

Comunidad de Madrid

# VISITER MADRID AVEC DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

*Quelques conseils pratiques pour profiter de votre séjour à Madrid*



## **Allergies alimentaires: ne vous privez pas de voyager!**

Ce guide vous aidera à planifier votre voyage à Madrid afin de passer un séjour en toute sûreté et tranquillité, même si vous êtes allergique ou intolérant à certains aliments.

## À retenir

### APPORTEZ UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS.

- Tous les médicaments doivent être étiquetés et dans leur emballage d'origine (antihistaminiques, bronchodilatateurs ...).
- Assurez-vous d'avoir avec vous vos médicaments (l'auto-injecteur d'adrénaline).
- Vérifiez que vos médicaments possèdent une date d'expiration suffisamment longue, couvrant la durée de votre séjour.

### PLAN D'INTERVENTION D'URGENCE .

- Emportez un plan d'action d'urgence allergique: Faites savoir à vos compagnons que vous êtes allergique, à quelles substances et ce dont vous avez besoin. Apportez plusieurs copies.



### EMPORTEZ UNE NOTE DU MÉDECIN.

- Procurez-vous une note de votre médecin expliquant que vous devez avoir les médicaments sur vous, cela vous servira de justifiant en cas de contrôle par les autorités. (Par exemple à l'aéroport).

### INFORMEZ VOS COMPAGNONS DE VOYAGE DE VOTRE ALLERGIE.

- Faites savoir à vos compagnons de voyage que vous êtes allergique et quels sont vos besoins: où trouver les médicaments, le plan d'urgence et comment administrer de l'adrénaline.

- Faites savoir à l'agence de voyages, l'agent de bord et à votre hôtel à Madrid que vous êtes allergique (surtout si l'hébergement comprend le petit déjeuner ou les repas du jour)



- Imprimez la [carte des allergies](#). Emportez-la avec vous et donnez-la à votre serveur, en vous assurant qu'il l'a lue et comprise. Laissez cette carte sur votre table d'une manière visible.

EN CAS DE DOUTE,  
ABSTENEZ-VOUS  
DE CONSOMMER  
L'ALIMENT



## *Plan d'action d'urgence allergique*

APPELEZ LE NUMÉRO D'URGENCE **112**.

- Assurez-vous de votre localisation pour pouvoir informer le personnel ambulancier.

ADMINISTRER EN PREMIER LIEU DE L'ADRÉNALINE.

IL EST UTILE DE SAVOIR DEMANDER OÙ SE TROUVE L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE.

## *L'information sur les allergènes*

### LES 14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE.

- La législation européenne impose en effet que les 14 allergènes soient clairement identifiés lorsqu'ils sont présents dans un produit.
- Si vous êtes allergique à un autre ingrédient que ces 14 substances, assurez-vous que votre aliment n'en contient pas et, en cas de doute, ne le consommez pas.

### LISEZ ATTENTIVEMENT L'ÉTIQUETTE AVANT D'ACHETER DES ALIMENTS PRÉEMBALLÉS.



- Le nom de l'allergène doit être mis en évidence dans la liste des ingrédients, par exemple en l'inscrivant **en gras**, **en couleur** ou en le soulignant. Lorsque l'étiquette ne comprend pas de liste d'ingrédients, on utilise alors la mention « CONTIENT » suivie des allergènes.
- Lorsque la présence de l'allergène est inévitable, l'étiquette avertira d'une contamination accidentelle avec des mentions du type « peut contenir des œufs ».



## MANGER AU RESTAURANT ET LES DENRÉES ALIMENTAIRES NON PRÉEMBA- LLÉES.

- En Espagne, l'information sur les 14 allergènes doit être indiquée:
  - **par écrit** (par exemple sur une affiche, un panneau, un menu...) ou
  - **oralement**, à condition que cette information soit disponible sous forme écrite ou électronique. Cela peut se faire soit en affichant l'information de manière clairement apparente, ou en indiquant au consommateur l'endroit où il pourra obtenir la bonne information (par exemple un registre disponible sur le comptoir).
- Donnez la carte des allergies à votre serveur, en vous assurant qu'il l'a lue et comprise. **En cas de doute, n'hésitez pas à demander toute l'information nécessaire.**

## LES 14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE



**LAIT ET PRODUITS À BASE DE LAIT (Y COMPRIS LE LACTOSE).**



**CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN: BLÉ, BLÉ D'ÉPEAUTRE, BLÉ DE KHORASAN, SEIGLE, ORGE, AVOINE OU LEURS SOUCHES HYBRIDÉES, ET PRODUITS À BASE DE CES CÉRÉALES.**



**ARACHIDES ET PRODUITS À BASE D'ARACHIDES.**



**FRUITS À COQUE: AMANDES, NOISETTES, NOIX, NOIX DE CAJOU, NOIX DE PÉCAN, NOIX DU BRÉSIL, PISTACHES, NOIX DE MACADAMIA OU DU QUEENSLAND ET PRODUITS À BASE DE CES FRUITS.**



**CRUSTACÉS ET PRODUITS À BASE DE CRUSTACÉS.**



**MOLLUSQUES ET PRODUITS À BASE DE MOLLUSQUES.**



**LUPIN ET PRODUITS À BASE DE LUPIN.**

## LES 14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE



**ŒUFS ET PRODUITS À BASE D'ŒUFS.**

---



**MOUTARDE ET PRODUITS À BASE DE MOUTARDE.**

---



**SOJA ET PRODUITS À BASE DE SOJA.**

---



**ANHYDRIDE SULFUREUX ET SULFITES EN  
CONCENTRATIONS DE PLUS DE 10 MG/KG -  
10MG/L EN TERMES DE SO2 TOTAL.**

---



**POISSONS ET PRODUITS À BASE DE POISSONS.**

---



**CÉLERI ET PRODUITS À BASE DE CÉLERI.**

---



**GRAINES DE SÉSAME ET PRODUITS À BASE  
DE GRAINES DE SÉSAME.**

# BON VOYAGE!

---

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/viajar-alergias-alimentarias>



Visitez aussi:

[www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion](http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion)

---



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Edita: Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid  
Edición: Primera, junio 2018  
Soporte de edición: archivo electrónico PDF  
Publicado en España. Published in Spain.



**Biblioteca  
virtual**

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)