

Iles Cook - Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères



Alertes et dernières minutes

ALERTE

Urgence Attentat – Vigilance renforcée pour les ressortissants français à l'étranger

Date de mise en ligne le : 18 mars 2026 Date de mise à jour le : 07 avril 2026

Compte tenu du relèvement, sur l'ensemble du territoire national, de la posture du plan Vigipirate au niveau Urgence attentat, une vigilance renforcée est recommandée à l'ensemble de nos ressortissants résidant ou de passage à l'étranger.

ALERTE

Hausse des cas de rougeole

Date de mise en ligne le : 13 mars 2026

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) alerte sur la hausse des cas de rougeole en Europe et dans le monde, touchant adultes et enfants, avec parfois des formes mortelles.

La vaccination reste essentielle et contribue à éviter la transmission ou la dissémination de la maladie.

Plus d'information sur la fiche pratique "Rougeole".

Sécurité

Date de mise à jour le : 15 avril 2026 Information toujours valable à la date du jour

Avertissement

L'ambassade de France à Wellington (Nouvelle-Zélande) est compétente pour les Îles Cook.

Elle peut être jointe au +64 4 384 25 55.

En cas d'urgence absolue (accident, décès), durant la nuit, les jours fériés et week-ends, et en dehors des heures d'ouverture de la section consulaire, il est possible de joindre l'agent de permanence de l'Ambassade au + 64 21 399 309. Il est également possible de joindre la consule honoraire :

Consule honoraire des Îles Cook rattachée à l'ambassade de France à Wellington (Nouvelle-Zélande)

Tél. : +682 55102

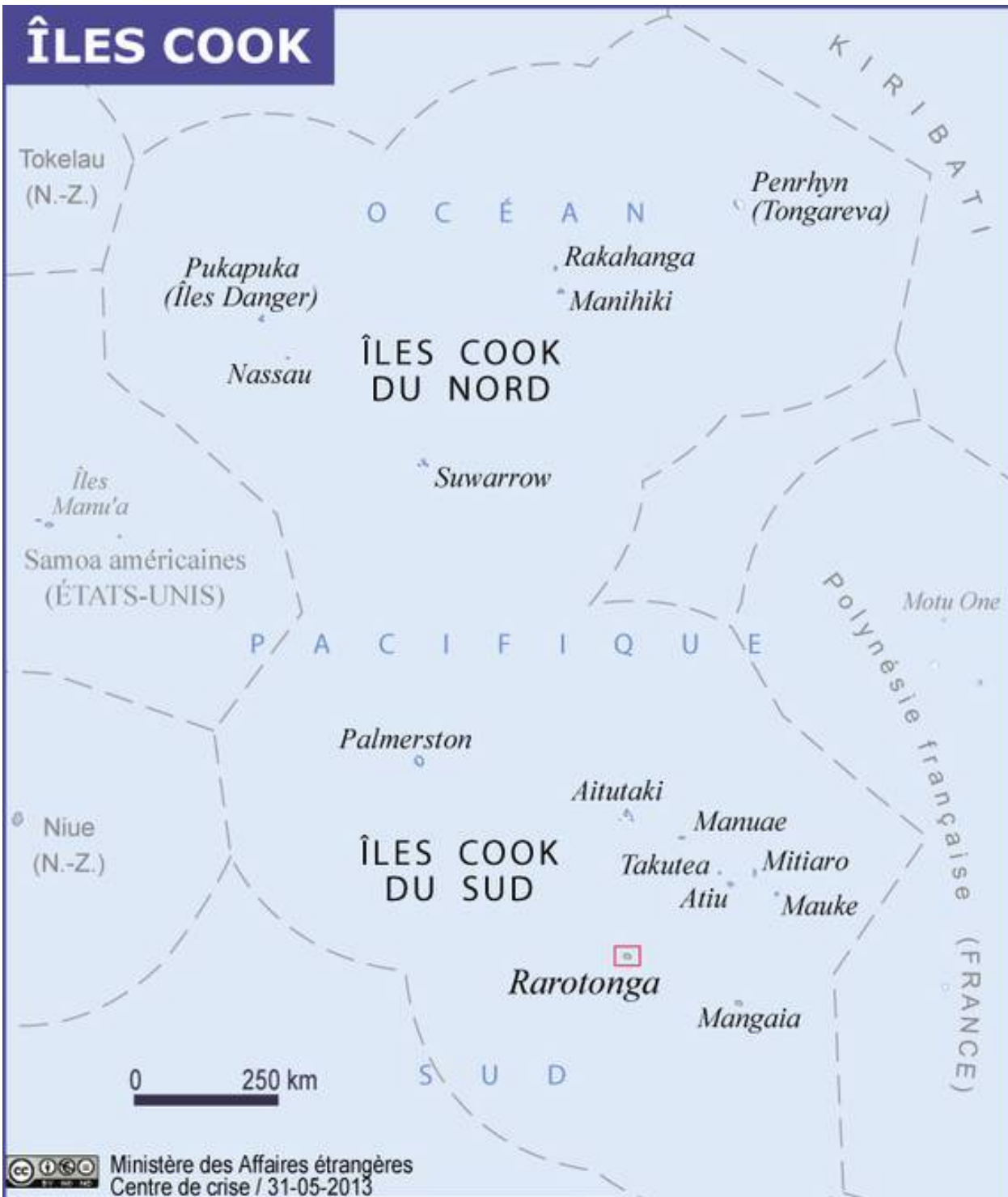
Courriel : trish@thebond.co.ck

Adresse : PO BOX 3198, Rarotonga, Cook Islands

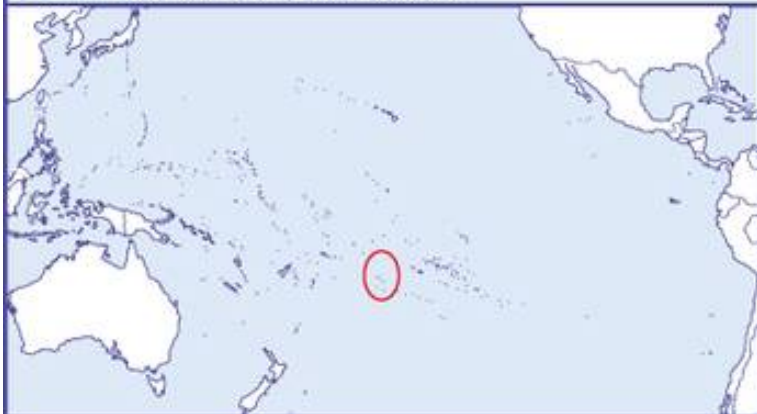
En cas d'incident grave dans le pays pendant son séjour, penser à rassurer ses proches.

Zones de vigilance

ÎLES COOK



Ministère des Affaires étrangères
Centre de crise / 31-05-2013



Cette carte est indissociable du texte qui l'accompagne.

- Formellement déconseillé
- Vigilance renforcée
- Déconseillé
- Vigilance normale

Dernière actualisation le 09/03/2026, information toujours valable à la date du jour

L'ensemble des Îles Cook est en vigilance normale.

Risques encourus et recommandations associées

Risque cyclonique

Pendant la période d'activité cyclonique (de novembre à la fin du mois d'avril), se tenir informé (radio 88 FM et télévision) et se renseigner sur les conditions météorologiques auprès des autorités et des personnels des hôtels.

Les hôtels disposent de plans de sécurité et de consignes précises à suivre en cas d'épisode cyclonique. Il est indispensable d'en prendre connaissance et de respecter les consignes des autorités locales. Il convient, dès diffusion d'une pré-alerte cyclonique, de rejoindre le lieu de séjour (hôtel, resort) et de suspendre tout déplacement jusqu'à la fin de l'alerte.

Consulter également les recommandations relatives aux cyclones.

Risque sismique

Les Îles Cook se situent dans une zone d'activité sismique ; des tremblements de terre et/ou tsunamis peuvent se produire. En cas d'alerte au tsunami, il est recommandé de se réfugier dans les hauteurs de l'île et de suivre les panneaux de signalisation dédiés.

Recommandations générales

D'une manière générale, il est recommandé de :

- Ne pas porter d'objets de valeur et ne pas se déplacer avec d'importantes sommes d'argent sur soi.
- Laisser ses documents de voyage (passeport, billets d'avion, visas) dans un lieu sécurisé (coffre d'hôtels par exemple) et ne se déplacer qu'avec des photocopies.
- Éviter de conduire la nuit.

Activités sportives à risque

Les eaux sont dangereuses en dehors du lagon. Il est recommandé de ne pas en sortir (à la nage ou en kayak) par les étroits passages autour de l'île de Rarotonga.

La plus grande prudence est à observer lors des baignades et des plongées sous-marines. Il faut noter qu'il n'existe pas de services de secourisme sur les plages, ni en mer ; le pays ne possède pas de caisson de décompression (les plus proches sont à Tahiti et en Nouvelle-Zélande à plusieurs heures de vol). Prendre soin de vérifier que son assurance couvre bien les différentes activités sportives envisagées.

Vérifiez que vous êtes bien assurés

- [Avant de voyager, il est indispensable de vérifier que vous êtes bien assuré](#)
- [Quelle est la portée des Conseils aux Voyageurs ?](#)

Entrée / séjour

Date de mise à jour le : 15 avril 2026 Information toujours valable à la date du jour

Formalités d'entrée

Les Français sont dispensés de visas pour des séjours dont la durée ne dépasse pas 31 jours sous réserve de disposer d'un billet de retour ou à destination d'un pays tiers et d'avoir un passeport valable encore 6 mois après la fin du séjour. A leur arrivée, les voyageurs devront également être en mesure de présenter une preuve d'hébergement durant leur séjour.

Dans le cas où le séjour prévu excéderait les 31 jours, il est possible de faire une demande d'extension du visa-touriste auprès du ministre des Affaires étrangères et de l'Immigration à Rarotonga. Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site du ministère des Affaires étrangères et de l'Immigration des îles Cook ainsi que le site dédié aux voyages dans les îles Cook.

Mesures liées à la Covid-19

Bien que toutes les mesures restrictives concernant le Covid-19 aient été levées, il est recommandé de vérifier le site officiel des niveaux d'alerte sanitaire en vigueur aux Iles Cook avant de voyager.

Règlementations douanières

Certains produits doivent être déclarés à l'arrivée au risque d'être confisqués. Cela concerne, entre autres :

- la viande
- les œufs
- tous produits contenant du miel
- les graines destinées à la consommation humaine
- les équipements de camping, jardinage, de sports en extérieur (golf par exemple) ainsi que les équipements de pêche

Aucun fruit ou légume ne peut être introduit sur le territoire. De plus amples informations sont disponibles sur le site du Ministère de l'Agriculture des îles Cook.

Vérifiez que vous êtes bien assurés

- [Avant de voyager, il est indispensable de vérifier que vous êtes bien assuré](#)
- [Quelle est la portée des Conseils aux Voyageurs ?](#)

Santé

Date de mise à jour le : 15 avril 2026 Information toujours valable à la date du jour

Avant le départ

Un séjour à l'étranger implique pour tout voyageur de prendre certaines précautions en matière de santé. La rubrique ci-dessous mentionne les indications essentielles. Ces indications ne dispensent toutefois pas le voyageur d'une consultation chez son médecin traitant et/ou dans un

centre de vaccinations internationales, suffisamment longtemps avant la date de départ pour permettre le rappel des vaccins si nécessaire.

Pour plus d'information, consulter la rubrique "La santé en voyage".

Frais d'hospitalisation et dépenses de santé

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé, parfois très élevés à l'étranger, il est impératif de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (dont la chirurgie et l'hospitalisation) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place.

Recommandations pour la santé

Consulter si besoin son médecin traitant ou un centre de vaccinations internationales (médecine des voyages) pour faire une évaluation de son état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires, notamment sur les vaccinations. Consulter éventuellement son dentiste avant le départ.

Constituer sa pharmacie personnelle en conséquence et n'emporter dans ses bagages que les médicaments strictement nécessaires ; ne jamais consommer de médicaments achetés dans la rue (risque de contrefaçons). Les médicaments doivent être dans leur emballage d'origine avec les étiquettes originales, accompagnés d'une ordonnance portant le nom des médicaments en dénomination commune internationale (DCI). Il est indispensable de vérifier que les médicaments concernés sont autorisés dans le pays visité : pour plus d'informations, consulter la fiche Informations pratiques.

Vaccinations

Les vaccins recommandés en France sont également indispensables lors d'un séjour à l'étranger : les maladies qu'ils préviennent circulent partout dans le monde, parfois même plus fréquemment qu'en France. Avant tout départ, le voyageur (adulte et enfant) doit donc d'abord s'assurer d'être à jour du calendrier vaccinal français, en particulier des vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche mais aussi contre la rougeole. Le carnet de vaccination peut être demandé à l'arrivée de certains pays.

Des vaccinations complémentaires peuvent être nécessaires :

- **Hépatite A** : en fonction des conditions et de la durée de séjour ;
- **Fièvre typhoïde** : en fonction des conditions et de la durée de séjour ;
- **Hépatite B** : en cas de séjours fréquents ou prolongés ;
- **Chikungunya** : en cas d'épidémie ou de séjour prolongé ;
- **Dengue** : en cas d'épidémie active ou de séjour prolongé en zone endémique.

Il est donc conseillé de consulter son médecin traitant ou un centre de vaccinations internationales (médecine des voyages) suffisamment de temps avant le voyage.

Risques sanitaires

Maladies transmises par les moustiques

Dengue

La dengue est une maladie virale transmise par piqûres de moustiques. Les symptômes sont de type grippal (fièvre, maux de tête, courbatures, parfois éruption cutanée). En cas de signes cliniques, il est impératif de consulter immédiatement un médecin. Il n'existe pas de traitement curatif. La prise en charge médicale repose uniquement sur le traitement des symptômes. Il faut impérativement éviter la prise d'anti-inflammatoire. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques. La vaccination des voyageurs peut être indiquée dans certains cas. Il est conseillé de se référer, avant son départ, à son médecin traitant et /ou à un centre de vaccination internationale.

Pour plus d'informations, consulter le site du ministère de la Santé et le site de l'Organisation mondiale de la Santé.

Zika

Il s'agit d'une maladie due à un virus transmis principalement par piqûre de moustiques et dans certains cas par voie sexuelle. Les symptômes sont généralement absents ou modérés (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires, éruptions cutanées). La survenue de complications graves telle que des atteintes neurologiques (syndrome de Guillain Barré) et des microcéphalies chez des nouveau-nés de femmes enceintes infectées par le virus est attestée.

La prévention repose uniquement sur la protection contre les piqûres de moustiques.

Il est conseillé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse de consulter au préalable un médecin avant tout déplacement dans une zone infectée. En cas de maintien du voyage, il est impératif de se protéger des piqûres de moustiques et d'appliquer les mesures adaptées contre la transmission sexuelle.

Consulter un médecin en cas de fièvre survenant pendant le voyage ou dans les semaines qui suivent le retour en France.

Pour plus d'informations, consulter le site du ministère de la Santé et le site de l'Organisation mondiale de la Santé.

Autres maladies

Fièvre typhoïde

La fièvre typhoïde est une maladie infectieuse causée par des bactéries présentes dans l'eau ayant subi une contamination fécale d'origine humaine, en général dans des zones où l'hygiène est précaire. L'infection résulte le plus souvent, de l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés ou d'une transmission directe de personne-à-personne. Les symptômes surviennent en moyenne 3 semaines après la contamination et associent : une fièvre continue, des maux de tête, une perte d'appétit, des douleurs abdominales avec diarrhée ou constipation, une grande fatigue et parfois une éruption cutanée. Dans les formes plus graves, la fièvre typhoïde peut être fatale en l'absence de traitement.

Les mesures de prévention reposent sur les règles élémentaires d'hygiène générale vis-à-vis de l'eau, des aliments et du lavage des mains ainsi que sur la vaccination.

Pour plus d'informations, consulter le site de l'Institut Pasteur.

Pendant le voyage

Mesures générales de prévention des piqûres de moustiques

- Porter des vêtements longs et couvrants ;

- Appliquer des produits répulsifs cutanés sur les zones découvertes du corps ;
- Protéger son logement (moustiquaires imprégnées d'insecticide, diffuseurs électriques, serpentins à l'extérieur, climatisation, etc.) ;
- Détruire les sites potentiels de reproduction des moustiques (récipients d'eau stagnante comme les soucoupes sous les pots de fleurs, les gouttières, les pneus, etc.).

Pour plus d'informations, consulter le site du ministère en charge de la Santé et le site de l'Assurance Maladie.

Mesures de prévention des contaminations digestives

- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon ou des solutions de lavage hydroalcooliques, surtout avant et après les repas et le passage aux toilettes ;
- Veiller à la qualité des aliments et surtout à leur bonne cuisson ;
- Éviter la consommation de produits alimentaires (poisson, viande, volaille, lait) crus ou peu cuits ;
- Peler les fruits et légumes ou les laver soigneusement (à l'eau saine) ;
- Éviter les crudités, coquillages, plats réchauffés et buffets froids ;
- Ne boire que de l'eau ou des boissons encapsulées ou de l'eau rendue potable (filtration, ébullition ou à défaut produit désinfectant) ;
- Éviter les glaçons et glaces, ainsi que la consommation de jus de fruits frais, de légumes crus et de fruits non pelés ;
- Ne consommer le lait que pasteurisé ou bouilli.

Pour plus d'informations, consulter le site du ministère en charge de la Santé.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Il est recommandé d'éviter les comportements sexuels à risque et de prendre toutes les précautions d'usage. En cas d'exposition à un risque, il est recommandé de consulter au plus tôt un professionnel de santé.

Pour plus d'informations, consulter le site du ministère en charge de la Santé.

Vérifiez que vous êtes bien assurés

- [Avant de voyager, il est indispensable de vérifier que vous êtes bien assuré](#)
- [Quelle est la portée des Conseils aux Voyageurs ?](#)

Informations utiles

Date de mise à jour le : 15 avril 2026 Information toujours valable à la date du jour

Transport

Infrastructure routière

La conduite se fait à gauche.

Les citoyens de l'Union européenne peuvent conduire dans les îles Cook avec leur permis national pour une durée maximum de 6 mois, à condition que leur permis soit valable sur toute la période.

Les touristes ne peuvent conduire que les classes de véhicules motorisés qu'ils sont autorisés à conduire dans leur pays.

La route longeant la côte de l'île principale (Rarotonga) est bitumée et correctement entretenue. La limitation de vitesse sur cette route principale est de 50km/h.

Il est recommandé de contracter une assurance automobile lorsqu'on loue une voiture.

Réseaux et communication

Vodafone Cook Islands est l'unique compagnie téléphonique présente aux îles Cook. La 4G est disponible uniquement sur les îles de Rarotonga et Aitutaki. Les autres îles disposent d'un accès internet 2G ou 3G.

Il est possible de se procurer une carte SIM locale à l'aéroport, à Avarua ou à Muri Beach.

Des zones de wifi sont accessibles sur toutes les îles principalement dans les hôtels.

Législation locale

Alcool et stupéfiants

La consommation d'alcool est interdite aux mineurs de moins de 21 ans.

La consommation et la détention de stupéfiants est illégale.

Us et coutumes

Lors des visites dans les villages, il est nécessaire de s'habiller sobrement et de façon discrète.

Divers

La monnaie utilisée est le dollar néo-zélandais (NZD). Il n'y a des distributeurs automatiques de billets qu'à Rarotonga. La plupart des magasins acceptent le paiement par carte bancaire.

Informations pratiques

Consultez l'ensemble des fiches pratiques.

Vérifiez que vous êtes bien assurés

- [Avant de voyager, il est indispensable de vérifier que vous êtes bien assuré](#)
- [Quelle est la portée des Conseils aux Voyageurs ?](#)

Voyages d'affaires

Date de mise à jour le : 15 avril 2026 Information toujours valable à la date du jour

Visas d'affaires

Aucun visa n'est nécessaire dans le cas d'un voyage inférieur à 31 jours. Se reporter à l'onglet Entrée/Séjour.

Pour obtenir un visa travail, contacter directement le Ministère de l'Immigration via l'adresse mail suivante : immigration2@cookislands.gov.ck

Contacts utiles

Service économique

Les Services économiques auprès des ambassades sont des **services extérieurs de la Direction générale du Trésor**. Ils ont pour missions l'analyse et la veille économique et financière, sur une base macroéconomique, l'animation des relations économiques, financières et commerciales bilatérales avec les pays de leur compétence, le soutien public au développement international des entreprises.

Les Îles Cook relèvent du Service économique régional de Canberra

Ambassade de France en Australie

6 Perth Avenue, Yarralumla (Canberra) ACT 2600

Tél. : +61 2 6216 0116

Télécopie : +61 2 6216 0114

Courriel : canberra@dgtresor.gouv.fr

Site Internet

BAD

Les Îles Cook sont membres de la **Banque asiatique de développement (BAD)**, dont le site internet est consultable à l'adresse : <https://www.adb.org/>.

La page des **Îles Cook** est consultable à l'adresse : <https://www.adb.org/countries/cook-islands/main#>.

Vérifiez que vous êtes bien assurés

- [Avant de voyager, il est indispensable de vérifier que vous êtes bien assuré](#)
- [Quelle est la portée des Conseils aux Voyageurs ?](#)

Contacts utiles

Date de mise à jour le : 15 avril 2026 Information toujours valable à la date du jour

Retrouvez dans cette rubrique des informations de contact relatives aux administrations, services et organismes locaux.

- Urgences : 999

Annuaire des représentations des Îles-Cook en France

[Voir la liste](#)

Vérifiez que vous êtes bien assurés

- [Avant de voyager, il est indispensable de vérifier que vous êtes bien assuré](#)
- [Quelle est la portée des Conseils aux Voyageurs ?](#)