Visit Sweden News Room

L'hiver - saison privilégiée pour le « mys » et le « fika »



Photo : Tina Stafrén/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Outre les activités hivernales typiques du grand Nord, il existe des traditions et coutumes suédoises incontournables en hiver comme le **« mys »** – le cocooning à la suédoise. Dans ce pays aux contrastes marqués, les intérieurs douillets et les traditions chaleureuses et conviviales contrebalancent le climat hivernal parfois rude. Ainsi, au lieu de redouter cette période de l'année, les Suédois célèbrent la saison en allumant des bougies et en décorant la maison de manière plus chaleureuse, et se retrouvent autour du **« fika »** – la fameuse pause-café à la suédoise.

Assimilé aux atmosphères et attitudes « cosy », le concept de « mys » fait ainsi partie intégrante du mode de vie des Suédois et vient apporter chaleur, lumière et positivité tout au long de l'hiver. Sur les mêmes principes de cocooning et de partage, la pause « fika » est une tradition majeure en Suède. Pause-café sociale, le fika est l'occasion de prendre son temps et de se retrouver entre amis, en famille ou entre collègues, dans une ambiance détendue, en partageant un café et quelques douceurs.

Effet anti-blues garanti !

Voici quelques traditions suédoises liées au concept de Mys :

« Fredagsmys » équivalent de « cosy Friday » ou vendredi douillet- Une tradition plutôt moderne qui consiste à se lover dans le canapé avec ses proches, enveloppé dans un plaid, pour regarder un bon film et déguster des gourmandises salées et sucrées à la lumière des bougies, afin de célébrer la fin de la semaine.

Bonbons du samedi (Lördagsgodis) - Une tradition du week-end selon laquelle enfants ET adultes sont autorisés à se régaler d'autant de bonbons qu'ils le souhaitent, généralement achetés au poids et à emporter, chaque membre de la famille pouvant ainsi y ajouter ses bonbons préférés.

Fika - Le fika en plein air à cette période de l'année peut inclure des boissons chaudes comme la soupe à l'églantier et aux myrtilles. Le glögg (vin chaud), le julmust (soda de Noël), la julöl (bière de Noël) et l'aquavit épicé sont toutes des boissons typiques des fêtes appréciées durant le mois de décembre. Une fois Noël passé, café, chocolat chaud et thé les remplaceront dans les thermos.

Pour voir les recettes de pâtisseries qui accompagnent traditionnellement le fika,cliquez ici.

Les dimanches de l'Avent - En décembre, la Suède a très peu d'heures d'ensoleillement. Le premier dimanche de l'Avent est très attendu pour venir apporter lumière et réconfort. Les Suédois décorent leurs fenêtres avec des étoiles de l'Avent et des chandeliers électriques. On allume les quatre bougies de l'Avent, une par dimanche durant les quatre semaines qui précèdent Noël.

Glögg Party – Tout au long du mois de décembre, les Suédois se réunissent pour boire du glögg – un vin chaud et épicé avec des amandes blanchies et des raisins secs – et déguster des pepparkakor (biscuits au gingembre).

Visuels libres de droits : Mys et Fika

Elisabeth Nebout
Directrice France & Responsable Relations Presse et Publiques
+33 6 15 05 78 87
elisabeth.nebout@visitsweden.com

A propos de Visit Sweden

Visit Sweden est officiellement mandaté par le gouvernement suédois pour promouvoir la Suède en tant que destination touristique. Notre vision : que la Suède soit, d'ici 2030, la destination de voyage la plus durable et la plus attrayante au monde, fondée sur l'innovation.

https://press.visitsweden.com/2022-12-19-Lhiver-saison-privilegiee-pour-le-mys-et-le-fika