

## Trouver la paix (finlandaise) intérieure 5 idées pour être heureux à la maison

**20 mars 2020 – Aujourd’hui, pour la troisième année consécutive, la Finlande est classée pays le plus heureux au monde, par le *United Nations World Happiness Report*.**

Si l’on demande à un Finlandais ce qui le rend heureux, la réponse est simple. L’un des secrets, c’est la **nature**. Les Finlandais aiment enfileur une paire de bottes, partir en forêt, ralentir et calmer leur esprit. Environ 70% du territoire est recouvert de forêts, ici les voyageurs apprécient l’air pur de la Finlande, mais aussi la sérénité, et le silence.

Toutefois, si l’heure n’est pas au voyage, notre santé et notre bien-être sont prioritaires en ce moment. Voici quelques idées partagées par Visit Finland pour trouver la paix à la maison – recette finlandaise – pendant que l’on réfléchit au prochain voyage.



### #1 – Commencer sa journée par une douche froide (à défaut de plonger dans un lac ou dans la mer)

Les Finlandais aiment autant **nager dans l’eau glacée** de l’hiver qu’ils aiment la chaleur du **sauna**. Le secret d’un plongeon dans l’eau glacée réside dans la sensation qui parcourt le corps lorsque l’on sort de l’eau – de retour sur la terre ferme, la circulation sanguine s’accélère, le corps se réchauffe et procure un effet positif. Notre corps produit alors un mélange équilibré d’hormones (sérotonine et dopamine), ayant pour effet de diminuer le stress.

La meilleure façon de reproduire cela à la maison consiste à prendre **une douche glacée** pendant quelques minutes. Si on fait ça le matin, la sensation de fraîcheur est garantie pour toute la journée ! Il suffit de trouver son « SISU » intérieur et de se lancer ! Il est possible d’alterner eau froide / eau chaude pour un « sauna feeling » et favoriser d’autant plus la circulation sanguine.

Plus d'informations sur le « Sisu » finlandais [ici](#) et la nage dans l'eau glacée [ici](#).

## #2 – Trouver du sens au monde par la lecture (au lieu d'aller à la bibliothèque)

Les livres sont chers aux Finlandais. On compte nombre de **bibliothèques** en Finlande, parmi lesquelles la fameuse « **Oodi Library** », la nouvelle structure ouverte à Helsinki en 2019, classée meilleure bibliothèque au monde quelques mois après son ouverture. En 2016, les Nations Unies ont nommé la Finlande comme pays le plus alphabétisé, sachant que les Finlandais représentent un peuple avide de lecture et fréquentant beaucoup les bibliothèques. Les Finlandais sont 5.5 millions, et empreignent chaque année 68 millions de livres.

Les « **Moomins** », petits personnages à l'allure d'hippopotames, créés par l'écrivaine et illustratrice finlandaise **Tove Jansson** dans les années 40, font partie de l'identité finlandaise aujourd'hui, inspirant ainsi plusieurs générations d'enfants et d'adultes.

Les livres sur les Moomins se trouvent dans n'importe quelle bibliothèque ou librairie en Finlande.

Informations sur la vie des Moomins par [ici](#)... et par [là](#).

## #3 – S'accorder une balade en forêt depuis son canapé (à la place d'une sortie dans une vraie forêt)

Il y a quelque chose d'assez magique au sujet de la **forêt**, et l'âme finlandaise a toujours été liée à cela. La couleur verte est apaisante ; le bruissement léger des feuilles et des aiguilles de pin est un peu comme de la musique. Les Finlandais se sentent bien en forêt. Cela aide notamment à se rappeler ses racines et là d'où l'on vient. On ne se sent ni seul ni perdu en forêt, cette dernière apportant une **sensation de protection et de paix**.

Il a été prouvé scientifiquement qu'en passant seulement 15 minutes en forêt, le pouls redescend et le corps s'apaise ; un bon moyen de diminuer le stress ! Donc, il s'agit maintenant de fermer les yeux, s'allonger sur le canapé et de partir pour **un voyage imaginaire dans les forêts de Finlande**.

Voici une playlist Spotify pour ramener les sons des forêts de Laponie jusque dans son salon : [spotify](#)  
Pour en savoir plus sur les effets thérapeutiques de la forêt, c'est par [ici](#).

## #4 – Adoucir (et rendre un peu plus savoureux) son quotidien en cuisinant une brioche à la cannelle (au lieu de la déguster dans un café en Finlande)

**Korvapuusti** se traduit par « oreilles battues » (!) en français, mais il s'agit surtout de brioches à la cannelle cuites à la mode finlandaise avec un soupçon de cardamome. Les Finlandais adorent le café (ce sont de grands buveurs de café, près de 10 kg par personne et par an) et le *korvapuusti*, à tel point qu'un mot dédié existe pour cette association gourmande, « pullakahvit », qui signifie littéralement « brioche/café », que ce soit fait maison, consommé dans un café ou au bureau entre collègues. En ce moment, les Finlandais font des pauses virtuelles de « pullakahvi ».

En Finlande, c'est un moment clé de la journée, et ici on ne compte pas les calories. Les brioches à la cannelle sont aussi des aliments réconfortants, lorsqu'elles sont préparées à la maison, elles apportent une odeur chaleureuse à la cuisine qui rappelle l'enfance, lorsque la brioche était consommée avec un verre de lait.

Voici une recette pour les préparer à la maison et rendre le quotidien peu plus sucré : [recette](#).

Et pour un futur voyage à Helsinki, les meilleurs endroits où déguster un parfait combo café/brioche, c'est par [ici](#).

## #5 – Solliciter ses sens virtuellement (sans pouvoir aller au musée pour de vrai...)

La **scène artistique contemporaine** finlandaise est très riche, et présente à la fois des initiatives expérimentales gérées par des artistes, des galeries d'art et bien sûr des institutions dont plusieurs

musées célèbres. On compte plus de 55 musées d'art et de nombreuses galeries d'art dans les villes de Finlande. Entre un pays qui est un véritable territoire de contrastes, et cette relation étroite qu'entretiennent les Finlandais avec la nature, les sources d'inspiration pour l'art et la création en Finlande sont à la fois diverses et variées.

**Les Finlandais utilisent l'art pour calmer l'esprit et transporter leurs pensées vers des lieux réconfortants et sans stress.**

Alors c'est sans doute le moment de faire un voyage virtuel de son canapé dans les musées finlandais pour comprendre comment **l'art est un outil pour le bonheur**.

En mars 2020, Amos Rex (Helsinki) a remporté le prestigieux prix LCD (Leading Culture Destination) en tant que nouvelle destination culturelle de l'année en Europe.

*Le musée propose une visite virtuelle de la nouvelle exposition Génération 2020 via les stories Instagram [ici](#).*

Pour découvrir la Laponie, rendez-vous au musée d'art de Rovaniemi situé dans le cercle polaire arctique (art contemporain finlandais nordique) : [ici](#).

Les amateurs de culture à la recherche de quelque chose de plus classique pourront visiter le musée d'art Ateneum. La collection du Musée d'art Ateneum à Helsinki comprend plus de 450 œuvres du célèbre artiste finlandais Akseli Gallen-Kallela. *Visite virtuelle de l'Ateneum [ici](#).*

Inspiré par l'art vu en ligne? Voici Taiko, la plus grande galerie et place de marché en ligne du monde pour l'art finlandais : [ici](#).

*Plus d'informations sur :*

**Visit Finland** : <https://www.visitfinland.com/fr/>

**Selection de photos** : <https://bit.ly/39cdDny>

**Photothèque Visit Finland**: <https://mediabank.businessfinland.fi/>

---

**A propos de Visit Finland** | Visit Finland, l'Office du Tourisme de Finlande, est un organisme public dédié à la promotion de la Finlande comme destination incontournable pour les voyageurs étrangers. Visit Finland travaille étroitement avec les bureaux de tourisme des différentes régions finlandaises, les partenaires locaux, les sociétés de transport et les ministères qui font la promotion de la Finlande à travers le monde. Visit Finland fait maintenant partie de Business Finland. [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

**A propos de Business Finland** | Business Finland est l'organisation finlandaise pour le financement de l'innovation, le commerce, l'investissement et la promotion des voyages, dont le siège est à Helsinki. Business Finland est entièrement détenue par le gouvernement finlandais. Business Finland emploie 600 experts dans 40 bureaux dans le monde et 20 bureaux régionaux en Finlande. BF fait partie du réseaux Team Finland. [www.businessfinland.com](http://www.businessfinland.com)

Pour plus d'informations :

**GroupExpression - Contact presse** : Géraldine Charollais  
[geraldine@groupexpression.fr](mailto:geraldine@groupexpression.fr) – Tel. 01 58 01 01 30