



Pendant votre voyage

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

Durée estimée du vol	Paris – Saint Pierre et Miquelon 14 heures 15 (indirect)
Décalage horaire	- 4 heures en été comme en hiver.
Climat	Le climat est de type nordique (océanique froid), adouci par l'influence océanique. La moyenne annuelle est de 5° et le taux d'humidité supérieure à 80 %. Les hivers sont toutefois moins rigoureux qu'au Canada : -10°C à - 5°C l'hiver (120 jours de gel par an) et 10° à 20° l'été. Deux autres éléments climatiques sont déterminants : le vent d'une extrême variation et la brume courante du printemps au début de l'été (principalement en juin et juillet), les fameux « bancs de brume » de Terre-Neuve.

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 > 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. <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> <ul style="list-style-type: none"> > Pensez à changer fréquemment de position > Évitez le port de lentilles sur vos yeux, privilégiez le port de lunettes de vue
------------------------------------	---