



## Pendant votre voyage

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

Durée estimée du vol	Paris – Bamako 5 heures 30
Décalage horaire	Moins 2 heures en été, moins 1 heure en hiver
Climat	Sahélien au nord, soudanais au centre et tropical humide au sud.  Trois zones climatiques se succèdent du nord au sud : le Nord appartient à la zone saharienne ; le delta intérieur du Niger s'étend dans la zone sahélienne semi-aride, où s'opère la transition entre le désert et la savane arborée ; enfin, le Sud connaît un climat soudanien. Les précipitations annuelles varient d'environ 1 120 mm à Bamako à moins de 130 mm dans le Sahara.
Températures moyennes	Les températures moyennes sont comprises entre 24 et 32 °C dans le Sud, et s'élèvent au fur et à mesure que l'on progresse vers le nord.

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

