



# Pendant votre voyage

## Durée du vol

Paris – Papeete 20 heures

## Décalage horaire

- 11 heures en hiver et - 12 heures en été

## Climat

Type tropical, océanique, chaud et humide. Tempéré par les alizés, le climat est agréable toute l'année. La température de l'eau des lagons oscille entre 23° et 26°.

## Températures moyennes

Deux saisons se succèdent en Polynésie française :

- > saison chaude de décembre à février avec températures de 27° à 35° et de mars à novembre de 21° à 27°
- > saison des pluies se situant en période chaude

**Comprend cinq archipels :** l'archipel des Marquises, l'archipel des Tuamotu, l'archipel de la Société (composé des îles du Vent ; Tahiti, Moorea et Tetiaroa et des îles Sous le Vent : Raiatea, Tahaa, Huahine, Bora Bora et Maupiti), l'archipel des Gambier et l'archipel des Australes.

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

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <p>Pendant votre voyage aérien</p> | <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> |
|------------------------------------|---|

