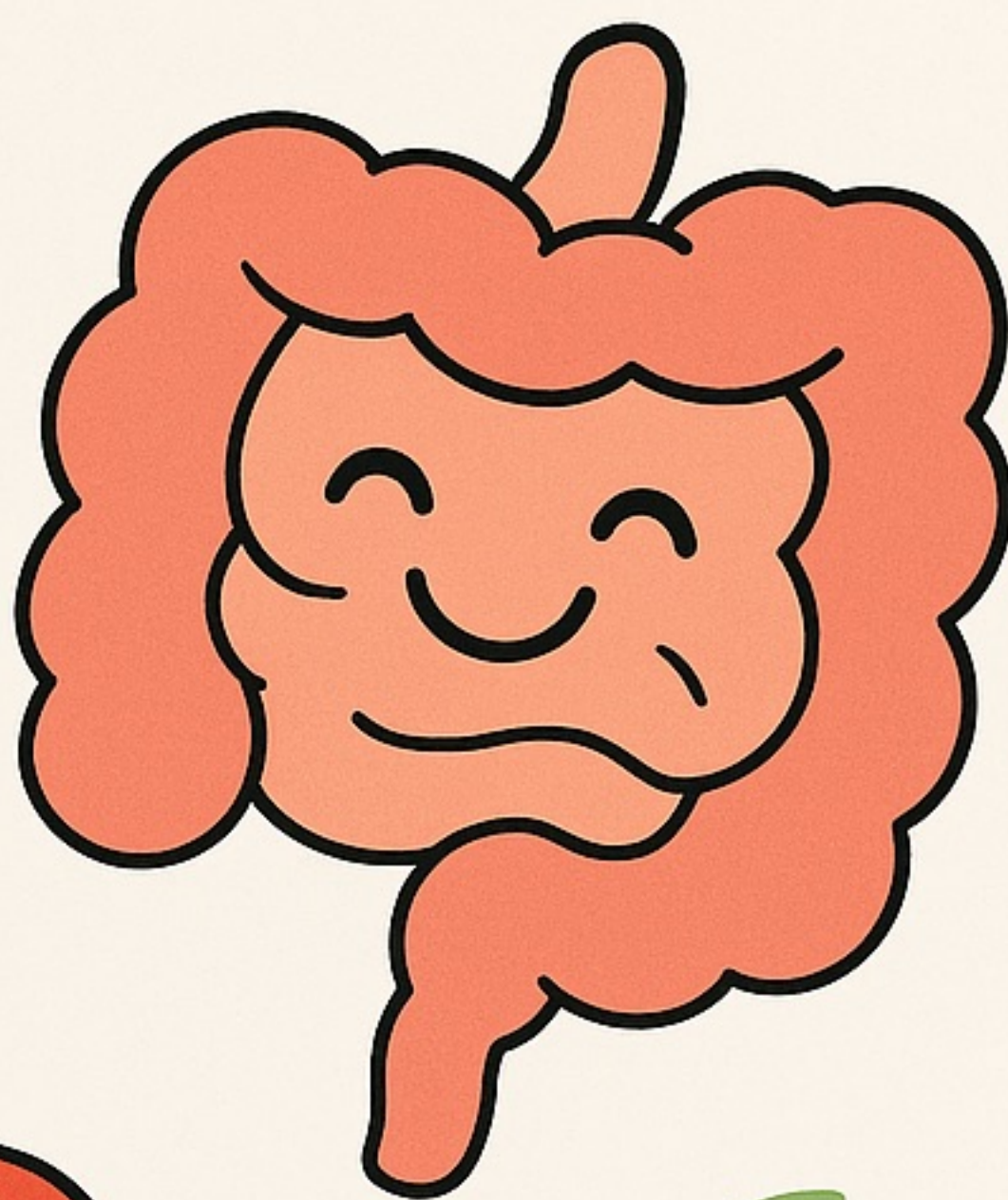


Le guide de survie de l'intolérant au **GLUTEN**



Introduction

**Bienvenue dans ce guide de survie
100 % sans gluten.**

**Pas de discours compliqué, pas de termes
médicaux incompréhensibles.**

**Juste l'essentiel pour t'aider à vivre mieux,
plus léger, et sans prise de tête.**

CE GUIDE VA T'APPRENDRE À :

Faire ses courses sans galérer

Manger dehors sans stress

Cuisiner sans gluten : facile et fun

Les aliments autorisés et à éviter

Tu soupçonnes une intolérance ?

Tu as été diagnostiqué ?

Ou tu veux juste comprendre ce que le gluten change dans ton corps ?

Tu es au bon endroit.

**Ce guide est là pour t'accompagner, te rassurer,
et te donner toutes les clés pour reprendre le contrôle.**

Pas à pas, sans stress.

Prêt(e) à découvrir tout ce que le sans gluten peut t'apporter ?

C'est parti !



Qui-suis je ?

**Je suis Maxime Dramé
coach sportif et nutrition dans l'univers du fitness et de
l'alimentation sans gluten.**

**Mon travail consiste à aider les personnes qui veulent
améliorer leur forme physique et leur santé à travers des
méthodes simples, efficaces et adaptées au quotidien.**

**Ce guide est le fruit de mon expérience et de ma passion
pour t'aider à obtenir des résultats concrets.**

@NO.PAIN.NO.GLUTEN

The background of the slide is a close-up photograph of wheat stalks, showing the golden-brown grains and long, thin awns. The image is slightly blurred and has a dark, brownish tint, serving as a backdrop for the text.

01

C'est quoi le gluten ?

Le gluten, c'est une protéine qu'on trouve dans le blé, l'orge et le seigle.

C'est lui qui donne du moelleux au pain, de l'élasticité aux pâtes

Bref, il est partout dans notre alimentation moderne.

Mais voilà le hic

Chez certaines personnes, le gluten peut irriter l'intestin, causer des douleurs, de la fatigue, voire une vraie maladie (la maladie cœliaque).

Pas besoin d'être malade pour être sensible.



Ton corps peut très bien te dire :

"Ce truc-là, j'en veux pas."

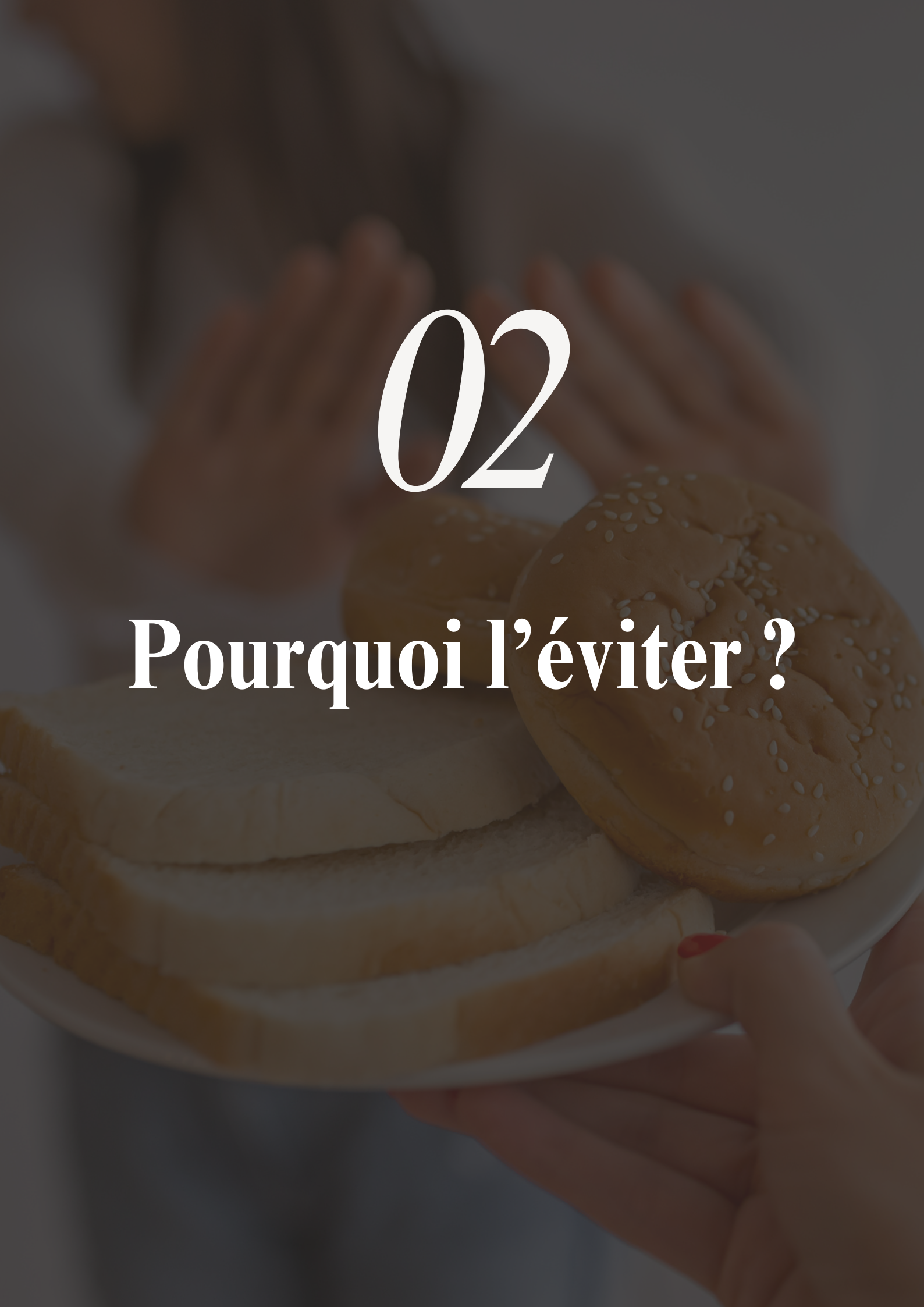
Bonne nouvelle :

Il existe plein d'alternatives.

Et tu vas vite voir que le "sans gluten", ce n'est pas une punition...

Mais une libération !



A hand with red-painted nails holds a white plate. On the plate is a round sesame seed bun and several slices of white bread. The background is a blurred image of another hand holding a similar plate.

02

Pourquoi l'éviter ?

Fatigue chronique

Ballonnements

Maux de tête

Chez certaines personnes, le gluten agit comme un perturbateur silencieux.

Le retirer de ton alimentation peut soulager tes douleurs digestives, améliorer ta peau, ton énergie, et même ton humeur

Moins d'inflammation
=
plus de bien-être.

Tu n'as pas besoin d'un diagnostic officiel pour tester une période sans gluten.

Ton corps est ton meilleur indicateur.
Alors si tu ne te sens pas au top, ça vaut le coup d'essayer.

(Si tu veux faire une prise de sang pour déterminer si tu es atteint de la maladie cœliaque, ne le supprime pas avant l'examen)



Les aliments à éviter :

Voici les pièges à éviter si tu veux vraiment éliminer le gluten :

- Pains, viennoiseries, pâtes classiques, pizzas
- Blé, orge, seigle, épeautre, kamut
- Biscuits, gâteaux, céréales industrielles
- Panures, chapelures, sauces épaissies
- Bière, certaines liqueurs et cocktails

Tout ce qui contient **“amidon de blé”** ou **“protéines végétale”**

Et attention : même une “trace” peut suffire à te faire réagir.

Lis les étiquettes. Toujours.

Même pour une soupe ou un yaourt.

Tu seras surpris(e) de voir à quel point le gluten se cache **PARTOUT.**



Les aliments autorisés :

Heureusement, la liste des aliments safe est longue :

-  Riz, quinoa, sarrasin, millet, maïs
-  Pommes de terre, légumineuses
-  Viandes, poissons, œufs (non panés)
-  Fruits, légumes, oléagineux
-  Laitages nature
-  Chocolat noir, miel, sucre complet

Et puis il y a tous les produits estampillés “sans gluten”
, vérifiés et testés.

Tu peux encore manger des gâteaux, du pain, des pâtes...

il faut juste choisir les bons.

Et entre nous : un gratin de patate douce ou un curry de lentilles,
c'est mille fois meilleur que n'importe quelle pizza surgelée..

A photograph of a supermarket aisle with high shelves stocked with various products. In the foreground, a metal shopping cart is filled with groceries, including bags of chips, a box of cereal, and other items. The cart is positioned in the center of the aisle, facing away from the viewer. The lighting is bright, and the shelves are well-stocked.

03

Faire ses courses
sans galérer

Au début, c'est chiant.

On passe 3h à lire les étiquettes.

Mais après quelques courses, ça devient automatique.



Va vers les produits bruts : fruits, légumes, viandes, céréales simples



Traque les "**amidon de blé**", "**gluten de blé**", "**farine de blé**"



Vérifie les produits certifiés "**sans gluten**" (**logo épi barré**)



Évite les plats préparés ou les sauces industrielles

Les rayons **bio**, les **magasins spécialisés** et les applis comme **Yuka** peuvent aussi t'aider.

Une fois que tu sais quoi acheter, ça devient un jeu d'enfant.

A dark, moody photograph of a kitchen scene. In the foreground, a person's hand is visible, holding a knife and cutting a green vegetable on a wooden cutting board. In the background, a frying pan sits on a stovetop, containing a mixture of diced vegetables and meat. The overall atmosphere is warm and focused on the cooking process.

04

**CUSINER
FACILE ET FUN**

Cuisiner sans gluten, ce n'est pas juste "remplacer la farine de blé"

C'est l'occasion de redécouvrir plein de saveurs oubliées.

Voici les indispensables à avoir :

Farines

riz,
sarrasin,
châtaigne,
coco, maïs

Fécules

pomme de terre,
arrow-root,
maïzena

Liants

psyllium,
graines de chia,
œufs

Les plus

Épices, herbes,
huiles, laits
végétaux

Tu peux refaire presque toutes tes recettes préférées en version sans gluten. Franchement, c'est souvent encore meilleur.

A photograph of a modern restaurant interior. The room features a wooden ceiling with exposed beams and several large, cylindrical pendant lights hanging from it. The walls are a warm, light brown color. In the foreground and middle ground, there are several wooden tables set with white plates, blue napkins, and wine glasses. The tables are arranged in a way that suggests a casual dining environment. The overall lighting is warm and inviting.

05

Manger dehors
sans stress

Manger dehors sans stress

Au resto, ça peut être chaud... mais pas impossible.

3 règles d'or

Prévies le serveur :

"Je suis intolérant(e) au gluten.
Avez-vous des options sans ?"

**Méfie-toi des sauces,
panures, plats mijotés,
soupes en poudre**

**Préfère les restos italiens
(pâtes sans gluten), asiatiques
(riz), ou bistrots où tout est
fait maison.**

Et si tu veux assurer : appelle avant, ou check leur menu en ligne.
Tu peux aussi emporter ton pain sans gluten discrètement.

Ou ton dessert perso.

Les sorties et les potes

"Meeeeh t'abuses, c'est qu'un bout de pizza !"

Prépare-toi : certaines personnes vont te juger.

Te prendre pour un.e capricieux.se.

Mais rappelle-toi : ton corps, tes règles.

Entoure-toi de gens qui comprennent. Explique une fois, calmement.

Et si on te force, souris et dis :

"Je tiens à mon ventre plus qu'à cette part de tarte."



A photograph of two children, a girl and a boy, sitting at a table and preparing food. The girl on the left is wearing a dark top and is reaching for banana slices on a red plate. The boy on the right is wearing a yellow polo shirt and is using a knife to cut a piece of broccoli. There is a red tomato on a plate next to him. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting. The text '06' is overlaid in a large, white, serif font in the upper center of the image.

06

Gérer les enfants

Comment gérer les enfants ?

Ton enfant est intolérant ?

Pas de panique.

Les enfants s'adaptent super vite...

Si on les accompagne bien.

Explique-lui avec des mots simples

Implique-le dans les courses et les recettes

Prévois ses goûters et ses plats à l'avance

(pour l'école, les anniversaires...)

Sois cool mais ferme.

Et trouve des alternatives qu'il adore.

**Plus il se sentent compris, moins il vivra ça
comme une punition.**



07

**Les apps
utile**

Les applis utiles



Yuka

scanne les produits
et détecte le gluten



**Gluten Free
Roads**

pour trouver des
restos safe



TooGoodToGo

pour choper des
bons plans



Instagram

pour l'inspiration
recettes

Conclusion: *Tu n'es pas seul(e)*

Ce guide est là pour te rappeler une chose :
tu n'es pas seul.e.

De plus en plus de gens vivent sans gluten.
Pas par mode.

Par nécessité.

Et tu sais quoi ? On s'en sort très bien.

Alors continue. Cherche, teste, découvre.

Ton corps mérite que tu l'écoutes.
Et tu verras...

Ce n'est pas une restriction.

C'est une libération.

Bonne chance

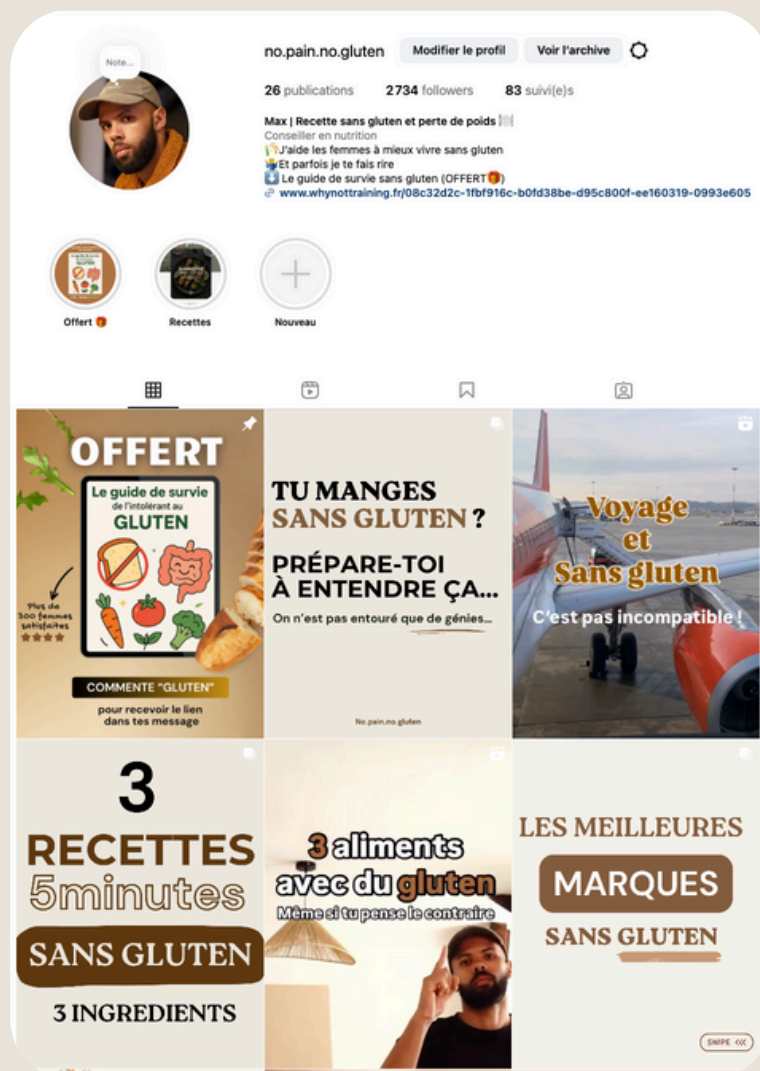
MAX

Pour aller *plus loin...*

Rejoins moi sur instagram :



NO.PAIN.NO.GLUTEN



[Clique ici](#)