

Îles Cook

Synthèse des recommandations du Haut Conseil de la santé publique, édition 2026 (juin 2026), pour un voyageur en bonne santé et un séjour classique (moins d'un mois, sans nuit en zone rurale). Grossesse, enfant, âge avancé, maladie chronique ou long séjour : demandez un avis médical.

L'essentiel

Fièvre jaune	Pas de risque, pas d'obligation
Paludisme	Pas de transmission du paludisme
Autres vaccins liés au pays	Aucun dans les tableaux par pays du HCSP (voir ci-dessous).
Pour tous	Vaccins du calendrier à jour, protection contre les piqûres, hygiène de l'eau et des aliments.

Vaccins

Pour tout voyage : mettre à jour les vaccinations du calendrier vaccinal en vigueur, notamment diphtérie-tétanos-poliomyélite-coqueluche, méningocoque ACWY (jusqu'à 25 ans), rougeole-oreillons-rubéole (personnes nées depuis 1980) et hépatite B.

Hépatite A (règle générale du HCSP)

Recommandée à partir de 1 an pour tous les voyageurs séjournant dans un pays où le niveau d'hygiène peut être insuffisant (Asie y compris la Turquie, tout le continent africain, Amérique centrale et du Sud, Europe de l'Est), quelles que soient les conditions du séjour.

Fièvre typhoïde (règle générale du HCSP)

Recommandée pour un séjour prolongé (plus d'un mois) ou dans de mauvaises conditions, dans un pays où le niveau d'hygiène est faible et la maladie endémique. Elle complète les mesures d'hygiène (eau, aliments, mains), qui restent essentielles.

Rage (règle générale du HCSP)

Vaccination préventive recommandée dans les zones à haut risque (Asie, Afrique y compris l'Afrique du Nord, Amérique du Sud) pour un séjour prolongé ou aventureux (contact avec des animaux, camping, spéléologie) ou isolé, loin de soins rapides ; et chez les jeunes enfants dès qu'ils marchent. Après toute morsure, griffure ou léchage : laver la plaie 15 minutes à l'eau et au savon, désinfecter et consulter sans attendre, même si l'on est vacciné.

Paludisme

Situation

- Absence de transmission de paludisme

Se protéger des moustiques et des tiques

- Répulsif cutané sur la peau découverte : produit à base de DEET, d'IR3535 ou d'icaridine, avec un numéro d'autorisation (AMM) sur l'étiquette. Adapter la concentration à l'âge et à la grossesse.
- Vêtements légers, amples et couvrants (manches longues, pantalon, chaussures fermées).
- La nuit en zone de paludisme : dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide, bien bordée.
- Crème solaire d'abord, puis répulsif au moins 20 minutes après.
- Inutiles ou déconseillés : bracelets anti-insectes, huiles essentielles, appareils à ultrasons, serpentins fumigènes, vêtements imprégnés de perméthrine.

À faire avant de partir

- ☐ Consulter son médecin ou un centre de vaccinations internationales, assez tôt avant le départ (certains vaccins demandent au moins 10 jours ou plusieurs doses).
- ☐ Répulsif adapté à chaque voyageur, et moustiquaire imprégnée si besoin.
- ☐

Trousse à pharmacie et ordonnances de ses traitements habituels.

- ☐ Assurance assistance et rapatriement : vérifier la couverture et le plafond.
- ☐ S'inscrire sur Fil d'Ariane (ministère des Affaires étrangères) pour recevoir les alertes : fildariane.diplomatie.gouv.fr
- ☐ Vérifier l'actualité (sécurité, épidémies, formalités) juste avant le départ :
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/information-par-pays/iles-cook/>

Au retour : toute fièvre dans les 3 mois doit faire consulter sans délai, en signalant le voyage.