

La Suède offre un séjour gratuit en bord de mer, à une condition : ne pas dépasser 45 décibels

Cet automne, une cabane sur la côte baltique suédoise accueille gratuitement quelques visiteurs sélectionnés, à une condition : ne pas dépasser 45 décibels. Imaginée par Visit Skåne, cette expérience place le calme de la nature au cœur du séjour, faisant écho aux préoccupations croissantes liées au bruit environnemental et aux recherches sur les effets réparateurs du temps passé dans la nature.



La cabane « Stay Quiet », au bord de la mer dans la région de Skåne, dans le sud de la Suède. Photo: VisitSkane/Apelöga ([Télécharger](#))

Du **29 septembre au 16 octobre 2026**, la [Scanie](#), région la plus méridionale de Suède, propose à quelques visiteurs sélectionnés de séjourner gratuitement dans une cabane isolée en bord de mer Baltique.

Une seule condition : **faire le moins de bruit possible**.

Un sonomètre installé dans la cabane mesurera le niveau sonore pendant toute la durée du séjour. Si celui-ci dépasse **45 décibels**, soit approximativement le volume d'un murmure, le séjour prendra fin.

Derrière ce défi volontairement ludique se cache un sujet plus sérieux. Le bruit environnemental est aujourd'hui considéré comme un enjeu majeur de santé publique en Europe. Selon le rapport 2025 de l'Agence européenne pour l'environnement, plus d'un Européen sur cinq est exposé à des niveaux nocifs de bruit lié aux transports, le trafic routier en constituant la principale source.

Parallèlement, la recherche continue d'étudier les liens entre environnements naturels et récupération cognitive. Une revue systématique et méta-analyse publiée en 2025 dans le *Journal of Environmental Psychology* conclut que l'exposition à des environnements naturels peut favoriser la restauration de certaines fonctions cognitives, notamment l'attention et la mémoire de travail. Les bénéfices les plus importants observés dans l'étude apparaissent autour de 30 minutes d'exposition.

— « Nous avons besoin de moins de bruit et de davantage de présence à ce qui nous entoure. Le silence est devenu rare et beaucoup le recherchent activement. En lui redonnant une place, nous voulons permettre aux visiteurs d'expérimenter la manière dont il peut contribuer au bien-être », explique **Josefine Nordgren, Brand Manager chez Visit Skåne**.



Klöva hallar, dans le parc national de Söderåsen, où le niveau sonore moyen n'est que de 38 dB. Photo: RegionSkåne/Apelöga ([Télécharger](#))

Stay Quiet : mode d'emploi

Du **29 septembre au 16 octobre**, les candidats sélectionnés pourront séjourner gratuitement dans la cabane [Stay Quiet](#) en bord de mer.

Un sonomètre mesurera le niveau sonore à l'intérieur. Le seuil maximal autorisé est fixé à **45 décibels**, soit environ le volume d'un murmure.

Les visiteurs qui dépasseront cette limite devront mettre fin à leur séjour.

Ce qui est inclus :

- ✓ Trois nuits en Scanie, entre fin septembre et début octobre
- ✓ Le transport, l'hébergement, les repas et les activités
- ✓ Une cabane privative pour deux personnes
- ✓ L'occasion de ralentir, de déconnecter et de découvrir le calme de la Skåne

La candidature se fait à deux, avec son ou sa partenaire, un(e) ami(e), un frère, une sœur ou un membre de sa famille.

Date limite de dépôt de candidature : **6 septembre à 20h**.

Les candidatures et toutes les informations pratiques sont disponibles sur [Stay Quiet](#).

Une carte pour partir à la recherche du calme

[La cabane Stay Quiet](#) se trouve sur la côte est de la Skåne, face à la mer Baltique.

Cette initiative fait suite au lancement en 2024 par Visit Skåne de la [Map of Quietude](#), une carte recensant des espaces naturels particulièrement paisibles à travers la région. Pour chaque lieu figurent le niveau sonore moyen ainsi qu'un enregistrement de 60 minutes de son environnement naturel, à écouter sur le site de l'initiative ou sur Spotify.

Cinq des endroits les plus calmes de Skåne

Dörröds fålad — 37 dB

Une lande ponctuée de bruyère, de genévriers et de vieux chênes.

Håkull — 37 dB

Un point culminant de la péninsule de Kullaberg offrant de vastes vues sur la côte.

Klöva hallar — 38 dB

Un ravin boisé dans les paysages de Söderåsen.

Natthall — 38 dB

Une falaise dominant les eaux tranquilles de la rivière Rönne å.

Stockamöllan — 39 dB

Un paysage paisible au bord de l'eau, entre prairies, forêts et chants d'oiseaux.

La carte complète [Map of Quietude](#) est [disponible ici](#).

Informations presse

Un nombre limité de séjours presse pourra être proposé à certains médias français et internationaux pendant l'opération Stay Quiet, du 29 septembre au 16

octobre. Des interviews avec des représentants de Visit Skåne et des participants pourront également être organisées.

Contact presse :

Elisabeth Nebout

PR Manager, Visit Sweden France, Belgique, Suisse

elisabeth.nebout@visitsweden.com

Visitsweden.fr

[Espace presse](#)

[Banque d'images](#)

Visuels presse :

[Stay Quiet 2026](#)

[Banque d'image de Scanie](#)

More information

[Visit Skåne](#)

[Visit Sweden — Scanie](#)

Sources

[Agence européenne pour l'environnement – *Environmental Noise in Europe 2025*](#)

[Organisation mondiale de la Santé – *Environmental Noise*](#)

[Bell et al., *The relationship between nature exposures and attention restoration, as moderated by exposure duration: A systematic review and meta-analysis* .
Journal of Environmental Psychology, 2025](#)

https://press.visitsweden.com/2026-08-31_La-Suede-offre-un-sejour-gratuit-en-bord-de-mer