

## Et si vous tentiez le « workation \* » dans la nature suédoise ? Voici 12 lieux où combiner travail et vacances !

\* L'anglicisme "Workation" est une contraction de Work (Travail) et de Vacation (Vacances)

Pour les télétravailleurs surmenés ou en quête de détente, la Suède propose une (dé)connexion dans des lieux idylliques au sein ou à proximité de la nature, sans compromis sur la connexion internet. Nos Bureaux « Out of Office » vous permettent d'associer travail et loisirs pour vous ressourcer, retrouver votre énergie et même gagner en efficacité.



Credit : Tina Stafrén/Visit Sweden ([download](#))

### Les bienfaits de la nature : réduction du niveau d'anxiété et amélioration de la santé mentale

Des chercheurs suédois ont étudié les avantages de la tendance du moment - le workation, combinant travail et vacances. Voyager moins souvent et rester plus longtemps sur place réduit l'impact négatif sur l'environnement, aussi le workation serait une alternative durable aux personnes lassées de télétravailler depuis leur domicile.

Afin d'illustrer les découvertes de chercheurs suédois et internationaux liées aux bénéfices d'une exposition à la nature sur la santé, une étude de cas vient d'être menée en coopération avec des chercheurs du Karolinska Institutet - plus grand centre suédois de recherche universitaire en médecine et l'une des plus grandes universités médicales au monde.

Durant deux semaines, ils ont suivi cinq personnes en télétravail et mesuré différents paramètres physiques et psychologiques. La première semaine, ces personnes télétravaillaient depuis leur domicile habituel, la seconde depuis un logement au contact de la nature, juste en dehors Stockholm. Il en résulte qu'à l'issue de la deuxième semaine, la santé mentale et le bien-être ont augmenté de 22% - les participants se sentant moins déprimés, plus calmes, harmonieux et heureux. La sensation de stress a diminué de 48% chez les participants après cette semaine passée dans la nature. Augmentation de 20 % de leur activité physique et amélioration de 27% de leur vitalité - les participants se trouvant plus alertes, plus énergiques et plus forts. La qualité du sommeil s'est également améliorée : les participants se sont endormis plus rapidement à 51% et la qualité de leur sommeil s'est accrue, incluant de plus longues phases de sommeil ininterrompu. [En savoir plus sur l'étude de cas.](#)

« Les résultats positifs de cette étude montrent les implications possibles de la nature sur notre vie professionnelle. Même si nous devons faire attention à ne pas tirer des conclusions trop importantes, les résultats sont conformes aux recherches précédentes et indiquent clairement l'impact bénéfique que la nature peut avoir sur notre bien-être », déclare Mare Löhmsundström, Professeure agrégée et chercheuse affiliée à l'Institute of Environmental Medicine, Karolinska Institutet.

## 12 Bureaux « Out of Office » uniques à travers la Suède

Vous souhaitez faire de la Suède votre nouveau lieu de télétravail tout en profitant d'activités nature ? Choisissez votre "bureau" parmi [la liste de ces lieux en cliquant ici](#).



Niehku Mountain Villa, Laponie suédoise. Crédit : Philipp Herfort Photography/Niehku



Ästad Vingård, Halland. Crédit : Kristian Sahlberg



Fjällnäs, Härjedalen. Crédit : Roland Persson, Peter Ruterhagen, Mikael Bertmar



Swedish Country Living, Ouest de la Suède. Crédit: Swedish Country Living

Les Bureaux « Out of Office », répartis du nord au sud et d'est en ouest, font partie des meilleurs hébergements au plus près de la nature que la Suède a à offrir et ayant une bonne connexion wifi - donc idéaux pour un workation. Ils sont tous uniques en leur genre et situés dans un environnement relaxant et inspirant à la fois. Qu'ils soient installés dans un archipel, dans les bois ou dans un cadre urbain, tous offrent une proximité avec la nature et un paysage magnifique pour des journées calmes, créatives et ressourçantes, en étant entièrement équipés pour le télétravail.

« 2020 a accéléré le développement des déplacements professionnels sous forme de workation. Nous pensons qu'il s'agit d'une tendance de voyage parfaitement adaptée à l'époque que nous vivons actuellement, et parfaite pour la Suède, un pays avec de nombreuses escapades nature très accessibles - même dans les zones urbaines. Les avantages à travailler au plus près de la nature sont nombreux - ce que notre étude de cas confirme également », déclare Nils Persson, Directeur du Marketing chez Visit Sweden.

Images haute résolution [téléchargeables ici](#). Merci d'indiquer les crédits photo.

Vidéos formats réseaux sociaux [téléchargeables ici](#).

Pour plus d'information :

Elisabeth Nebout, [Elisabeth.nebout@visitsweden.com](mailto:Elisabeth.nebout@visitsweden.com) 06 15 05 78 87

### A propos de l'étude de cas

L'étude de cas a été menée pendant deux semaines, du 30 mai au 13 juin, sur cinq participants. Les participants, âgés entre 20 et 35 ans, avaient un emploi qui leur permettait de travailler à distance au moment de l'étude de cas. Cette dernière s'est appuyée sur plusieurs méthodes quantitatives afin d'étudier la santé, les cycles du sommeil et l'activité physique de chaque participant. Les personnes qui ont participé à l'étude portaient un MotionWatch8 (CamNtechLtd, Royaume-Uni), un équipement permettant d'enregistrer leurs mouvements toutes les 15 secondes et de recueillir des paramètres sur leur sommeil. Chaque matin et chaque soir les participants mesuraient eux-mêmes leur tension artérielle à l'aide d'un tensiomètre automatique. Ils ont également rempli à deux reprises plusieurs courts formulaires sur des tests d'auto-évaluation afin d'examiner leur état de

leur bien-être à ces moments-là.

Le nouveau règlement sur la protection des données (GDPR) est applicable à partir du 25 mai 2018. Il contient des règles sur la façon dont les données à caractère personnel peuvent être traitées. En raison de ces règles, nous avons adapté notre politique de données personnelles à <https://visitsweden.com/personal-data-policy/> . Nous vous demandons, si nécessaire, de transmettre cette information aux représentants de votre organisation qui pourraient être soumis à notre traitement de données personnelles.

Pour des questions ou des objections à notre traitement des données personnelles, s'il vous plaît contactez-nous au [GDPR@visitsweden.com](mailto:GDPR@visitsweden.com).

Si vous ne souhaitez plus recevoir d'informations de notre part, envoyez un mail à [elisabeth.nebout@visitsweden.com](mailto:elisabeth.nebout@visitsweden.com) et rendez-vous sur [http://news.cision.com/\\_editorial/optout](http://news.cision.com/_editorial/optout).

---

<https://press.visitsweden.com/2021-09-06-Et-si-vous-tentiez-le-workation-dans-la-nature-suedoise-Voici-12-lieux-ou-combiner-travail-et-vacances>