



# Check-list pour les voyages et les vacances: allergies alimentaires

Prêt-e pour les vacances? Pour les personnes allergiques, les vacances commencent déjà à la maison. Une bonne préparation est en effet essentielle pour prévenir les réactions allergiques et, le cas échéant, pour savoir comment réagir en cas d'urgence. Cette check-list vous aidera à préparer vos vacances, pour que celles-ci soient vraiment reposantes!

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des doutes : (aha!infoline: 031 359 90 50).

## Trajet

- Listez les moyens de transport utilisés (avion, bateau, voiture, train, etc.).
- Prévoyez des repas et des encas adaptés pour vos déplacements.
- Emportez les médicaments d'urgence, y compris le certificat médical correspondant.
- Emportez des lingettes humides afin de pouvoir nettoyer les tables, tablettes, etc., par exemple dans les trains ou sur les aires de repos.

## Voyage en avion

Il est important de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter une réaction allergique pendant un vol. De plus, il est indispensable de communiquer avec le personnel de bord afin de garantir une bonne prise en charge en cas de réaction allergique.

### *Avant le vol:*

- Informez la compagnie aérienne que vous présentez une allergie alimentaire.
- Renseignez-vous directement auprès de la compagnie aérienne sur les directives en vigueur concernant la gestion des allergies pendant le vol, par exemple:
  - o Les aliments servis dans l'avion peuvent-ils être consommés sans risque? (le cas échéant, emportez votre propre nourriture – en respectant les modalités d'importation du pays concerné – ou commandez un menu spécial à l'avance).
  - o Le personnel de l'avion peut-il être informé que l'allergène doit être évité? (p. ex. ne pas distribuer de cacahuètes en cas d'allergie grave à cet aliment; alternative: réserver une rangée de sièges «sans allergènes»).
- Emportez dans votre bagage à main:
  - o Médicaments d'urgence, passeport d'allergie et plan d'urgence
  - o Certificat médical pour les auto-injecteurs d'adrénaline
  - o Lingettes humides
  - o Oreiller/couverture personnels



### *Pendant le vol:*

- Informez l'équipage de bord de l'allergie alimentaire lors de l'enregistrement ou de l'embarquement et avant chaque collation ou repas.
- Demandez à l'équipage de bord de pouvoir monter dans l'avion plus tôt pour nettoyer le siège et la tablette de rangement avec des lingettes humides.
- Gardez toujours les médicaments d'urgence à portée de main dans l'avion, ne les rangez pas dans les compartiments à bagages situés au-dessus des sièges.
- Informez éventuellement la personne assise à côté de vous de l'allergie.
- N'utilisez pas d'oreillers ou de couvertures fournis par la compagnie aérienne.
- Informez immédiatement l'équipage de bord si vous ne vous sentez pas bien pendant le vol ou si vous remarquez des premiers symptômes.

### Hébergement

- Choisissez de préférence un appartement de vacances. Il est plus approprié qu'un hôtel tout compris, surtout pour les familles. Vous pourrez ainsi préparer vous-même les repas, ce qui simplifiera la gestion des allergies.
  - o Assurez-vous de la propreté du logement et de l'absence de résidus alimentaires.
  - o Si nécessaire, nettoyez les surfaces habituellement en contact avec des aliments (table, plans de travail de la cuisine, vaisselle) avec du savon.
- Si nécessaire, emportez des aliments spéciaux et des collations pour toute la durée de votre séjour.
- En cas de séjour dans un hébergement incluant une offre de restauration, vérifiez avec le personnel si votre régime alimentaire particulier peut être garanti.

### Médicaments/Gestion des urgences

- Emportez un nombre suffisant de médicaments (au moins 2 auto-injecteurs d'adrénaline, voire plus), vérifiez les dates d'expiration des médicaments et n'oubliez pas les certificats médicaux correspondants.
- Clarifiez l'approvisionnement et la disponibilité des médicaments sur place.
- Emportez votre plan d'urgence et assurez-vous d'avoir sa traduction dans la langue locale ou en anglais.
- Préparez une phrase d'urgence dans la langue locale ou en anglais si une assistance médicale est nécessaire en raison d'un choc anaphylactique.
- Formez les personnes qui vous accompagnent à la gestion des situations d'urgence.
- Repérez les centres médicaux (hôpital, cabinet médical) sur place.
- Enregistrez dans votre téléphone les coordonnées et le nom du médecin ou du centre médical sur place.
  - o Hôpital le plus proche (pour les familles: vérifier si les enfants sont admis)
  - o Numéro d'urgence international 112 | Mots-clés: **Anaphylaxie et allergie sévère** (Facultatif: **Enfant**)

→ Ces données doivent être enregistrées dans les téléphones portables de toutes les personnes qui vous accompagnent.
- Vérifiez auprès de votre assurance si elle couvre les urgences à l'étranger.



## Restaurants et excursions

- Vérifiez si votre langue est comprise.
- Préparez vos propres collations pour les séjours de courte durée.
- Préparez une carte avec la traduction de l'allergie dans la langue du pays de destination et emportez-la lors de vos excursions et lorsque vous achetez des denrées alimentaires.
- Renseignez-vous sur la fréquence de la présence d'allergènes dans le régime alimentaire habituel de la destination.
- Informez-vous sur la déclaration/étiquetage des allergènes dans le pays de destination, le cas échéant également à l'état de traces.

En cas de questions, veuillez-vous adresser à:

aha! Centre d'Allergie Suisse

aha!infoline: 031 359 90 50

info@aha.ch, [www.aha.ch](http://www.aha.ch)