



Pendant votre voyage

INFORMATIONS SUR LA DURÉE DU VOL, DÉCALAGE HORAIRE, CLIMAT ET TEMPÉRATURES

Durée estimée du vol	Paris – Yaoundé 5 heures
Décalage horaire	Moins 1 heure en été
Climat	Le Cameroun possède un climat tropical humide dans le Sud et sur les côtes (3 890 mm), avec des pluies abondantes d'avril à novembre, et presque toute l'année dans les montagnes du Sud-Ouest (10 000 mm/an). - Le climat se rapproche du type sahélien en direction du nord, où la saison sèche dure d'octobre à avril (700 mm sur le plateau central). - Le Nord-Ouest est semi-aride (380 mm/an).
Températures moyennes	Les températures moyennes varient entre le Sud (25 °C), le plateau central (21,1°C) et le Nord (32,2 °C).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de météo France <http://monde.meteofrance.com> et le site de worldweather : <http://worldweather.wmo.int/>

Nous vous proposons quelques conseils afin de limiter la survenue de désagréments pendant votre vol.

CONSEILS AFIN DE LIMITER LA SURVENUE DE DÉSAGRÉMENTS PENDANT VOTRE VOL

Pendant votre voyage aérien	<ul style="list-style-type: none"> > Portez des vêtements amples > Marchez (dès l'attente en salle d'embarquement) si possible au moins 5 minutes par heure > Évitez le port sur les cuisses d'objet pesant (ordinateur portable..) > Évitez de croiser les jambes > Évitez la prise de somnifères > Hydratez vous > Évitez les boissons gazeuses et alcoolisées > En prévention d'otite barométrique, pendant le décollage et l'atterrissage, avalez votre salive ou baillez ou mâchez un chewing-gum fréquemment. <p>Cas particuliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Femmes enceintes : pas de voyage au-delà de 7 mois et demi de grossesse > Si vous êtes porteur d'une maladie chronique, pensez à prendre vos médicaments > Si vous êtes porteur d'une insuffisance veino-lymphatique, le port de chaussettes, bas ou collants (classe 2) est recommandé voire un traitement préventif, demandez conseil à votre médecin avant le départ <p>Si le vol dure plus de 3 heures :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Pensez à changer fréquemment de position > Évitez le port de lentilles sur vos yeux, privilégiez le port de lunettes de vue
-----------------------------	--

