ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

INFO-VOYAGE

Guide du voyageur averti

Vous préparez les vacances d'été qui approchent à grands pas. Certains sont de véritables habitués des voyages malgré les allergies, mais pour d'autres la simple idée de partir en sol étranger est effrayante. Rassurez-vous il y a solution à tout. Suffit de bien se préparer et tout devrait bien se dérouler. Pour petits et grands, contourner les allergies alimentaires tout en découvrant les 4 coins du globe relève du possible. L'AQAA vous dresse la liste des 8 mesures à prendre pour contourner les allergies en vacances.

8 CONSEILS À APPORTER DANS VOTRE VALISE

1-**Planifier autant que possible votre itinéraire et rechercher**

Pour voyager avec les allergies alimentaires, il est impératif de planifier avant de partir les aspects du voyage qui nécessitent des particularités. À cette liste figurent notamment l'hébergement, le vol si vous comptez prendre l'avion et évidemment se bâtir un plan de match pour les repas. Quoiqu'il y ait toujours des imprévus qui se pointeront le bout du nez, la planification et la préparation sont les 2 premiers concepts desquels découlent les conseils qui suivent. Les voyages non planifiés avec un sac à dos, quoiqu'enrichissants et intéressants ne sont pas la façon la plus sécuritaire et rassurante de voyager lorsqu'il y a allergie!

2-Hébergement

Optez pour un chalet, condo ou petit appartement en autant que vous ayez accès à une cuisinette toute équipée. Plusieurs dirons que cuisiner n'entre pas dans la définition de vraies vacances, mais quand il s'agit d'allergies, cuisiner éloigne les soucis. Voyez-le du bon œil, vous éviterez de perdre de belles heures de visites à attendre dans les restaurants sans compter l'économie monétaire! Le camping peut aussi être une façon intéressante de réduire les coûts d'hébergement tout en pouvant cuisiner ses aliments à condition d'être bien équipée.

Si vous réservez une unité avec cuisinette équipée, assurez vous de demander ce que cela inclus. Vous pourriez être surpris. Un lave-vaisselle par exemple peut être utile pour s'assurer que la vaisselle soit bien nettoyée et exempte de particules allergènes. N'hésitez pas à demander une preuve écrite de ses échanges et de garder en note le nom des personnes à qui vous parlez. Cela pourrait vous être utile si vous constatez un mal entendu à votre arrivée…

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)
6020, rue Jean-Talon Est, bureau 315, Montréal (Québec) H1S 3B1 | Tél. : 514.990.2575 ou 1.800.990.2575 | Téléc. : 514.255.4180
aqaa@aqaa.qc.ca | www.aqaa.qc.ca

3-Apporter de la nourriture de la maison

Se faire retirer tous ses aliments aux frontières d'un pays peut être frustrant, mais par-dessus tout angoissant pour la personne allergique. Prévenez le coup en jetant un coup d'œil aux lois de l'endroit visité.

- ✓ Aux États-Unis par exemple, les fruits et légumes frais ainsi que la viande fraîche peuvent vous être retirés. Toutefois, ce sont des aliments qu'il est facile de se procurer une fois rendu à destination.
- ✓ Vérifiez les lois en matière d'étiquetage dans le pays que vous visitez. Sachez que la liste d'ingrédients d'un même aliment produit par une grande compagnie peut varier d'un pays à l'autre.
- ✓ Il est parfois utile d'apporter avec vous quelques appareils passe-partout. La bouilloire peut servir pour faire du gruau, des boissons chaudes ou même faire cuire des vermicelles. Si vous apportez des appareils électriques assurez-vous d'avoir en votre possession un adaptateur pour la prise de courant si nécessaire selon votre destination.
- ✓ La glacière est souvent un dépanneur fort utile si vous n'avez pas accès à un réfrigérateur ou pour les pique-niques.
- ✓ Apportez certains aliments passe-partout qui peuvent se conserver à température pièce et que vous doutez de retrouver par exemple : pain, pâtes permises,

4-N'oubliez pas les assurances

Munissez-vous d'une bonne police d'assurance-voyage., car il vaut toujours mieux d'être prudent! Prenez une assurance voyage médicale et surtout déclarez vos allergies ou toute maladie préexistante. Il peut y avoir un refus de vous assurez si une condition particulière a nécessité un changement de médicaments dans les 3 mois précédents le voyage. Nul besoin de mentionner d'histoires d'horreurs pour savoir que les frais médicaux notamment aux États-Unis peuvent être faramineux.

5-Transport aérien

Sachez que plusieurs compagnies aériennes répondent aux besoins des personnes allergiques. Notamment, *West Jet, Can Jet et Air Transat* ne servent plus de collations contenant des arachides à bord de leurs avions. Quant à *Air Canada*, elle est à développer une politique officielle sur les allergies à la suite de plaintes. Quoi qu'il en soit, il demeure important de vous préparer adéquatement afin d'assurer votre sécurité et d'éviter les mauvaises surprises.

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)
6020, rue Jean-Talon Est, bureau 315, Montréal (Québec) H1S 3B1 | Tél. : 514.990.2575 ou 1.800.990.2575 | Téléc. : 514.255.4180
aqaa@aqaa.qc.ca | www.aqaa.qc.ca

Quelle compagnie aérienne choisir ?

- Consultez les sites web des compagnies aériennes à la recherche de leur politique concernant les allergies alimentaires ;
- Préférez la réservation téléphonique plutôt qu'en ligne ;
- Informez-vous de la nourriture servie à bord : existe-t-il des mets adaptés à votre/vos allergie(s) ? ; *
- Demandez quels aliments sont acceptés à bord ;
- Au moment de réserver, avisez la compagnie aérienne de votre allergie alimentaire.

Pour bien profiter de votre vol…

- Apportez votre nourriture à bord si nécessaire en ayant en votre possession une lettre signée par votre médecin attestant que vous devez avoir votre propre nourriture.*
- Avisez encore une fois l'équipage de votre allergie alimentaire au moment de monter à bord ;*
- Inspectez et nettoyez votre siège ainsi que la tablette utilisée pour le service des mets ;*
- Avisez les passagers installés à côté de vous de votre allergie ;*

* Ces conseils sont applicables pour un voyage à bord d'un autobus, train ou autre

6-Auto-injecteurs et autres médicaments

Ayez en tout temps deux auto-injecteurs en votre possession. Certains préfèreront en apporter davantage

- ✓ Ayez une seconde dose de tous vos médicaments dans un bagage séparé. S'il y avait une valise d'égarée vous ne seriez pas dans l'embarras.
- ✓ Apportez avec vous une prescription pour tous vos médicaments pour vous en procurer si nécessaire.
- ✓ Faites signer une lettre par votre médecin (spécialiste ou généraliste) spécifiant que vous devez être en possession de vos auto-injecteurs d'épinéphrine en tout temps y compris à bord de l'avion. Pour télécharger ce formulaire cliquez ici.

Conservation des auto-injecteurs

- ✓ Toujours garder les auto-injecteurs à une température entre 15 C et 30 C.
- ✓ Ne jamais ranger les auto-injecteurs dans les bagages qui sont transportés dans la soute à bagages ou dans un compartiment dont la température n'est pas modérée
- ✓ A la plage :
  a. Envelopper l'auto-injecteur dans une serviette de plage sèche et le placer dans un endroit sec, à l'ombre.
  b. Placer l'auto-injecteur dans une glacière ou une bouteille isolante «thermos» sans eau, ni glace, ni bloc réfrigérant.
  c. Il existe des pochettes conçues spécialement pour conserver vos auto-injecteurs à température adéquate.

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)
6020, rue Jean-Talon Est, bureau 315, Montréal (Québec) H1S 3B1 | Tél. : 514.990.2575 ou 1.800.990.2575 | Téléc. : 514.255.4180
aqaa@aqaa.qc.ca | www.aqaa.qc.ca

7-Langue

Pour une première expérience de voyage, il peut être pertinent d'opter pour un endroit où l'on parle votre langue ou une langue que vous maîtrisez bien. Si vous allez dans un endroit étranger, assurez-vous de vous faire traduire la liste des mots-clés signifiant la présence d'allergènes dans les produits.

- ✓ Le réseau des Centres européens des consommateurs (CEC) a publié récemment un **dictionnaire des allergies**. Composez une carte personnelle de vos allergies alimentaires dans la langue du pays que vous visiterez !

8-Malgré tout, si un incident ce produit…

Il est important de comprendre que le risque zéro n'existe pas. Pour ce faire, il faut être en mesure de prévoir un plan d'action, c'est-à-dire d'être prêt et outillé à réagir au cas où…

- ✓ Connaître et avoir sur soi les numéros de téléphone des services d'urgence
- ✓ Porter en tout temps un bracelet identificateur (MedicAlert ®)
- ✓ Toujours connaître le nom et l'adresse exacte de l'endroit où l'on se trouve (hôtel, restaurant, lieu de visite, etc.)
- ✓ Si on a à contacter les services d'urgence dans un pays étranger à cause d'une réaction allergique sévère, ne pas oublier de spécifier qu'il s'agit d'une réaction allergique et vérifier que de l'adrénaline est disponible sur l'ambulance ou à l'hôpital.

Enfin, profitez de ce moment en famille, en couple ou entre amis pour vous détendre et faire le plein d'énergie!

L'équipe de l'AQAA vous souhaite un bon voyage!

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Sites web d'intérêts et numéro d'urgences de plusieurs destinations vacances

Pays	Sites web	Numéro d'urgence
Canada	www.allergiesquebec.org (français) www.anaphylaxis.ca (anglais) www.aaia.ca (anglais)	**911**
Angleterre	www.anaphylaxis.org.uk	**999**
Australie	www.allergyfacts.org.au	**000**
États-Unis	www.foodallergy.org	**911**
France	www.oasis-allergies.org www.prevention-allergies.asso.fr/	**15**
Belgique		**100**
Italie	www.foodallergyitalia.org	**118 ou113**
Nouvelle-Zélande	www.allergy.org.nz	**111**
Pays-Bas	www.anafylaxis.net	**112**
Suède		**112**
Suisse		**144**
International	www.foodallergyalliance.org www.worldallergy.org	

* Pour appeler dans un autre pays, composer le 011 suivi du code du pays.

Références :

- ✓ Info-Voyage AQAA 2005
- ✓ *Adapté de: Top Ten Tips for Airline Travelers with Food Allergy, Food Allergy and Anaphylaxis Alliance, 2010*
- ✓ Bayley, Robin, Association d'information sur l'allergie et l'asthme. *Voyager avec des allergies*. Adresse URL : http://aaia.ca/fr/traveling_with_allergies.htm

Contrôle Allergène Certifié

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)
6020, rue Jean-Talon Est, bureau 315, Montréal (Québec) H1S 3B1 | Tél. : 514.990.2575 ou 1.800.990.2575 | Téléc. : 514.255.4180
aqaa@aqaa.qc.ca | www.aqaa.qc.ca