Visit Sweden News Room

Newsletter octobre - Méthode suédoise pour survivre à Noël et à l'hiver

Méthode suédoise pour survivre à Noël et à l'hiver

- S'imprégner des traditions de Noël suédoises
- Visiter l'un des 6 marchés de Noël les plus originaux
- « Mys » et « fika » - les meilleurs remèdes contre le blues hivernal
- Vivre une aventure hivernale inoubliable dans le nord de la Suède

S'imprégner des traditions de Noël suédoises



Photo : Célébration de la Sainte Lucie le 13 décembre. Credit : OTW/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Bougies, étoiles lumineuses, vin chaud et marchés de Noël

Dès la fin novembre, quand le noir et le froid sont de retour à ces latitudes, lumières et senteurs épicées viennent réchauffer l'atmosphère. Le bougeoir de l'Avent à sept branches et les étoiles lumineuses sont placés à toutes les fenêtres, chez soi comme au bureau ou dans les écoles et magasins.

Amis et famille s'invitent à boire le *glögg*, vin chaud épicé agrémenté d'amandes et de raisins secs. La vente ambulante de cette boisson est répandue, en particulier sur les nombreux marchés de Noël.

Buffet de Noël

C'est à cette période que de nombreux restaurants servent le fameux buffet de Noël, *julbord*, comprenant des spécialités, telles que hareng mariné, saumon, saucisses, boulettes de viande, jambon cuit mariné à la moutarde et bien d'autres délices.

La Sainte Lucie

Les Suédois aiment chanter et assister à des concerts de Noël, en particulier ceux organisés par les villes sur les places publiques, les écoles ou au bureau. La fête la plus populaire de cette période est la Sainte-Lucie, *Sankta Lucia*, ou Fête de la lumière, le 13 décembre. On peut y assister en différents lieux, comme dans les églises des villes ou dans le musée en plein air de Skansen à Stockholm. Sainte Lucie apparaît en entonnant des chants de Noël, vêtue d'une longue robe blanche, une couronne de bougies sur la tête, accompagnée de filles et de garçons tout de blanc vêtus et bougies à la main.

Douceurs suédoises

Outre la célébration de la lumière, c'est aussi la saison des *lussebullar* - brioches typiques au safran en forme de S – et des *pepparkakor* – les fameux biscuits au gingembre, que l'on déguste avec du glögg ou un chocolat chaud.

Pour en savoir plus sur les traditions de Noël suédoises, cliquez ici.

Images libres de droits :

Sainte Lucie

Buffets de Noël

Lussebullar, Glögg et pepparkakor

Retour au menu

Visiter l’un des 6 marchés de Noël les plus originaux



Photo : Marché de Noël deJamtli à Östersund. Credits: Erik Westberg (Télécharger)

Découvrez notre sélection des 6 marchés de Noël les plus originaux pour dénicher produits artisanaux, bijoux, accessoires tricotés, spécialités culinaires et nombreux objets de décoration scandinaves :

Dans le village-église de Gammelstad -Norrbotten

Le temps d’un week-end, le musée en plein air Hägnan, situé dans le village-église de Gammelstad –classé au patrimoine mondial de l’UNESCO – accueille son traditionnel marché de Noël. Abrité dans d’anciennes fermes, les quelques 70 exposants proposent divers produits à la vente : livres, délices faits maison, produits artisanaux et bien d’autres. Laissez-vous envoûter par cet univers féérique du Grand Nord en période de Noël dans un cadre historique. Au programme : rencontre avec le Père et la Mère Noël, promenade au rythme des contes de fées ou balade en traîneau à cheval.

Dates d'ouverture : les 9-10 décembre 2023.

Dans la Mine de Falun -Dalécarlie

Prenant place au coeur de la mine de cuivre Falu Gruva – classée au patrimoine mondial de l'UNESCO – le marché de Noël de Falun est un incontournable de la région. Organisé depuis environ 20 ans, il rassemble plus de 100 exposants et propose des produits culinaires locaux, des couronnes de Noël, des amandes grillées et des produits artisanaux. Ne manquez pas la visite de la fosse (pensez à réserver) et profitez-en également pour faire un tour en calèche et pour donner votre liste de Noël aux lutins de Noël le 10 décembre 2023. Entrée payante (4€ pour le plus de 16 ans) ou incluse dans l’achat d’un billet pour visiter la mine.

Date d'ouverture : 10 décembre 2023.

Dans le Château de Taxinge, à Nykvarn (sud de Stockholm)

Un marché avec un magnifique château en arrière-plan ? Le marché de Noël du Château de Taxinge a bel et bien quelque chose de féérique. Promenez-vous à travers la centaine d'étals et goûtez à quelques spécialités comme du jambon ou du fromage de producteurs locaux. Les amateurs de sucrés ne seront pas déçus non plus : le château de Taxinge propose le plus grand buffet de gâteaux de toute l'Europe du Nord avec, chaque jour, pas moins de 65 gâteaux, biscuits et tartes au choix.

Dates d'ouverture : les 17-19 et les 23-26 novembre 2023.

Sur l’île de Hönö Klåva, dans l’archipel de Göteborg

Si vous souhaitez vivre une expérience unique depuis le centre-ville Göteborg, montez à bord d'un ferry, direction l'île de Hönö, dans l'archipel de la deuxième ville de Suède. Une fois sur place, dirigez-vous dans l'ancien port de pêche de Klåva, où vous trouverez un marché authentique proposant des produits locaux. Prenez aussi le temps de visiter les boutiques décorées de l'île et d'admirer les décorations lumineuses du Noël du port.

Dates d'ouverture : les 2-3 décembre 2023.

Marché médiéval sur l’île de Gotland

Si plusieurs marchés de Noël sont organisés sur l'île de Gotland pendant les mois de novembre et décembre, c'est le marché de Noël médiéval de Visby, ville principale de l’île et ancienne capitale de la Ligue hanséatique, qui est sans doute le plus populaire. Attendez-vous à des processions aux flambeaux et des chœurs reprenant des chants médiévaux. Le marché propose également tous les indispensables de Noël comme le fameux vin chaud épicé "glögg".

Dates d'ouverture : les 8-10 décembre 2023.

Au Royaume du verre et du cristal à Kosta, Småland

Situé dans la province du Småland dans le sud de la Suède, Kosta fait partie du royaume du verre et du cristal (Glasriket). C'est ici que l’on trouve l’une des plus célèbres verreries de Suède, Kosta Boda. Kosta abrite également l’un des plus grands marchés de Noël du pays décoré de six millions de lumières de Noël. Les étals offrent plein d’idées de cadeaux, des objets en verre, des produits culinaires et autres items. Profitez-en pour voir les souffleurs de verre à l’oeuvre.

Dates d'ouverture : tous les samedis et dimanches entre le 11 novembre et le 23 décembre 2023.

Pour accéder à la liste complète des marchés de Noël les plus importants et les plus populaires, cliquez ici.

Images libres de droits :

Marchés de Noël

Ambiance et shopping Noël

Retour au menu

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



Photo : Jörgen Wiklund/Scandinav (Télécharger)

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.

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

Retour au menu

Vivre une aventure inoubliable dans le nord de la Suède



Photo : Randonnée à cheval dans la neige. Credits: Anna Öhlund/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Des sommets majestueux des montagnes Kebnekaise aux étendues enneigées de la Laponie, le nord de la Suède offre un large éventail d'aventures en plein air hors du commun dans un cadre extraordinaire : patinage longue distance, safaris aux élans à dos de cheval, observation des aurores boréales, excursions en traîneau à rennes ou ski de randonnées, il y en a pour tous les goûts.

Voici notre sélection des 5 aventures les plus extraordinaires :

Safari aux élans à dos de cheval

Si vous souhaitez approcher à cheval le roi de la forêt suédoise, cette visite de 5 heures est faite pour vous. A dos de cheval islandais, traversez les forêts enneigées en dehors de Kiruna, la ville la plus septentrionale de Suède, et observerez des élans dans leur environnement naturel, dans un silence absolu. Les rennes, en liberté, sont souvent aussi au rendez-vous. Après cette expérience extraordinaire, retournez à la ferme pour un déjeuner aux saveurs locales. Le prix de 2395 SEK (env 205€) (étudiants 1995 SEK – env 170€) comprend tout le matériel nécessaire, le déjeuner et le transfert à Kriuna. Plus d'information ici.

Patinage longue distance dans le Hälsingland

Le Hälsingland offre d'excellentes conditions pour le patinage longue distance sur les lacs et les mers gelés. Tous les dimanches de novembre à avril, Hudiksvalls Friluftsfrämjande propose des visites guidées dans sa fantastique « patinoire » grandeur nature. Autre alternative, la piste glacée d'une dizaine de kilomètres tracée par Kungsholmen sur le lac gelé. Après une longue journée sur des patins, moment détente dans le restaurant de Kungsholmen ou autour d'un feu en plein air.

Excursion de 4 jours 100% Laponie

Du traîneau à rennes à la rencontre avec les Samis, en passant par la randonnée à dos de cheval islandais, tout est inclus! Même la visite du célèbre ICEHOTEL ! Le prix est de 11 950 SEK (env. 1030€) par personne et couvre toutes les activités, la pension complète et l'hébergement, l'équipement et les transferts. Plus d'information ici.

Expédition Kebnekaise – la plus haute montagne de Suède (2094 m)

Cette visite guidée à ski de randonnée d'une durée de 6 jours offre aux participants la possibilité d'explorer les hautes montagnes et les vallées profondes de Laponie. La visite commence à la station de montagne Kebnekaise et comprend quatre nuits en refuge et une nuit en tente dans un lieu très isolés, loin des sentiers balisés, équipements et matériel, nourriture et guide. Les participants doivent avoir une certaine expérience du ski de randonnée pour y participer. Prix à partir de 9 200 SEK (env. 793€). Plus d'information ici.

Dîner à couper le souffle sous les aurores boréales

Située à 900 mètres d'altitude sur le mont Nuolja, dans le parc national d'Abisko, la station est considérée comme l'un des meilleurs endroits au monde pour observer les aurores boréales - en raison du faible taux de précipitations et donc d'ennuagement. Les dîners exclusifs à quatre plats proposés par la station à la lumières des aurores boréales se méritent : le seul moyen d'accéder à la station est par télésiège. La montée de deux kilomètres se fait en 16 minutes environ dans le silence de la nuit ; mais pas d'inquiétude, les combinaisons et boots arctiques sont comprises dans l'offre du dîner, de même que la visite guidée de la station. Du 18 novembre 2023 au 17 mars 2024. Plus d'information ici.

Pour découvrir toutes les activités hivernales, cliquez ici.

Images libres de droits : https://imagebank.sweden.se/search/northern%20sweden/outdoor-people/winter#filter

---

https://press.visitsweden.com/2023-10-05-Newsletter-octobre-Methode-suedoise-pour-survivre-a-Noel-et-a-lhiver