



Pendant votre voyage

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

Durée estimée du vol	Paris – Porto-Novo 6 heures 15
Décalage horaire	Moins une heure en été
Climat	Le climat du Bénin varie d'un type équatorial de transition au sud à un type tropical de plus en plus sec au nord. Au sud, la moyenne pluviométrique annuelle diminue de Porto-Novo (1 200 mm) à Grand-Popo (820 mm). Deux saisons des pluies se succèdent au cours de l'année, l'une entre mars et juillet ; l'autre entre septembre et novembre.
Températures moyennes	La température mensuelle moyenne varie de 20 °C à 34 °C. Au fur et à mesure que l'on progresse vers le nord, le climat sahélien, caractérisé par une longue saison sèche et une seule saison des pluies, de mai à septembre, est de plus en plus marqué. Les températures y sont élevées et les précipitations plus faibles (890 mm sauf sur le massif de l'Atakora qui reçoit 1 300 mm à Natitingou). L'harmattan peut affecter le nord de décembre à mars.

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
------------------------------------	---

