



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 – Ouagadougou 5 heures 30
Décalage horaire	Moins 2 heures en été, moins 1 heure en hiver
Climat	Le climat est de type sahélien dans le Nord et soudanais dans le reste du pays. De novembre jusqu'en mars s'étend une saison sèche et fraîche, durant laquelle souffle l'harmattan, vent originaire du Sahara, et qui se caractérise par une grande amplitude thermique entre le jour et la nuit. De mars jusqu'en mai règnent chaleur et humidité. Le niveau des pluies passe de plus de 1 300 mm dans le Sud-Ouest, région la plus productive du pays, à moins de 254 mm dans le Nord ; c'est en été, durant l'« hivernage », qu'il est le plus élevé.
Températures moyennes	L'amplitude thermique est élevée dans le Nord (15 à 45°C) ; ailleurs, les températures varient de 21,1 à 26,7 °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
-----------------------------	---

