



Pendant votre voyage

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

Durée estimée du vol	Paris – Kinshasa 7 heures 50
Décalage horaire	- 1 heure en été, pas de décalage en hiver
Climat et températures	<p>Le pays se situant de part et d'autre de l'équateur, le climat dominant est équatorial, chaud et humide en permanence, avec cependant des nuances selon la latitude et l'altitude (pays très vaste).</p> <ul style="list-style-type: none"> > La partie centrale du territoire subit des pluies abondantes réparties sur toute l'année, la température se maintenant constamment autour de 26 °C. > Au nord et au sud du pays se succèdent, en revanche, saison des pluies (durant en moyenne huit mois) et saison sèche. > Sur le Ruwenzori et parfois sur les volcans Virunga, les chutes de neige sont importantes, le climat et la végétation évoluant avec l'altitude. Kinshasa est à 360m d'alt. > Au Nord de la ligne équatoriale, la saison des pluies s'étale de Avril à Octobre ; de Novembre à Mars au Sud de cette ligne.

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 > Evitez la prise de somnifères > Hydratez vous > Évitez les boissons gazeuses et alcoolisées > En prévention d'otite barométrique, pendant la descente, déglutissez fréquemment afin d'équilibrer les pressions dans l'oreille moyenne et ainsi éviter les rétractions tympaniques <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>
------------------------------------	---

ou le véhicule plus de 3 heures.

- > Pensez à changer fréquemment de position
- > Évitez le port de lentilles cornéennes

Dernière mise à jour : 06/2012