Visit Sweden News Room

Suède - LA destination de rêve pour le tourisme du sommeil

Avec ses longues nuits sombres en hiver, ses températures fraîches, son air pur et sa nature apaisante, la Suède est l'un des meilleurs endroits au monde pour vivre une expérience de sommeil inégalée. Ici, le bien-être nordique se conjugue naturellement avec l'engouement croissant pour le tourisme du sommeil.



Photo: Bea Holmberg/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Le tourisme du sommeil

Les tendances en matière de voyage évoluent, et les vacances axées sur le bien-être gagnent en popularité, devenant un élément clé de l'air du temps. De nombreux rapports soulignent un virage mondial vers la détente et le soin de soi, deux aspects centraux de l'attention croissante portée à la santé holistique dans le secteur du tourisme et du voyage. Comme le souligne Condé Nast Traveller : « Le tourisme du sommeil est la tendance bien-être que nous attendions tous », tandis que le magazine ELLE ajoute : « Oubliez les visites touristiques : les retraites de sommeil sont la nouvelle tendance bien-être pour combattre le stress. » Le rapport annuel sur les tendances de Hilton soutient également cette idée, désignant 2024 comme « l'année du grand ressourcement », avec un nombre croissant de voyageurs cherchant à privilégier un sommeil réparateur dans des environnements apaisants.

La Suède, cadre idéal pour un sommeil réparateur

La Suède se distingue comme une destination de choix pour les retraites de sommeil, offrant un cadre idéal pour un vrai repos :

- **Les longues nuits** d'automne et d'hiver favorisent un sommeil ininterrompu.
- **Les milieux naturels paisibles loin des nuisances sonores**, qu'il s'agisse de forêts ou de lacs, en hiver comme en été, apportent la tranquillité essentielle à la relaxation.
- **L'air pur** – la Suède figure régulièrement parmi les pays les mieux classés quant à la qualité de l'air – améliore la qualité du sommeil.
- **Les températures fraîches**, même durant les nuits d'été, favorisent l'endormissement et améliore également le sommeil, sans besoin de climatisation artificielle.

Une étude menée en 2017 par l'Institut Karolinska a révélé que passer 72 heures dans la nature réduit le stress de 70 %, faisant de l'environnement naturel suédois un cadre idéal pour des retraites. Que ce soit dans une cabine en verre dans l'ouest de la Suède ou dans une cabane perchée dans les arbres au nord, la Suède propose une multitude d'hébergements uniques conçus pour favoriser relaxation et bien-être. Un principe fondamental du bien-être nordique est de passer autant de temps que possible en pleine nature, même pour dormir.

Les meilleurs hébergements nature pour un sommeil réparateur en Suède

La Suède offre un large éventail d'options d'hébergement qui exploitent pleinement les superbes paysages naturels et paisibles du pays. En voici quelques exemples :

- **72-Hour Cabin**. Des cabines en verre nichées au bord d'un lac dans les forêts du Dalsland et spécialement conçues pour favoriser la relaxation. Elles permettent de diminuer le stress en plongeant les hôtes dans la nature pendant trois jours, offrant ainsi des bienfaits avérés pour le bien-être.
- **Sápmi Nature Camp**. Situé dans le site du patrimoine mondial de l'UNESCO de *Laponia*, ce camp offre un hébergement dans un « lavvu » (une petite tente de type tipi). Accueillis par des familles sámi, les visiteurs ont l'opportunité de s'immerger dans leur mode de vie traditionnel.
- **Granö Beckasin.** A Umeå, dans le Västerbotten, ce lieu propose des cabanes perchées dans les arbres, appelées « nids d'oiseaux ». Pour ceux qui préfèrent rester au sol, des alternatives tout aussi proches de la nature sont disponibles : cabanes confortables, hôtel écologique ou camping, le tout dans un paysage paisible du nord.
- **Swedish Country Living**. Située dans l'ouest de la Suède, cette ferme éco-certifiée offre divers hébergements avec des vues pittoresques sur un lac en bordure de forêt. Leurs petites cabanes en bois hors réseau, au design scandinave, constituent une retraite parfaite pour ceux en quête de tranquillité.
- **Eriksberg Hotel & Nature Reserve**. Installé dans l'archipel de Blekinge, dans le sud du pays, au cœur d'une réserve naturelle, cet établissement propose une formule glamping dans une tente d'architecte ou des chambres dans l'*Illusion Villa* avec sol en verre et surplombant un des coins repas du gibier de la réserve.

Pour découvrir la liste complète des meilleurs hébergements nature à travers la Suède, cliquez ici.

Certaines chaînes hôtelières nordiques comme Scandic misent également sur le tourisme du sommeil. Dans certains de leurs établissements, elles proposent bien plus que des chambres « Superior Sleep », spécialement aménagées pour un sommeil optimal, un départ tardif, des lits et oreillers ultraconfortables, ou encore un soin particulier apporté à l'éclairage et à l'esthétique. Elles ont aussi tout récemment innové avec un événement unique : le plus grand concert pour le sommeil de Suède, organisé à Göteborg. Ces hôtels proposent également un programme télévisé, développé en collaboration avec la chaîne de fitness nordique SATS, pour aider les clients à s'endormir. Des méditations guidées, axées sur la respiration et l'harmonie intérieure, favorisent la relaxation. En outre, des séances de yoga, de méditation et de Tabata dynamique sont proposées. Pour encore plus de calme, la playlist « Scandic Sleep », accessible à tous sur Spotify, invite également à la détente et au repos.

Pour tout savoir sur les secrets des nuits reposantes en Suède, cliquez ici.

Images libres de droits à télécharger ici.

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

https://press.visitsweden.com/2024-10-15-Suede-LA-destination-de-reve-pour-le-tourisme-du-sommeil