



## Pendant votre voyage

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

<b>Durée estimée du vol</b>	Paris – Rabat 3 heures
<b>Décalage horaire</b>	Moins 2 heures en été, moins 1 heure en hiver
<b>Climat</b>	Le Maroc est soumis aux influences contrastées de la Méditerranée, de l'océan Atlantique et du Sahara sur les reliefs dont la partie occidentale reçoit les pluies océaniques - Dans le Nord, le climat est de type méditerranéen, tempéré par l'influence de la mer avec des hivers plus froids en altitude et des précipitations voisines de 800 mm annuels sur le versant atlantique septentrional. La saison des pluies correspond aux mois d'hiver. Les précipitations sont importantes dans le Nord-Ouest et plus faibles dans l'Est et le Sud, en particulier sur les contreforts orientaux de l'Atlas. Les précipitations annuelles moyennes varient de 860 mm à Tanger et 430 mm à Casablanca, à 280 mm à Essaouira et à 130 mm dans le Sahara.
<b>Températures moyennes</b>	À Essaouira, les températures annuelles moyennes varient entre 16,4 °C en janvier et 22,5 °C en août. À l'intérieur des terres, les hivers sont plus frais et les étés plus chauds. Ainsi, à Fès, les températures varient de 10 °C en janvier à 26,9 °C en août. Dans l'Atlas, il n'est pas rare de trouver des températures hivernales inférieures à - 17,8 °C, et les sommets sont enneigés presque toute l'année.

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

<b>Pendant votre voyage aérien</b>	<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>
------------------------------------	---

