Visit Sweden News Room

Noël en Suède : traditions et bien-être au cœur de l'hiver

À l'approche des fêtes de fin d'année, période de traditions et de retrouvailles familiales tant attendue, les études révèlent que Noël est pour beaucoup une source de stress. Et si l'on revenait à l'essentiel ? La Suède offre une autre façon d'aborder cette saison : plus apaisée, plus sensorielle, plus ancrée dans l'instant. Ici, on prend le temps, on retrouve le goût des choses simples. Les traditions suédoises privilégient la sobriété joyeuse et la chaleur humaine. Voici un aperçu des temps forts et nouveautés à découvrir cet hiver.



. Crédit : Henrik Trygg/Johnér/imagebank.sweden.se (Télecharger)

Sommaire :

- **La Sainte-Lucie : lumière d'hiver et sérénité retrouvée**
- **Julbord : le goût de la tradition partagée**
- **Marchés de Noël en Suède : ambiance feutrée et artisanat local**
- **Maisons en pain d'épices : douceur, créativité et souvenirs**

La Sainte-Lucie : lumière d'hiver et sérénité retrouvée

Le 13 décembre, la fête de la Sainte-Lucie illumine la Suède d'un rituel à la fois poétique et profondément ancré dans la culture locale. À travers chants, processions et douceurs épicées, cette tradition marque symboliquement le retour de la lumière. *Lucia* défile vêtue de blanc, une couronne de bougies sur la tête, accompagnée d'enfants et d'adolescents vêtus à l'identique. Ce moment suspendu, célébré dans les écoles, églises, maisons de retraite et au travail, invite au calme intérieur, à la gratitude et à la contemplation.

Lucia rassemble, apaise, et fait la part belle aux saveurs douces de saison, comme le *glögg* – vin chaud épicé –, les *pepparkakor* – biscuits au gingembre – et les *lussekatter*, ces petits pains dorés au safran, emblèmes gourmands de cette fête hivernale.

Où vivre l'expérience :

- *Lucia* à l'université de Lund : à une demi-heure de Malmö, dans la ville universitaire de **Lund** – l'une des plus anciennes et prestigieuses d'Europe –, la chorale universitaire interprète un concert mémorable dans l'aula de l'université, bâtie au XIXe siècle dans un style inspiré de la Grèce antique.

- *Lucia* dans la mine de Falun : à Falun, ville classée au patrimoine mondial de l'Unesco située à 200 km de Stockholm, c'est dans la mine historique de cuivre que le concert de *Lucia* prend place – casque de sécurité requis !
- *Lucia* sur le toit du château : à Uppsala, au nord de Stockholm, *Lucia* et sa troupe chantent depuis le toit du château. Le

public, quant à lui, reste bien au sol.

Pour en savoir plus sur la Sainte-Lucie, cliquez ici.

Visuels libres de droits Sainte Lucie

Julbord : le goût de la tradition partagée



Le *Julbord* suédois, grand événement familial de l'année. Crédits: Carolina Romare/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Jul signifie Noël, et *bord* veut dire table – et cette « table suédoise de Noël » déborde littéralement de mets traditionnels. Harengs marinés sous toutes leurs formes (à la crème, au vinaigre, à l'aneth), boulettes de viande, petites saucisses, jambon, saumon et le fameux gratin de pommes de terre et anchois crémeux, « La Tentation de Jansson », sont servis sous forme de buffet. C'est un véritable rituel de convivialité et de partage qui se décline sur plusieurs déjeuners et soirées, entre collègues, voisins, amis ou proches venus de loin.

Où vivre l'expérience :

- NOUVEAU ! À **Stockholm** : cette année, le parc en plein air de **Skansen** propose un *Julbord* traditionnel.
- À **Göteborg**, ville classée parmi les plus durables au monde, on peut opter pour un *Julbord* végétalien, proposé par le restaurant **Blackbird**. Le menu met à l'honneur légumes locaux et seitan revisitant saucisses et jambon.
- À **Malmö**, le restaurant **Slagthuset** propose une version festive du *Julbord* : apéritif debout, spectacle pendant le dîner, puis piste de danse – idéal pour le moral (et la sérotonine).

Pour en savoir plus sur le *Julbord*, cliquez ici.

Visuels libres de droits

Marchés de Noël en Suède : ambiance feutrée et artisanat local



Le marché de Noël de Liseberg à Göteborg. Crédit : Per Pixel Petterson/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Contrairement aux marchés de Noël parfois bruyants et bondés, les ***Julmarknad* suédois** cultivent une ambiance paisible, presque intime. Ils mettent à l'honneur l'artisanat, les produits du terroir et l'esprit cocooning et *mysig* du confort hivernal suédois. Certains marchés s'installent dans des châteaux, des fermes ou des quartiers historiques, où s'élèvent senteurs de vin chaud et de pain d'épices.

Où vivre l'expérience :

- **Au château de Hesselby** : à seulement 30 minutes de métro du centre de **Stockholm**, ce château du XVIIe siècle offre un cadre unique et hors du temps pour vivre un marché traditionnel.
- **À Gamla Linköping** : la vieille ville de **Linköping** (à deux heures de train de Stockholm), avec ses rues pavées, maisons en bois rouge, son artisanat et ses douceurs suédoises, se transforme, deux week-ends durant, en village de Noël d'autrefois.
- **À Lisebeg** – pour ceux qui souhaitent plus d'animation : en 2025, le célèbre marché du parc d'attractions de **Liseberg**, à Göteborg, fête ses 25 ans. Il s'agit du plus grand marché de Noël de Scandinavie. Illuminé par des millions de guirlandes LED et décoré de plus de 1 000 sapins, il transforme le parc d'attractions en un monde enchanté, pour petits et grands.

Pour découvrir davantage de marchés de Noël en Suède, cliquez ici.

Visuels libres de droits

Maisons en pain d'épices : douceur, créativité et souvenirs



Maison en pain d'épices 2019. Crédit : Viktoria Garvare (Télécharger)

Les maisons en pain d'épices font partie intégrante du Noël suédois depuis le XIXe siècle, un héritage venu d'Allemagne. À l'origine modestes, ces constructions sucrées ont évolué en créations architecturales où se mêlent imagination, habileté manuelle et surtout moments partagés en famille.

Où vivre l'expérience :

- Depuis plus de 30 ans, **ArkDes,** le centre national suédois d'architecture et de design, invite chaque année petits et grands à exposer leurs créations dans son établissement sur l'île de Skeppsholmen à **Stockholm**. Qu'il s'agisse de villas d'époque ou de rêves modernistes, toutes les inspirations sont bienvenues, à condition qu'elles soient en pain d'épices, glaçage et bonbons. L'édition 2025 ouvre le 28 novembre et se poursuit jusqu'au 11 janvier 2026. ArkDes organise également un **concours** ouvert aux amateurs comme aux professionnels qui doivent apporter leur création sur place. Cette année le thème est *Love*. Pour s'inscrire, c'est par ici !

Visuels libres de droits

Comment la culture et le mode de vie suédois peuvent améliorer le bien-être

- Célébrer Noël en Suède : guide des traditions et activités
- Pourquoi le mode de vie unique de la Suède en fait le lieu idéal pour se reconnecter à soi, en profondeur : la Suède sur prescription médicale

Données de fond

- **France** : si une **étude Ipsos** publiée en décembre2024 évoque que **60% ou plus des Français** voient les réunions familiales et les traditions de Noël comme essentielles, une **enquête Appinio** de décembre2024 indique que **57% de Français** considèrent les fêtes de fin d'année comme une source de pression, notamment en raison des dépenses, de l'organisation ou encore des obligations sociales liées à la période.
- Une enquête YouGov menée aux États-Unis (décembre 2024) révèle que **deux Américains sur trois** se sentent stressés, au moins occasionnellement, pendant la période des fêtes. Le coût des cadeaux de Noël et les relations familiales complexes figurent parmi les principales sources de stress, selon une étude de l'American Psychiatric Association (novembre 2024).
- Au **Royaume-Uni**, **près de la moitié des personnes interrogées (46 %)** dans une enquête YouGov (décembre 2024) déclarent vivre la période de Noël comme stressante ou très stressante.
- En **Allemagne**, **40 % des sondés** affirment être plus stressés à l'approche de Noël que le reste de l'année, selon une enquête menée par l'institut de sondage Forsa, rapportée par les médias (décembre 2024).

Contact presse : Elisabeth Nebout, elisabeth.nebout@visitsweden.com

À propos de Visit Sweden

Visit Sweden est l'agence nationale chargée de la promotion touristique de la Suède. Entièrement détenue par l'État suédois,

elle a pour mission de renforcer l’attractivité du pays, de soutenir la consommation touristique et de contribuer aux recettes d’exportation ainsi qu’à l’emploi. En collaboration avec l’ensemble du secteur touristique suédois, Visit Sweden œuvre à développer un tourisme durable, en ciblant efficacement les voyageurs les plus pertinents. L’agence est basée à Stockholm et dispose de bureaux de représentation sur plusieurs marchés internationaux. visitsweden.fr

---

https://press.visitsweden.com/2025-10-24-Noel-en-Suede-traditions-et-bien-etre-au-coeur-de-lhiver