Visit Sweden News Room

Bara Bada Bastu : osez l'aventure sauna en Suède !

Candidat de la Suède à l'Eurovision, le groupe comique suédo-finlandais KAJ fait sensation avec *Bara Bada Bastu* (« juste faire un sauna »), un hymne joyeux à l'un des rituels les plus chers au cœur des Suédois : le sauna. Ici, bien-être, traditions séculaires et amour de la nature se mêlent dans une vapeur bienfaisante, aussi essentielle qu'un *fika* — la fameuse pause-café suédoise. Envie vous aussi de « juste faire un sauna » ? Voici 10 saunas insolites à tester absolument en Suède !



Photo: Per Lundström/imagebank.sweden.se Télécharger

Sauna, nature, bonheur : l'art de vivre suédois

Le sauna n'a jamais été aussi tendance : entre avril 2021 et mars 2025, l'intérêt au niveau mondial a grimpé de 108 %, selon l'Index MyTelescope. Partout, les recherches comme « bienfaits du sauna » ou « sauna à domicile » explosent, portées par une quête grandissante de bien-être, de santé et de moments pour soi. *

En Suède, cette passion trouve naturellement ses racines. Le sauna — « *bastu* » — est bien plus qu'un simple moment de détente, c'est une institution du bien-être, un art de vivre transmis de génération en génération. Refuge idéal pour se ressourcer, partager un moment convivial ou se reconnecter à la nature, il est si cher au cœur des Suédois qu'on lui consacre même une fête officielle : la Journée nationale du sauna, célébrée chaque deuxième samedi de juin — le 14 juin cette année. Et après la chaleur bienfaisante, place à la fraîcheur tonique : le bain froid, pratiqué depuis le XIXe siècle, fait lui aussi partie intégrante de l'art de vivre suédois, au point d'être inscrit au patrimoine culturel immatériel du pays.

Pourquoi les Suédois adorent-ils autant le sauna ?

- **Pour le corps** : meilleure circulation sanguine, détente musculaire, renforcement du système immunitaire.
- **Pour l'esprit** : réduction du stress, amélioration de l'humeur et du sommeil, déconnexion totale garantie.
- **Pour le partage** : entre amis, en famille ou même entre collègues, tout le monde est à égalité.
- **Pour la nature** : le plus souvent combiné à un bain froid dans un lac, une rivière ou dans la neige.

Envie de passer de la théorie à la pratique ? Cap sur la Suède où vous trouverez des saunas à travers tout le pays, des plus simples et rustiques aux plus incroyables et luxueux, en pleine nature ou en ville — où la nature n'est jamais bien loin.

10 saunas insolites à tester absolument

- **Le sauna archi de Jubileumsparken à Göteborg** : un sauna public à l'architecture très design et maintes fois récompensée, construit en matériaux recyclés, avec vue sur le fleuve Göta Älv. Situé à proximité du Harbour Bath et de ses trois piscines flottantes - dont une ouverte à l'année. Bain gratuit, mais réservation en ligne obligatoire.



Photo : Anton Olin/imagebank.sweden.se (Télécharger)

- **Le sauna flottant de Stocksund à Stockholm** : naviguez dans l'archipel tout en profitant d'un sauna chauffé au bois, entre détente et paysages sublimes. Une terrasse ensoleillée avec auvent et sièges permet de profiter de l'air frais et du décor. Sur demande, des boissons et des en-cas sont disponibles.

- **Le sauna souterrain d'Äventyrsgruvan en Dalécarlie** : situé à 80 mètres de profondeur dans une ancienne mine. Dans ce lieu entouré de parois rocheuses naturelles, la chaleur de la vapeur contraste avec la fraîcheur de l'eau claire couleur turquoise. Cette aventure sauna atypique dure environ trois heures et demie et inclut un repas.



Photo : Adventure Mine Sauna_Dalarna, Sweden (Télécharger)

- **Le sauna en forme d'œuf doré, Solar Egg à Kiruna, Laponie suédoise** : conçue par les artistes suédois Bigert & Bergström, cette œuvre d'art voyageuse — elle avait fait une halte à Paris en 2017 lors de son périple à travers le monde — symbolise la renaissance et la créativité. Roulez-vous dans la neige pour une sensation chaud-froid garantie ! Réservable auprès de Kiruna Bryggeri.



Photo: Inauguration emplacemet final Kiruna.Wesley Overklift (Télécharger)

- **Le sauna flottant luxe et nature Arctic Bath à Harads, Laponie suédoise** : alliant luxe et nature et installé sur le fleuve Luleälven, la structure du spa rappelle le flottage du bois des siècles passés. Elle est entourée d'eau en été et de glace en hiver. Au cœur du spa, qui comprend deux saunas secs et un sauna à vapeur, une piscine froide naturelle pour faire redescendre la température.



Photo : Arctic Bath, Daniel Holmgren (Télécharger)

- **Le royaume du sauna à Kukkolaforsen près de Haparanda, Norrbotten** : 13 types de saunas, du traditionnel chauffé au feu de bois au sauna à fumée, surplombant le majestueux fleuve Torne. On se rafraîchit rapidement en plongeant dans ses eaux vives et rapides. Possibilité de réserver une séance de sauna avec guide pour en savoir plus sur la tradition et déguster des spécialités culinaires locales.

- **Le plus grand sauna au monde à Cape East à Haparanda, Norrbotten** : le sauna, dont la conception s'inspire d'un temple maya, dispose de dix rangées de bancs sur différents niveaux pouvant accueillir jusqu'à 150 personnes. Au niveau supérieur, possibilité de se détendre dans l'espace piscine chauffé sur la terrasse tout en admirant la frontière finlandaise. Au niveau inférieur, expériences bains glacés, piscines d'eau chaude et douche cascade à l'eau glacée. Le must : relever le défi de la «torture de la vallée de Tornio», en tentant de rester sur le banc le plus haut où la température atteint les 100 degrés Celsius !

- **Le sauna avec vue sur le Danemark, Kallbadhus à Landskrona, Scanie** : inauguré en mars 2025 et installé tout au bout d'une jetée en bois longue de 300 mètres, ce « centre de bains froids » comprend un sauna avec vue spectaculaire sur l'Öresund depuis une élégante structure vitrée. Bains en mer revigorants ! Photos libres de droits ICI.



Photo : Landskrona Kallbadhus, Oskar Fäldt

- **Le sauna le plus mauresque, Kallbadhuset Varberg, Halland** : majestueux palais de bois de style mauresque posé sur l'eau, ce centre de bains froids est l'un des plus célèbres et des plus beaux de Suède. Il offre une vue magnifique sur le Kattegat et la forteresse voisine de Varberg. Ouvert toute l'année, il est divisé en deux sections, hommes et femmes. Pas besoin d'amener son maillot de bain, ici on préfère le « naturel. »



Photo : Per Pixel Petersson/imagebank.sweden.se (Télécharger)

- **Le sauna sous-marin à Åstad Vingård, Halland** : le sauna fait partie du « Sinnenas Spa » (Spa des sens) et utilise

senteurs, sons, matériaux et ambiances inspirés des réserves naturelles qui entourent le vignoble d'Astad. Il offre une vue unique grâce à ses baies vitrées qui permettent d'observer les truites arc-en-ciel et les écrevisses de l'étang.

* Source : My Telescope Index https://app.mytelescope.io/share/dashboard/btXvjm3A8PBChdXQXaEJ?dateRangeId=ShdjU9z4ZpraeI2EPI7A

Plus d'info sur les saunas ici.

Images libres de droits téléchargeables ici.

Contact: Elisabeth NEBOUT, elisabeth.nebout@visitsweden.com, 06 15 05 78 87

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/2025-04-29-Bara-Bada-Bastu-osez-laventure-sauna-en-Suede