

# La Suède sur prescription médicale

## Bienvenue en Suède, premier pays au monde disponible sur prescription médicale.

Partout dans le monde, les médecins prescrivent de plus en plus souvent du temps dans la nature ou des activités culturelles pour améliorer la santé mentale et physique. Désormais, la Suède va encore plus loin : elle devient le premier pays disponible sur prescription médicale.

Classée parmi les leaders au monde en termes de qualité de vie\* et régulièrement citée comme l'un des pays les plus heureux du monde\*\*, la Suède offre bien plus qu'une simple escapade pittoresque. Elle a montré qu'elle pouvait avoir des bienfaits concrets sur la santé et promouvoir un mode de vie fondé sur l'équilibre et le sentiment d'appartenance.

Ce document rassemble des résultats de recherches et des éléments d'inspirations ainsi que des outils pratiques pour accompagner celles et ceux qui souhaitent prescrire – ou se faire prescrire – la Suède.

À l'attention des patients :	À l'attention des médecins :
<p><b>Apportez ce document à votre médecin et demandez à vous faire prescrire la Suède.</b> Faites-en usage pour échanger sur la manière dont la Suède – et le mode de vie qu'elle incarne – peut contribuer à votre bien-être.</p>	<p><b>Utilisez ce document pour prescrire un séjour en Suède.</b> Parcourez la liste des bienfaits pour la santé et proposez des expériences personnalisées selon les besoins de votre patient.</p>

La Suède sur prescription médicale est une campagne marketing initiée par Visit Sweden, l'organisme officiel chargé de la promotion de la destination Suède. Cette initiative se veut un outil d'accompagnement pour favoriser le bien-être physique et mental, en particulier dans les cas de stress, de fatigue, d'anxiété légère ou d'autres symptômes de faible à moyenne intensité. Elle ne constitue pas un substitut à un traitement médical. Les professionnels de santé doivent exercer leur jugement clinique pour en évaluer la pertinence, et les patients présentant des troubles aigus ou sévères doivent recevoir les soins appropriés par les voies médicales habituelles.

\* D'après l'indice des passeports de Global Citizen Solutions.

\*\* D'après le classement de World Population Review sur les pays les plus heureux du monde.

# Prescrivez des activités en Suède

Les activités ci-dessous s'adressent aux professionnels de santé souhaitant prescrire un séjour en Suède, ainsi qu'aux particuliers qui envisagent un voyage axé sur le bien-être. Chacune reflète des habitudes quotidiennes suédoises aux bienfaits avérés pour la santé physique et mentale. Dans le cadre de la Suède sur prescription médicale, cette liste constitue une base pour créer un programme personnalisé, à suivre dans son intégralité ou à adapter selon les objectifs, les besoins et la durée du séjour.

<b>La Suède à vélo – boostez votre énergie !</b>		<b>Ressourcez-vous dans la forêt suédoise</b>	
<p>Les villes suédoises sont faites pour la marche et le vélo. Avec un nombre croissant de pistes cyclables nationales certifiées et de sentiers de randonnée emblématiques, la Suède est l'endroit idéal pour une remise en forme active. Pour les visiteurs, c'est aussi une façon parfaite de découvrir les environs... à son propre rythme. L'exercice régulier, comme le vélo ou la marche, a prouvé ses bienfaits : il contribue à la santé cardiovasculaire et réduit le stress.</p>	<p><b>Commentaire du médecin :</b></p>	<p>Avec près de 70 % du pays couvert de forêts, la nature n'est jamais loin en Suède. Passer du temps en forêt aide à réduire le stress, faire baisser la tension et améliorer la concentration. Grâce au droit de libre accès à la nature, chacun peut profiter librement des paysages suédois. Offrez-vous une expérience de « bain de forêt » avec un guide, tentez la baignade en eau libre ou partez cueillir baies et champignons.</p>	<p><b>Commentaire du médecin :</b></p>
<b>Recevez votre dose quotidienne de « fika »</b>		<b>Passez une nuit réparatrice sous les étoiles</b>	
<p>Le « fika » est une habitude chère aux Suédois. C'est un moment pour savourer une boisson et une petite douceur, pour ralentir et passer du bon temps ensemble – sans contrainte ni attente. C'est une vraie pause, loin de son téléphone. Associé à une réduction du stress et à une meilleure concentration, le « fika » peut se vivre partout. Installez-vous dans un café cosy pendant votre séjour ou dégustez votre « fika » en pleine nature, comme le font souvent les Suédois.</p>	<p><b>Commentaire du médecin :</b></p>	<p>La Suède réunit toutes les conditions pour un sommeil réparateur : des températures fraîches, un air pur et de vastes zones sans pollution lumineuse ni sonore. Ajoutez à cela une multitude d'hébergements uniques en pleine nature, allant des retraites luxueuses aux cabanes isolées. Quelques nuits passées dehors, dans la nature suédoise, peuvent suffire à réinitialiser le rythme circadien du corps et à améliorer votre bien-être global.</p>	<p><b>Commentaire du médecin :</b></p>
<b>Revigorez-vous grâce à la culture suédoise</b>		<b>Augmentez votre bien-être grâce à la musique</b>	
<p>La culture sur prescription médicale existe en Suède depuis plus de vingt ans. Elle se savoure partout : dans l'un de nos nombreux musées renommés, à travers l'art public en plein air, en ville comme à la campagne, ou simplement dans le métro de Stockholm, considéré comme la plus longue galerie d'art du monde. Ces petites rencontres suffisent parfois à réduire le stress et à améliorer l'humeur.</p>	<p><b>Commentaire du médecin :</b></p>	<p>La Suède joue un rôle majeur sur la scène musicale mondiale. De Spotify aux super-producteurs tels que Max Martin, en passant par des groupes classés n°1 au Billboard comme Ghost, la musique fait partie intégrante de la vie quotidienne suédoise. Le pays figure aussi parmi les grandes nations de metal, et des études montrent que même les genres extrêmes comme le death metal peuvent aider à canaliser la colère. Faites-en l'expérience lors d'un concert.</p>	<p><b>Commentaire du médecin :</b></p>

# Annexe. La Suède et ses bienfaits pour la santé

Cette section présente les principaux bienfaits pour la santé associés à l'environnement naturel et au mode de vie suédois. Le tout est étayé par des recherches scientifiques et développé en collaboration avec Yvonne Forsell, professeure émérite à Karolinska Institutet. Elle explique pourquoi un séjour en Suède peut avoir un impact réel sur le bien-être mental et physique. Ces éléments constituent la base des activités pratiques présentées à la page précédente, conçues pour guider ou personnaliser une prescription médicale suédoise.

## Silence et sérénité

En Suède, le silence fait partie du paysage – on le trouve dans les forêts, au bord des lacs et même dans les parcs urbains. Plus de 5 000 réserves naturelles protégées à travers le pays – y compris en ville – offrent un contrepoids naturel à la surstimulation de la vie moderne. La Suède accueille aussi un nombre croissant de retraites silencieuses, où l'on peut s'immerger dans le calme et la nature. Ces environnements favorisent la relaxation et la clarté mentale, créant un espace propice à la récupération et à la sérénité.

**Écouter les paysages sonores naturels améliore la connectivité cérébrale et réduit le stress.** (Stobbe et al., Environmental Research, 2023)

**Une moindre exposition au bruit environnemental favorise un meilleur sommeil, la santé cardiovasculaire et le bien-être en général.** (Agence européenne pour l'environnement, 2020)

## La culture suédoise du sauna

En Suède, les saunas se trouvent souvent au cœur de la nature, au bord des lacs ou même flottant sur l'eau. On en trouve dans les maisons de vacances, les bains publics et de nombreux hébergements, rendant l'expérience facile d'accès. La culture du sauna en Suède repose sur la détente et la convivialité. C'est une façon de ralentir et de se reconnecter, en famille, entre amis ou simplement avec soi-même. Dans le nord, elle s'ancre aussi dans des traditions plus profondes liées aux soins du corps et à l'introspection. Aujourd'hui, les saunas occupent une place croissante dans le tourisme bien-être, souvent associés à des bains en eau froide.

**La pratique du sauna peut activer le système nerveux parasymphatique, favorisant un repos plus profond et une meilleure qualité de sommeil.** (Hussain & Cohen, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2018)

**Pratiquer régulièrement le sauna diminue de 65 % le risque de maladie d'Alzheimer et de démence.** (Laukkanen et al., Age and Ageing, 2017)

## Le « fika » suédois, l'art de ralentir

Le « fika », cette pause quotidienne autour d'un café pour discuter, est profondément ancré dans la culture suédoise : à la maison, dans les cafés, et même au travail. Ces moments de convivialité, calmes et simples, créent un espace pour ralentir, s'éloigner des écrans et être pleinement présent avec les autres.

**Réduire l'usage du smartphone améliore la santé mentale, la concentration et le bien-être global.** (PNAS Nexus, 2025)

**La participation régulière à des rituels sociaux renforce le sentiment d'appartenance et aide à se protéger contre la détresse émotionnelle.** (Haslam et al., Social Science and Medicine, 2018)

## Le bain de forêt

Le bain de forêt est la pratique d'une immersion lente et consciente dans la nature. En Suède, ce n'est pas une mode passagère, mais une habitude qui s'inscrit naturellement dans le paysage et dans la façon de profiter du plein air. Avec près de 70 % du pays couvert de forêts, le calme et l'espace sont partout. Des sentiers paisibles aux abords des villes jusqu'aux bains de forêt guidés, il est facile de trouver un endroit pour ralentir, écouter... et simplement être.

**Le bain de forêt réduit significativement le taux de cortisol, signe d'une diminution du stress.** (Antonelli et al., International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020)

**Le contact avec la nature favorise la santé en aidant à récupérer du stress et à restaurer l'attention.** (Kuo, Frontiers in Psychology, 2015)

## Le sommeil réparateur

L'environnement naturel de la Suède offre des conditions idéales pour un sommeil réparateur. Même pour les nourrissons, la tradition de dormir dehors illustre la conviction culturelle que la nature est une base essentielle du repos. Les visiteurs peuvent en faire l'expérience eux aussi. Des cabanes reculées aux rives paisibles des lacs, la Suède facilite un sommeil de qualité et la possibilité de se ressourcer. Avec un air pur et des nuits fraîches, nul besoin de climatisation artificielle : il suffit d'ouvrir la fenêtre avant de se coucher.

**La température idéale pour bien dormir est d'environ 18 °C, car elle favorise un repos plus profond et réparateur.** (Sleep Foundation, 2023)

**Passer du temps loin des lumières artificielles et s'aligner sur les cycles naturels jour-nuit peut aider à réinitialiser le rythme circadien du corps.** (Wright et al., Current Biology, 2013)

## Lumière et obscurité

Dans le grand nord de la Suède, la lumière du jour se prolonge jusqu'à la nuit en été, offrant une exposition naturelle à une lumière bleutée proche de celle utilisée dans les thérapies lumineuses. Cette clarté prolongée aide à réinitialiser le rythme circadien, à améliorer le sommeil et à soutenir la régulation de l'humeur. En hiver, l'obscurité révèle une autre force : l'observation des étoiles et des aurores boréales suscite l'émerveillement et libère les émotions.

**Une exposition prolongée à la lumière naturelle aide à réguler les rythmes circadiens, et à améliorer la qualité du sommeil.** (Wright et al., Current Biology, 2013)

**Le ciel nocturne dégagé est associé à un sentiment accru d'émerveillement face à l'univers, qui est lié au bien-être émotionnel.** (Barragán & Meltzoff, Scientific Reports, 2024)

## Une nature accessible

En Suède, pas besoin de planifier une sortie nature : elle est partout autour de vous. Forêts, lacs et parcs sont souvent accessibles à pied, même depuis les grandes villes, ce qui rend facile l'évasion et la détente. Et grâce au droit de libre accès à la nature (Allemansrätten), chacun peut se promener, nager, camper ou cueillir librement dans la plupart des espaces naturels, à condition de respecter les lieux et la faune. Cette proximité et cette liberté d'accès à la nature favorisent autant la santé physique que le bien-être mental.

**Les espaces verts urbains ont un impact sur la relaxation, la réduction du stress et l'amélioration du bien-être mental.** (Organisation Mondiale de la Santé, 2021)

**Passer 72 heures immergé dans la nature réduit significativement le niveau de stress et améliore l'humeur générale.** (Étude 72 Hour Cabin, Karolinska Institutet & Visit Sweden, 2017)

## La culture sans la foule

En Suède, la culture se découvre facilement, des musées d'art moderne de renommée mondiale aux châteaux historiques dignes des contes de fées. Contrairement à de nombreuses destinations européennes, ces lieux offrent souvent beaucoup d'espace, propice à une expérience plus sereine et personnelle. La pratique et la découverte de l'art favorisent la santé mentale et le bien-être.

**Les activités culturelles réduisent la dépression, l'anxiété et la solitude, et favorisent une meilleure qualité de vie.** (Fancourt et Finn, Organisation mondiale de la Santé, 2019)

**Il a été démontré que les programmes de « culture sur prescription médicale » améliorent le bien-être, en particulier chez les personnes présentant des problèmes de santé mentale légers à modérés.** (Jensen et al., Frontiers in Public Health, 2024)

## Un air pur

La Suède se classe régulièrement parmi les pays européens offrant la meilleure qualité de l'air. Avec un faible niveau de pollution, même dans les villes, et de vastes étendues de forêts, l'air y favorise bien plus que la santé respiratoire. L'air pur est associé à de meilleures fonctions cognitives, un sommeil de qualité et un bien-être général accru.

**La Suède reste l'un des pays européens exemplaires en matière de qualité de l'air, avec des bienfaits avérés pour la santé publique.** (Agence européenne pour l'environnement, 2023)

**Un air pur favorise la santé respiratoire, la clarté mentale et réduit le risque global de mortalité.** (Organisation mondiale de la Santé, 2021)

## Voyager activement et facilement

En Suède, la marche et le vélo font partie du quotidien : un moyen de se déplacer plus qu'un entraînement sportif. Un réseau bien connecté de sentiers de randonnée et de pistes cyclables facilite les déplacements actifs, que ce soit en ville, dans les petites communes ou à la campagne. La Suède est également reconnue comme l'un des pays les plus propices au vélo au monde, et le canal Göta a récemment été élu meilleur itinéraire cyclable d'Europe.

**L'activité physique liée aux déplacements améliore le bien-être et favorise la santé à long terme.** (Psychology & Health, 2012)

**La marche et le vélo réguliers favorisent une diminution des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers. Ils améliorent aussi la santé mentale et le bien-être général.** (Public Health England, 2018)

## La culture de la cueillette en Suède

En Suède, la cueillette des baies et champignons sauvages est presque un sport national. En été et à l'automne, les Suédois se rendent en forêt pour ramasser des trésors tels que les myrtilles, les airelles rouges ou les giroelles – tous abondants grâce au droit de libre accès à la nature (Allemansrätten), qui permet à chacun de se promener et de cueillir librement, tout en respectant la nature et la faune. Ces aliments forestiers sont riches en antioxydants et en nutriments et sont bénéfiques pour la santé du cœur, le système immunitaire et la réduction de l'inflammation.

**Les sorties en forêt et la cueillette contribuent au bien-être humain en réduisant le stress, en favorisant la connexion à la nature et en restaurant les capacités mentales.** (Riedl et al., Forests, 2024)

**Les myrtilles et les airelles contiennent des polyphénols aux effets antioxydants et anti-inflammatoires qui renforcent la santé du cœur et les défenses immunitaires.** (RISE Research Institutes of Sweden, 2024)

## La vie au bord de l'eau

La Suède compte environ 100 000 lacs : l'eau n'est jamais loin, que l'on soit en ville, en forêt ou dans l'archipel. Cette proximité avec les « espaces bleus » de la nature offre bien plus qu'un joli décor. Des promenades au bord de l'eau aux baignades en eau froide, du kayak à la simple contemplation, l'eau fait partie intégrante du quotidien de nombreux Suédois et contribue à un sentiment de calme et d'équilibre.

**La proximité de l'eau contribue à une baisse de la détresse psychologique et à une meilleure santé mentale globale.** (Wheeler et al., Health & Place, 2012)

**L'exposition régulière aux espaces bleus favorise l'activité physique et réduit les maladies liées au stress.** (Gascon et al., International Journal of Hygiene and Environmental Health, 2017)

## Le bien-être grâce à la musique metal

Quand il s'agit de musique, la Suède envoie du lourd depuis longtemps. Producteurs et artistes pop mondialement influents, mais aussi une scène metal de renommée internationale : la musique est profondément ancrée dans le tissu culturel du pays. Des grandes scènes urbaines aux fêtes de village, il y en a pour tous les goûts : rock, metal ou danses traditionnelles. Avec environ 428 groupes de metal par million de personnes, la Suède figure parmi les pays comptant le plus de groupes de ce genre par habitant au monde.

**Assister à des concerts favorise une augmentation du bien-être et une plus grande satisfaction dans la vie.** (Koeffler et al., Personality & Social Psychology Bulletin, 2024)

**Écouter des genres extrêmes comme le metal peut renforcer les émotions positives et aider à réguler la colère.** (Sharman & Dingle, Frontiers in Human Neuroscience, 2015)

## « Lagom » : l'équilibre à la suédoise

« Lagom » – la philosophie du « ni trop, ni trop peu » – résume la manière dont les Suédois conçoivent la vie. Cet art de l'équilibre invite à la modération, qu'il s'agisse de consommation, de relations ou de rythme de vie. On le retrouve partout, du design intérieur aux habitudes du quotidien. Les recherches montrent que les cultures qui valorisent la mesure et un mode de vie durable connaissent moins de stress et une plus grande satisfaction dans la vie.

**Un art de vivre fondé sur l'équilibre et la modération favorise une meilleure régulation des émotions et réduit le risque d'épuisement.** (American Psychological Association, 2022)

**Cultiver le contentement, c'est apprendre à se détacher des réussites extérieures pour trouver un accomplissement intérieur, source d'un bien-être plus durable.** (Cordaro, Journal of Happiness studies, 2020)