Visit Sweden News Room

Et si vous faisiez une cure d'aurores boréales en Suède ?

Misez sur les bienfaits du ciel arctique en Suède, première destination au monde disponible sur prescription médicale. Le pays vous recommande une luminothérapie arctique à l'état pur : l'observation des aurores boréales. Cette année, le phénomène gagne en intensité. La Suède offre ainsi l'un des meilleurs points d'observation pour une expérience à la fois intense et apaisante, recherchée par de nombreux voyageurs. Voici huit lieux cocooning et insolites pour admirer les aurores boréales.



Crédits : Göran Strand/imagebank.sweden.se (Télécharger)

Une expérience céleste à vivre maintenant

Alors que 61 % des voyageurs affirment vouloir voir les aurores au moins une fois dans leur vie, le moment n'a jamais été aussi propice. En ce moment, un maximum solaire rare intensifie le phénomène, le rendant plus fréquent et plus visible.

Avec jusqu'à 200 nuits d'aurores boréales par an en Suède – et des conditions optimales attendues jusqu'en 2026 –, ce spectacle naturel tombe à point nommé et agit comme une véritable source de bien-être.

Quand la contemplation devient thérapie

Les effets bénéfiques de l'émerveillement sur la santé sont de mieux en mieux connus : contempler des phénomènes naturels d'une telle ampleur contribuerait à réduire le stress, améliorer l'humeur et favoriser un véritable apaisement émotionnel.

– « *Observer les aurores boréales est une excellente façon de se reconnecter au ciel nocturne, et mes recherches montrent que ce lien a des effets positifs sur la santé mentale et le bien-être* », explique le Dr Chris Barnes, psychologue à l'Université de Derby, au Royaume-Uni.

Dans le grand nord, le phénomène se vit au ralenti depuis un sauna ou une cabane en forêt, depuis un bain chaud en plein air ou au cours d'une promenade silencieuse en traîneau tiré par des rennes.

Abisko, épicentre du spectacle céleste

En Laponie suédoise, le village d'Abisko est devenu une référence mondiale grâce à son microclimat stable et un ciel particulièrement dégagé. L'Aurora Sky Station, installée à 900 mètres d'altitude et accessible par télésiège, offre une vue panoramique sur la vallée et le ciel depuis sa terrasse et sa tour d'observation. On y trouve également une exposition dédiée aux aurores boréales, et il est possible de se réchauffer au café ou bien de déguster un dîner nordique gastronomique.

– « *Mon séjour à Abisko a été à la fois apaisant et inoubliable*», confie Chris Brown, un visiteur originaire de Louisiane (États-Unis), de retour d'un voyage avec Lights over Lapland. « *Voir les aurores a été un moment d'émerveillement total, une expérience gravée en nous* ».

Pour celles et ceux qui recherchent chaleur et confort tout en observant les aurores boréales, la Laponie suédoise propose

une série de lieux d'exception et douillets mêlant immersion dans la nature et hospitalité nordique.

En voici une sélection :

8 lieux cocooning et insolites en Suède – où aurore boréale rime avec sérénité

1. Aurora Safari Camp – Vallée du fleuve Råne
Niché en pleine forêt, au bord du lac Degerselet, le camp offre une vue totalement dégagée sur le ciel, sans pollution lumineuse. Il compte cinq cabanes chauffées d'inspiration sami pensés pour un confort immersif en pleine nature et un sauna flottant et propose des alertes de réveil dédiées aux aurores boréales. aurorasafaricamp.com

2. Fjellborg Arctic Lodge – Väkkäräjärvi
Refuge exclusif niché sur les rives gelées du lac Väkkärä, entièrement privatisé, accessible en traîneau à chiens, avec sauna et bain nordique. Panorama à 360°. fjellborgarcticlodge.com

3. Máttaráhkká Northern Light Lodge – Kiruna
Lodge familial de sept chambres doubles tenu par des hôtes sámi, avec sauna, jacuzzi sur le toit et espaces dédiés à la détente offrant une vue panoramique sur le ciel. mattarahkka.com

4. Pinetree Lodge – Särkimukka
Charme de cabanes en bois façon trappeur, bains chauds en plein air, sauna au bord du lac et l'Aurora Hideaways, une cabane isolée dédiée à l'observation des aurores boréales.
https://www.explorethenorth.se/our-lodges/Pinetree-Lodge

5. Arctic Bath – Harads
Spa-hôtel design et flottant, avec sauna et piscine naturelle dans le fleuve Lule. Il offre un panorama idéal du ciel nocturne et des aurores boréales, à observer depuis la piscine extérieure, du salon du spa ou de sa chambre. arcticbath.se

6. Treehotel – Harads
Suite perchées dans les arbres, imaginées par des architectes de renom et dotées de larges baies vitrées orientées vers le ciel – un poste d'observation silencieux et immersif pour profiter du spectacle depuis son lit ou sa terrasse. treehotel.se

7. Camp Ripan – Kiruna
Hôtel familial avec chalets privatifs et son spa Aurora doté de bassins extérieurs chauffés pour observer les aurores boréales de la manière la plus zen. ripan.se/en

8. Arctic Gourmet Cabin – Kaalasjärvi
Deux cabanes intimistes en pleine nature, avec sauna, bain nordique extérieur et un micro-restaurant gastronomique. Aurores boréales observables depuis le spa ou le pas de la porte de son logement. arcticgourmetcabin.com

Quelques applications d'alerte pour ne manquer aucune aurore boréale

Dans le nord du pays, les aurores se dessinent souvent juste au-dessus de la ligne des arbres — à condition de savoir quand lever les yeux. Plusieurs applications donnent des prévisions locales et des alertes en temps réel, comme My Aurora Forecast, Aurora Now ou Hello Aurora. L'application IRF Aurora Alert, développée par l'Institut suédois de physique spatiale, est dédiée à Kiruna et à ses alentours, dont Abisko ; elle est disponible gratuitement sur iPhone et Android. Il est également possible de consulter la caméra « all-sky » de l'IRF à Kiruna pour suivre le ciel en direct. De nombreux lodges complètent ces outils par leurs propres alertes de réveil, pour que personne ne manque le spectacle.

Une prescription médicale pour ralentir

D'après une étude Visit Sweden/YouGov*, près de deux personnes sur trois seraient prêtes à partir en pleine nature si un médecin le leur recommandait. Pourtant, rares sont celles à l'avoir réellement fait. *La Suède sur prescription médicale* propose justement une sélection d'activités validées par la science pensées pour régénérer le corps et l'esprit. Découvrez-les en vidéo ici.

*Source: Visit Sweden/YouGov Survey, Juin/Juillet 2025

Information presse :

Où voir les aurores boréales

La Suède sur prescription médicale

Images libres de droits :
Aurores boréales et Aurores boréales suite
La Suède sur prescription médicale

Contact: elisabeth.nebout@visitsweden.com

A 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.com

https://press.visitsweden.com/2025-12-09-Et-si-vous-faisiez-une-cure-daurores-boreales-en-Suede