Visit Sweden News Room

La Suède – premier pays au monde disponible sur prescription médicale

Une initiative inédite, entre santé et voyage, permet désormais aux médecins – sur la base de recherches scientifiques – de recommander des séjours en Suède. Le pays transforme le voyage en véritable remède pour le bien-être physique et mental. Les effets secondaires possibles ? Une dépendance au *fika*, la pause-café à la suédoise, et au *lagom*, l'art de l'équilibre et de la modération.

Cliquez ici pour découvrir la vidéo de *La Suède sur prescription médicale*.



Photo : Alexander Erdbeer/Visit Sweden (Télécharger) (vidéo: https://www.youtube.com/watch?v=VnW8yYStBrg)

Un sauna en Laponie pour retrouver un meilleur sommeil ou un bain glacé dans l'archipel pour relancer la circulation ? La Suède devient pionnière en proposant un séjour dans le pays comme moyen d'améliorer la santé – *La Suède sur prescription médicale.*

Une approche méconnue qui séduit médecins et grand public

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la nature joue un rôle déterminant pour la santé et le bien-être des individus. Les prescriptions médicales visant à encourager le contact avec la nature sont en plein essor dans les stratégies de prévention. De nombreuses études en démontrent les bénéfices, tant sur le plan physique que mental. Il en va de même pour les prescriptions sociales ou culturelles.

En France, et plus précisément à Biarritz, des séances de surf sont déjà proposées sur prescription médicale pour aider à soigner des pathologies physiques et mentales.

– « *La nature, les interactions sociales et la culture ont des vertus régénératrices, et la Suède dispose manifestement de ces atouts en abondance. Nombre de personnes ignorent pourtant qu'elles peuvent aborder ce sujet avec leur médecin* », explique le Docteur Sir Sam Everington, Vice-président de la British Medical Association.

Une enquête récente*, initiée par Visit Sweden et réalisée par YouGov au niveau international, révèle qu'en France, 70 % des adultes interrogés n'ont jamais entendu parler des prescriptions nature ; 18 % en ont entendu parler sans jamais en recevoir, et seuls 5 % en ont déjà bénéficié.

Pourtant, 60 % déclarent qu'ils seraient prêts à passer plus de temps dans la nature si leur médecin le leur prescrivait, et presque la moitié seraient disposés à en parler d'eux même à leur médecin.

Les résultats sont similaires pour les prescriptions sociales, tandis que les prescriptions culturelles restent encore largement méconnues.

– « *En tant que praticien, je serais tout à fait disposé à discuter avec mes patients des bienfaits que la nature et le mode de vie suédois peuvent avoir sur leur santé – et je suis disposé à prescrire un séjour en Suède si l'on m'en fait la demande* », ajoute le Dr Sir Sam Everington.

Et il n'est pas le seul à soutenir cette démarche. Trois autres médecins– une Américaine, un Néerlandais et une Allemande** – saluent l'initiative de la Suède et espèrent qu'elle contribuera à faire tomber les barrières institutionnelles et organisationnelles, au bénéfice de tous les patients.

La Suède, entre mode de vie et remède naturel

L'action engagée par la Suède vise à sensibiliser le grand public aux activités naturelles, culturelles et sociales, recommandées par les médecins comme approches complémentaires ou alternatives aux traitements conventionnels.

Le pays met en avant une sélection d'expériences en Suède dont les effets positifs sur le bien-être ont été examinés et validés par Yvonne Forsell, professeure émérite au prestigieux Karolinska Institutet. Cette liste est en accès libre et disponible sur *La Suède sur prescription médicale*.

– « *Visiter la Suède, c'est comme prendre un remède naturel. C'est pourquoi des médecins à travers le monde peuvent désormais prescrire la Suède à leurs patients »,* explique Susanne Andersson, directrice générale de Visit Sweden.

– « *Notre tradition conviviale du fika, notre art de vivre "lagom" fondé sur l'équilibre, et notre nature facilement accessible, sont un véritable baume pour le corps et l'esprit* », conclut-elle.

La Suède sur prescription médicale – mode d'emploi

Disponible en ligne, le document s'adresse aussi bien aux médecins qu'aux patients. Présenté en consultation, il permet d'initier la discussion sur la façon dont un séjour en Suède peut favoriser le bien-être du patient et ainsi être recommandé.

Médecins et patients y découvrent des expériences nature, culture et art de vivre, qui s'appuient sur les atouts de la Suède. Parmi celles-ci :

- **Le bain de forêt**, reconnu pour réduire le stress et la pression artérielle. À pratiquer au cœur des 69 % de couverture forestière suédoise ou dans le premier parc national urbain au monde : le Parc national urbain Royal de Stockholm
- **Les immersions en eau froide** dans l'un des 100 000 lacs du pays ; elles stimulent la circulation sanguine et boostent l'énergie.
- **Une nuit à la belle étoile** sur l'une des 267 570 îles suédoises (un record mondial !) – idéale pour réguler les cycles de sommeil et le rythme circadien.
- **Les festivals de musique** qui favorisent la production de sérotonine et améliorent l'humeur.
- **Le fika**, cette pause-café slow life, propice à la pleine conscience et aux échanges sincères.
- **La cueillette de baies polaires** dans l'un des parcs nationaux de Laponie suédoise. Le pays compte 31 parcs nationaux et 5 755 réserves naturelles.

Pour plus d'informations : visitsweden.fr/la-suede-sur-prescription-medicale

Plus d'informations sur les prescriptions nature, culturelles et sociales en France : Prescription De Nature et Artcurhope

Images et vidéo libres de droits de *La Suède sur prescription médicale*

Images libres de droits d'activités nature, culturelles et sociales en Suède

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

***Méthodologie de l'enquête et extraits des résultats :**
Cette enquête a été réalisée par l'institut d'analyse YouGov entre le 24 juin et le 3 juillet 2025 via des panels en ligne auprès de plus de 9 000 répondants âgés de 18 ans et plus, répartis sur plusieurs marchés : Danemark (1003 répondants), Finlande (1016), France (1023), Allemagne (1016), Pays-Bas (1025), Norvège (1021), Suède (1012), Royaume-Uni (1037) et États-Unis (1005). Une enquête parallèle a été menée au Royaume-Uni auprès de professionnels de santé (147 répondants).

****Autres médecins soutenant l'initiative suédoise :**

Dr Stacy Stryer, directrice médicale associée de Park RxAmerica (Etast-Unis), Dr Maaike ten Thije-de Boer, spécialiste en médecine physique et réadaptation (Pays-Bas), PD Dr Michael Jeitler, médecin, Charité Berlin et Université de Tübingen (Allemagne).

Bienvenue en Suède - *une destination d'une nature unique*.

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.fr

https://press.visitsweden.com/2025-23-09-La-Suede-premier-pays-au-monde-disponible-sur-prescription-medicale