Visit Sweden News Room

« Mys » et « fika » - les meilleurs remèdes contre le blues hivernal

Il existe des traditions et coutumes suédoises incontournables en hiver comme le «mys » – le cocooning à la suédoise. Dans un 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.



Photo : Jörgen Wiklund/Scandinav (Télécharger)

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 décompresser 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 activités liées au *Mys* à pratiquer sans limite :

« 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.

« Lördagsgodis », les Bonbons du samedi - 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 », la pause-café - 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).

Images libres de droits :Mys et Fika

---

https://press.visitsweden.com/2023-10-05-Mys-et-fika-les-meilleurs-remedes-contre-le-blues-hivernal