



Guide du départ outre-mer et à l'étranger à l'usage du militaire et de sa famille

Pendant votre voyage

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

Durée estimée du vol	Paris – Madrid : 2 heures
Décalage horaire	Sans
Climat	Climat très divers, affecté par l'altitude et la mer. L'Espagne est un des pays les plus montagneux d'Europe. La différence de climat entre le nord et le sud du pays est importante. Les étés peuvent être très chauds. Journées ensoleillées et chaudes, nuits assez fraîches. Loin de la côte, les régions montagneuses sont très froides.
Températures moyennes	Moyenne des températures en janvier : 2.6°C à 9.7°C Moyenne des températures en août : de 18.2°C à 30.7°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	> 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. Cas particuliers : > 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 Si le vol dure plus de 3 heures : > Pensez à changer fréquemment de position > Évitez le port de lentilles sur vos yeux, privilégiez le port de lunettes de vue
------------------------------------	---

