SUOMI
FINLANDE

FINFO
Votre fenêtre sur la Finlande

# LE MODE DE VIE FINLANDAIS

JUSSI HELLSTEN / FLOW FESTIVAL

# LES FINLANDAIS EN QUELQUES MOTS

Les Finlandais forment un peuple d'Europe du Nord partageant des valeurs, des traditions et des qualités avec les autres peuples nordiques. Ils sont fiers de leurs caractéristiques nationales : honnêteté, ouverture d'esprit, zèle et une particularité finlandaise appelée *sisu*, que l'on peut décrire comme la persévérance face à l'adversité. Le *sisu* permet à un Finlandais d'affronter toutes les situations.

Les Finlandais sont particulièrement fiers de leur État-providence, dans lequel tout un chacun jouit de droits égaux et qui prend soin des personnes dans le besoin. L'accès à un enseignement et à des soins de santé de grande qualité est pratiquement gratuit. La société veille à ce que des garderies soient disponibles pour les enfants et à ce que l'on prenne soin des personnes âgées.

Les Finlandais peuvent parfois sembler calmes. C'est parce qu'ils aiment avoir du temps pour eux. Leur vaste pays, avec ses milliers de lacs et ses immenses forêts, offre à chacun de grands espaces qu'il peut consacrer à la relaxation et à la réflexion.

Pour la plupart, les Finlandais sont aujourd'hui des citadins modernes, comme les autres Européens urbains — mais avec quelques caractéristiques distinctes.



JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI

JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI

JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI

*Les Finlandais profitent de leurs quatre saisons bien distinctes.*

# QUATRE FANTASTIQUES SAISONS

Les Finlandais adorent leurs quatre saisons bien distinctes. Ils parlent de leur climat avec humour : « L'été est court en Finlande, mais il neige rarement ! ».

En raison de la situation septentrionale de la Finlande, les nuits estivales sont claires et les conditions météorologiques variées, mais généralement chaudes en été. On profite des festivals musicaux et culturels et d'autres événements publics dans tout le pays. Les Finlandais adorent passer l'été au bord de la mer ou au bord de l'un des 190 000 lacs du pays, à nager, profiter des bienfaits du sauna, faire des barbecues et se détendre, tout simplement.

L'automne est une période active, puisque les Finlandais retournent au travail et à l'école après leurs longues vacances estivales, bien reposés et pleins d'énergie. Les couleurs automnales des forêts deviennent progressivement plus douces à l'approche de l'hiver.

Lorsque la période la plus sombre de l'année se rapproche en novembre, les Finlandais commencent à guetter la neige et l'effet revigorant de sa blancheur éclatante. En Finlande, tout le monde ou presque sait faire du ski de fond et patiner sur la glace. En hiver, les températures peuvent atteindre -30 degrés Celsius, mais les habitations sont chaudes et éco-énergétiques.

Les premiers signes du printemps commencent à apparaître en mars, lorsque la neige fond. Le sol est gris et nu au sortir de l'hiver, mais les journées s'allongent rapidement et les premières fleurs de tussilage jaunes émergent vite du sol.

*La Finlande est toujours à l'avant-garde en matière d'égalité des sexes.*

# L'IDENTITÉ FINLANDAISE

L'identité finlandaise a changé et évolué au fil des siècles. On dit parfois que, dans notre monde globalisé, les habitants de grandes villes vivant dans deux pays différents ont un style de vie plus similaire que des personnes vivant en ville et à la campagne au sein du même pays. Cette remarque s'applique certainement à la Finlande d'aujourd'hui, en tant que pays multiculturel : il n'existe pas qu'une seule identité finlandaise.

En Finlande, l'essor de la culture urbaine globale a parfois été appelé avec humour le « Tropique du Sushi », pour désigner l'emplacement situé le plus au nord d'un bar à sushis. Aujourd'hui, le Tropique du Sushi s'étend de la station de ski de Levi jusqu'à la Laponie finlandaise, au nord.

La plupart des Finlandais vivent aujourd'hui en ville, mais ils gardent un lien étroit avec la nature et passent habituellement leurs vacances d'été dans leurs maisons de vacances à la campagne. La Finlande compte plus de 500 000 résidences secondaires, pour une population d'à peine 5,5 millions. Autour de ces refuges ruraux, l'art de la cueillette des champignons et des baies se transmet de génération en génération. Même si certains jeunes ne raffolent pas de ces activités, la plupart d'entre eux apprendront à apprécier ce savoir-faire à un âge plus avancé, bien qu'ils aient l'impression que remplir leurs seaux de myrtilles prenne une éternité.

La Finlande possède un long littoral et d'abondantes eaux intérieures propres. On considère qu'apprendre à nager est aussi important qu'apprendre à lire et à écrire. Les expériences vécues dans l'environnement naturel saisissent l'essence de l'âme finlandaise : par exemple, passer une nuit d'été dans une barque sur un lac paisible, avec pour seuls bruits le doux clapotis de l'eau contre les rames et le cri lointain d'un plongeon arctique. Si, en revenant vérifier vos filets de pêche au matin, vous découvrez que vous avez capturé des perches de bonne taille et peut-être même un sandre, l'idylle finlandaise est complète.

Les Finlandais apprécient beaucoup l'éducation, la culture, l'expertise et les compétences professionnelles. Bien que les Finlandais n'aiment pas se vanter, ils éprouvent de la fierté lorsqu'ils sont bons en sport ou lorsque la Finlande figure parmi les premiers pays en termes d'éducation ou de bien-être. Si vous souhaitez faire bonne impression à un Finlandais, vous devez mentionner un produit, une entreprise, un athlète ou un musicien finlandais à succès.

Les traits caractéristiques que les Finlandais apprécient chez eux et chez les autres sont, notamment, la franchise, l'honnêteté, la ponctualité et le sérieux. Si un Finlandais vous invite chez lui, il souhaite sincèrement et s'attend à ce que vous lui rendiez visite — à l'heure convenue. Si un Finlandais vous demande comment vous allez, il souhaite entendre une réponse honnête. L'honnêteté et le sérieux s'étendent à toute la société. Les Finlandais font confiance aux autorités, car les autorités ont mérité leur confiance.

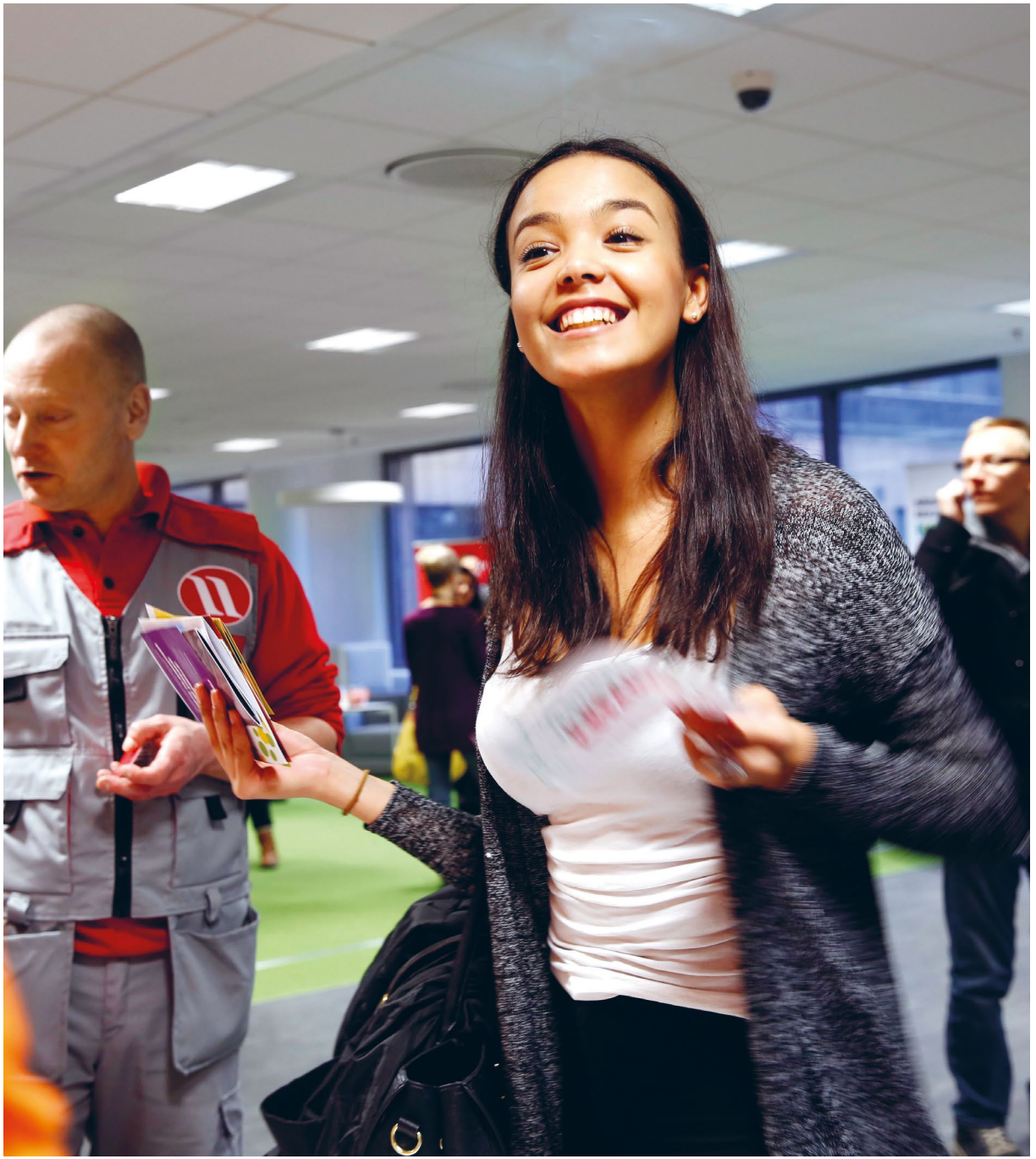
La fonctionnalité est également importante pour les Finlandais, qu'elle s'applique aux vêtements et à la décoration d'intérieur, aussi bien qu'à l'urbanisme et au design finlandais.

L'humour finlandais est souvent discret, mais les Finlandais possèdent un bon sens de l'autodérision. Ils adorent les blagues et les sketchs sur leurs propres caractéristiques nationales.

LEIF WECKSTRÖM

*Saba Adhana, étudiante en pharmacie, a participé à un événement de recrutement pour trouver un travail d'été.*

LIISA TAKALA / HS



## ÉGALITÉ ET VIE ACTIVE

La Finlande est toujours à l'avant-garde en matière d'égalité des sexes. En Finlande, des femmes occupent couramment des postes clés dans le gouvernement, la vie professionnelle et l'église. Des garderies publiques existent en Finlande depuis des décennies pour assurer l'égalité des chances en matière d'emploi entre les hommes et les femmes. Comme les autres pays nordiques, la Finlande a instauré de longs congés parentaux. Le gouvernement verse des allocations parentales en fonction des revenus pour permettre aux mères ou aux pères de rester à la maison plus ou moins jusqu'au premier anniversaire de leur enfant. Des allocations de garde d'enfant à domicile sont versées pour les enfants de moins de trois ans. Des congés parentaux sont partiellement accordés aux pères, qui sont de plus en plus nombreux à saisir cette opportunité.

Les femmes occupent généralement une position solide dans la vie active et la société en Finlande, même si des améliorations sont encore possibles en termes d'égalité salariale, de possibilités de carrière et de responsabilité concernant la garde des enfants.

Les efforts au travail sont très appréciés en Finlande. L'emploi et la culture du travail sont en cours en transition, les emplois impliquant de plus en plus des tâches spécialisées. La plupart des Finlandais travaillent dans l'industrie ou dans le secteur public, et les relations d'emploi sont traditionnellement longues.

PETTERI KIVIMÄKI / HS

*Seulement 2 % des Finlandais travaillent dans l'agriculture. Les Finlandais ont pourtant des liens étroits avec la campagne : on compte des centaines de milliers de résidences secondaires ou d'été, et environ une famille finlandaise sur quatre possède une maison de campagne.*

Le lieu de travail présente habituellement une atmosphère informelle, bien que l'on apprécie le dévouement et la capacité de prise de décision. On attend des employés finlandais qu'ils prennent des initiatives et qu'ils montrent un intérêt certain pour leurs tâches. La vie active finlandaise est également connue pour ses longs congés annuels. Les employés prennent généralement quatre semaines de vacances en été et une semaine de vacances en hiver. Relativement peu de personnes optent pour le travail à temps partiel.

## DIFFÉRENTS TYPES DE FAMILLES

Ces dernières décennies, on considérait la famille nucléaire comme le modèle familial de base en Finlande. La famille nucléaire finlandaise comprend une mère, un père et deux enfants — ainsi qu'un chien et une voiture. Toutefois, les familles évoluent et on compte de nombreux autres types de familles, par exemple des familles homoparentales, des familles monoparentales, des familles à double domicile et des familles recomposées.

La Finlande soutient la parentalité et encourage un bon équilibre entre vie professionnelle et vie familiale. Une prestation pour enfant est versée jusqu'au 17ème anniversaire de l'enfant.  Les familles finlandaises incluent également les grands-parents et d'autres parents proches, bien que le mot « famille » désigne habituellement les personnes vivant sous le même toit.

SARI GUSTAFSSON / LEHTIKUVA

*On se salue le plus fréquemment par une poignée de mains en Finlande, ce qui convient à toutes les occasions.*

# LE CULTE DE LA SIMPLICITÉ

Les Finlandais ne s'intéressent pas particulièrement aux titres ronflants et les utilisent rarement. On appelle généralement les gens par leur prénom, même si l'on s'adresse souvent de façon plus polie aux personnes âgées. Si vous vous adressez de façon informelle à quelqu'un dans un contexte formel, il n'en sera pas offensé. Il ne le remarquera probablement même pas.

En tout cas, il est généralement facile de déterminer si une occasion officielle exige un comportement formel.

Les Finlandais se serrent habituellement la main lorsqu'ils se rencontrent ou se présentent, et même lorsqu'ils se disent au revoir. Une poignée de mains est un mode de salutation de base qui convient à toutes les occasions. On apprend aux en-

*Quoi ? Un câlin finlandais ? Ce n'est plus si inhabituel. En fait, l'accolade est très courante, en particulier chez les jeunes.*

MARTTI KAINULAINEN / LEHTIKUVA

fants à serrer la main, à regarder leur interlocuteur dans les yeux et à énoncer clairement leur propre nom. L'accolade est un mode de salutation plus fréquent entre amis, en particulier chez les jeunes. Un baiser sur la joue est rare en Finlande et peut gêner les Finlandais qui ne connaissent pas cette coutume. À l'exception des poignées de mains, les salutations n'impliquent généralement aucun contact en Finlande.

Les Finlandais se moquent souvent de leur manque de talent pour le bavardage. Ils apprécient la franchise et le silence et ne se considèrent pas comme bons en bavardage. Les Finlandais aiment pourtant parler de la pluie et du beau temps, souvent longuement.

*Les Finlandais sont prompts à donner des conseils si on le leur demande.*

# SERVIA-BILITÉ

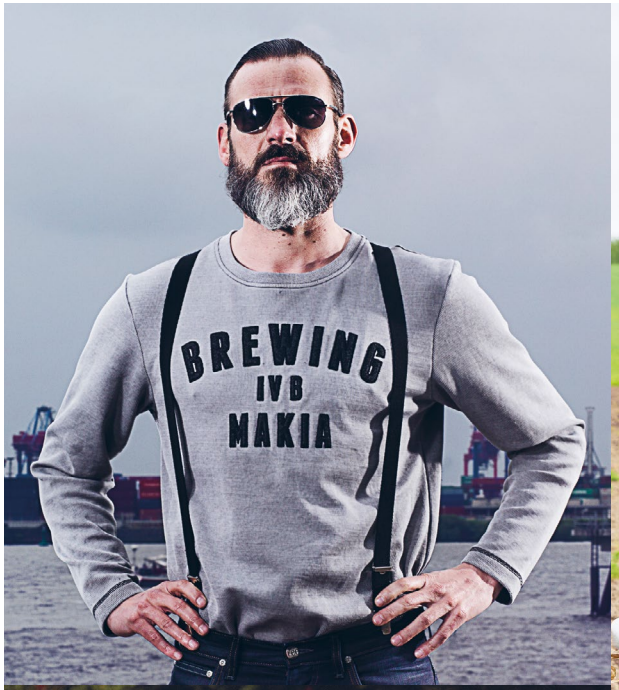
Les Finlandais sont prompts à donner des conseils si on le leur demande, et ils tiennent leurs promesses. Si vous demandez votre chemin à un Finlandais et qu'il ne parle pas votre langue, il peut très bien vous prendre par la main pour vous mener jusqu'à votre destination.

D'un autre côté, la Finlande possède une solide culture du libre-service. Le service à table est rare dans les cafés et les Finlandais deviennent nerveux s'ils trouvent qu'un vendeur est trop enthousiaste. Ils préfèrent se servir eux-mêmes et se tourner vers un vendeur pour demander de l'aide uniquement s'ils en ont besoin.

En Finlande, vous pouvez payer par carte pratiquement partout, y compris dans les taxis et dans les kiosques vendant des glaces. Vous devrez toutefois payer en liquide vos tickets de bus si vous ne possédez pas la carte de transport. La Finlande n'a pas une culture du pourboire et les personnes qui occupent des emplois de service ne dépendent pas des pourboires. Il devient cependant plus courant de laisser un pourboire dans un restaurant si le client juge que la nourriture et le service étaient excellents. Il n'existe aucune règle concernant le montant du pourboire.

JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI

MAKIA



MARIMEKKO

GLOBE HOPE

*Les Finlandais s'habillent généralement de façon informelle, dans un style décontracté.*

# VÊTEMENTS

La fonctionnalité et les saisons déterminent la façon dont les Finlandais s'habillent. Les Finlandais possèdent des garde-robes séparées pour l'été et l'hiver, ainsi que pour les saisons intermédiaires, et bon nombre de vêtements transitent entre le vestibule et les armoires de rangement deux fois par an.

En hiver, la fonctionnalité est synonyme de vêtements d'extérieur chauds et de chaussures avec une bonne adhérence. Au printemps et en automne, les Finlandais choisissent des vêtements qui les protègent du vent et de la pluie. Dès que les Finlandais commencent à sentir la chaleur du soleil, au début de l'été, ils portent avec enthousiasme leurs vêtements d'été, même si les températures réelles ne le justifient pas encore.

La plupart des Finlandais adorent faire de l'exercice en plein air, par exemple marcher, courir, faire du vélo, jardiner ou simplement passer du temps au grand air. C'est ce que démontre la grande popularité des vêtements de loisirs. Les petits enfants portent des salopettes pratiques qui leur permettent de s'asseoir dans la neige ou dans un bac à sable, voire dans une flaque de boue.

Seuls quelques lieux de travail finlandais comportent un code vestimentaire officiel, à l'exception des emplois exigeant un type de vêtement spécifique. Les codes vestimentaires des fêtes sont mentionnés sur l'invitation et ces règles sont conformes aux pratiques internationales standard. Les dîners de gala sont peu courants en Finlande.

Les Finlandais ne portent pas de chaussures chez eux, il est donc préférable de laisser vos chaussures dans l'entrée lorsque vous rendez visite à quelqu'un, par politesse. Les Finlandais retirent leurs chaussures dès qu'ils rentrent chez eux.

VISIT ROVANIEMI

SAKARI PIIPPO / TEAM FINLAND

*Pour les enfants, Noël représente l'un des temps forts de l'année.*
*Ci-dessous :*
*En Finlande, Mardi Gras coïncide avec les carnavals organisés en Europe méridionale. Le temps est habituellement hivernal et tout le monde sort faire de la luge et déguster les traditionnels petits pains de Mardi Gras.*

*La célébration du Premier mai prend des airs de carnaval le dernier jour d'avril et le premier jour de mai. Le Premier mai est un jour chômé particulièrement important pour les étudiants et les travailleurs.*

# FESTIVITÉS FINLANDAISES

Les Finlandais aiment leurs jours fériés. Les festivités reposent largement sur les traditions culturelles européennes, avec certaines spécificités finlandaises. Les quatre jours fériés principaux sont Noël, Pâques, le Premier mai et la Saint-Jean. D'autres jours fériés importants sont le Jour de l'indépendance, le 6 décembre, et le Nouvel an. Pour Noël, la Saint-Jean, le Nouvel an et le Premier mai, la fête bat son plein généralement la veille du jour férié.

Pendant le réveillon de Noël, presque tous les restaurants sont fermés et on fête Noël en famille ou entre amis autour du sapin chez soi. Les principales rues sont en grande partie désertées, même si l'on peut croiser des Pères Noël distribuant des cadeaux aux familles avec enfants. En Finlande, le Père Noël se rend personnellement dans les habitations pendant le réveillon de Noël. En d'autres termes, vous faites appel aux services d'un ami ou d'un travailleur indépendant pour distribuer les cadeaux. Il existe un large éventail de Pères Noël à engager.

Les Finlandais fêtent encore Noël selon les traditions chrétiennes. Les Finlandais ne sont pas très pratiquants, mais les offices de Noël dans les églises sont très populaires. Les familles passent le jour de Noël ensemble chez elles, à porter de nouvelles chaussettes en laine, à manger des chocolats et à lire de nouveaux livres reçus comme cadeaux de Noël. Le lendemain de Noël, de nombreux Finlandais rendent visite à leurs amis. Les plats de Noël traditionnels comportent du jambon rôti et des gratins de légumes racines.

On fête plus bruyamment le réveillon du Jour de l'an. Les Finlandais sortent célébrer les douze coups de minuit en contemplant des feux d'artifice, même si la température est bien inférieure à zéro.

Pâques est un week-end de quatre jours très attendu au printemps. Cela reste une fête importante pour les Chrétiens, même si Noël revêt une importance encore plus grande pour la plupart des familles finlandaises. La période de Pâques varie chaque année, de sorte que l'on peut passer le long week-end de Pâques à skier sur la dernière neige de l'hiver ou à profiter des premiers rayons du soleil en terrasse. Pour fêter le printemps, de nombreux Finlandais font pousser de l'herbe de Pâques dans des bols remplis de terre, puis décorent l'herbe avec des poussins et des œufs peints ou en chocolat. Un plat de Pâques typiquement finlandais est le mämmi, un porridge à base de seigle et de malt cuit au four.

MARKKU ULANDER / LEHTIKUVA

stinato
· sheet music shop

JUSSI HELSTEN / VISIT HELSINKI

*Les fêtes de la Saint-Jean sont souvent centrées sur les petits feux de joie allumés par les familles ou sur les feux de joie plus grands se consumant dans les lieux publics.*

Le 1er mai, les étudiants et les travailleurs fêtent le printemps ; c'est un jour chômé pour la majorité des Finlandais. Les festivités commencent la veille, bien que les étudiants lancent parfois les réjouissances quelques semaines plus tôt. Aux alentours du Premier mai, leurs tenues se composent habituellement de salopettes colorées avec des pièces cousues, souvent avec la moitié supérieure nouée autour de la taille.

La célébration du Premier mai prend des airs de carnaval, avec des ballons, du vin mousseux, des banderoles, des sifflets et klaxons bruyants, des perruques amusantes, des masques et des visages maquillés. Les Finlandais qui ont réussi l'examen d'inscription à l'enseignement supérieur portent fièrement les casquettes blanches qu'ils reçoivent lorsqu'ils obtiennent leur diplôme du deuxième cycle du secondaire. Contrairement à Noël ou à la Saint-Jean, les rues sont noires de monde. Les pique-niques matinaux dans les parcs, les parades organisées par les syndicats de travailleurs et les partis politiques, ainsi que les discours festifs de leurs représentants sont également de coutume le Premier mai.

La Saint-Jean est la principale fête de l'été, commémorée le samedi le plus proche du solstice d'été. Comme pour d'autres jours fériés importants, c'est la veille que sont organisées les festivités. La majorité des Finlandais fêtent la veille de la Saint-Jean dans leurs maisons de vacances ou à la campagne, de sorte que les rues des villes sont lar-

*Les festivités du Nouvel an vont de pair avec feux d'artifice, boissons pétillantes et fêtes bruyantes. Au menu, pas de chichis : saucisses de Francfort et salade de pommes de terre.*

NIKLAS SJÖBLOM

gement désertées. Les feux de joie allumés par les familles ou dans les lieux publics font partie intégrante des réjouissances de la Saint-Jean. La nuit précédant la Saint-Jean est la plus courte de l'été et la fumée du feu de joie tient les moustiques à distance.

On organise traditionnellement des danses la veille de la Saint-Jean, idéalement avec un accordéoniste qui joue pour les danseurs sur une scène extérieure au milieu des bouleaux au bord d'un lac. Ajoutez des saucisses grillées au feu de bois et vous obtenez une fête finlandaise de la Saint-Jean parfaite. Ces dernières années, les festivals de la Saint-Jean ont gagné en popularité.

On célèbre le Jour de l'indépendance de la Finlande le 6 décembre. En ce jour férié important, la majorité des Finlandais se retrouvent devant leurs postes de télévision pour regarder la retransmission en direct du bal annuel du Jour de l'indépendance organisé par le Président. Le spectacle commence avec le couple présidentiel serrant la main de près de 2 000 invités. Les téléspectateurs adorent repérer les célébrités et échanger leurs opinions sur les tenues de soirée des invités.

Les vétérans de guerre sont tout particulièrement honorés le Jour de l'indépendance et le Président décerne des médailles aux citoyens méritants. Pour marquer cette occasion, certains Finlandais organisent des fêtes privées, avec des décorations bleues et blanches, aux couleurs du drapeau finlandais.

STOCKMA

PHOTOS : RANGÉE SUPÉRIEURE : 1 NIKLAS S.JÖBLOM, 2 JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI, 3 JONNE TAPONEN / VISIT FINLAND RANGÉE INFÉRIEURE : 1 KIMMO METSÄRANTA / FLOW FESTIVAL, 2 JENNI VIRTA / VISIT TURKU, 3 HEIDI KJELLMAN / VISIT HELSINKI

# CULTURE URBAINE

Avec son animation, ses cafés, ses parkings et ses centres commerciaux, la vie citadine en Finlande ressemble à celle de n'importe quelle ville d'Europe, excepté le fait que la paix et la tranquillité de la nature ne se trouvent qu'à quelques kilomètres de distance.

C'est en été que la culture urbaine finlandaise est la plus vivante. Après une journée de travail, les gens se retrouvent pour pique-niquer dans les parcs et les villes s'animent avec des événements en plein air : musique, théâtre, danse, vide-greniers, cuisine de rue et des terrasses estivales qui apparaissent à l'extérieur des restaurants et cafés.

Après un pique-nique, les Finlandais jettent leurs déchets dans une poubelle et déposent leurs bouteilles et canettes dans des machines de recyclage automatique dans les magasins pour récupérer la consigne. Jeter des détritus sur la voie publique est mal vu en Finlande.

Les villes finlandaises sont en général très sûres. Les enfants vont à l'école à pied ou à vélo, et vous pouvez faire du jogging sur les chemins publics en toute sécurité même après la tombée de la nuit. Le vol à la tire est rare.

JUHO KUVA / VISIT HELSINKI

KIMMO RÄISÄNEN / HS

*Lorsque les Finlandais portent un toast, ils disent « “kippis ! » Les terrasses estivales des bars et restaurants sont populaires tout au long de l'été, que le soleil brille ou qu'il pleuve. Il est interdit de fumer à l'intérieur pratiquement partout.*

# LES VICES DES FINLANDAIS

La forte consommation d'alcool est probablement le vice le plus connu des Finlandais — du moins dans les blagues stéréotypées qui décrivent l'archétype du Finlandais comme un paisible habitant de la forêt tenant une bouteille d'alcool.

Toutefois, la consommation d'alcool, et en particulier de spiritueux, est en baisse en Finlande depuis près d'une décennie. De nos jours, les Finlandais boivent principalement de la bière et du vin. Les boissons alcoolisées font partie des repas festifs, des fêtes et de nombreuses situations sociales. Le début de l'été ou un championnat du monde de hockey sur glace constituent une bonne raison de porter un toast pour un Finlandais.

La consommation de tabac est strictement réglementée en Finlande et interdite pratiquement partout. Les Finlandais ne fument généralement pas à l'intérieur de leurs habitations ni dans leurs voitures.

Par rapport au niveau international, les Finlandais ont une consommation moyenne de sucre — ce qui peut être difficile à croire dans les hypermarchés au vu des énormes rayons dédiés aux friandises. Le salmiakki ou réglisse salée est probablement la friandise finlandaise la plus caractéristique. Elle présente un goût sucré et salé à la fois, ce qui signifie qu'elle est mauvaise à la fois pour vos dents et pour votre tension artérielle.

Les Finlandais aiment manger des glaces tout au long de l'année. La Finlande est le premier consommateur de glaces par habitant en Europe, et occupe la quatrième place au niveau mondial.

La majorité des Finlandais aiment le café et la Finlande se classe parmi les premiers pays au monde en termes de consommation de café par habitant. Les Finlandais boivent habituellement plusieurs tasses de café par jour, notamment du café filtre légèrement torréfié, ainsi que des cafés spéciaux. Ils apprécient le café le matin, le soir, pendant les réunions au travail, entre amis et lors de célébrations telles que baptêmes, mariages et enterrements.

PEKKA KERÄNEN / VISIT HELSINKI

HEIKKI MUSTONEN / VISIT FINLAND

*Le sauna est un lieu de détente important pour les Finlandais, qu'il s'agisse d'un sauna public tel que Löyly, le nouveau joyau architectural d'Helsinki, ou d'un sauna situé dans une maison d'été près d'un lac finlandais.*

# SAUNA

Les Finlandais adorent leurs saunas. Le pays compte plus de trois millions de saunas, ce qui signifie qu'il existe plus de saunas que de voitures.

Le sauna est une invention finlandaise, du moins selon les Finlandais. Son nom international est un mot finnois — n'est-ce pas une preuve suffisante ? Un sauna est fondamentalement un espace qui est chauffé à une température de près de 100 °C avec du bois de chauffage ou à l'électricité. On jette de l'eau sur un poêle et la vapeur qui en résulte entraîne une augmentation temporaire de la température. La bonne façon de chauffer un sauna, et même la bonne façon de jeter de l'eau sur le poêle, est un sujet de discussion sans fin. Il n'existe pas de bonne façon, bien sûr, mais chacun a son opinion.

Les enfants sont habitués à prendre un sauna dès leur plus jeune âge. Même les nourrissons aiment être avec leur famille dans un sauna, assis dans une bassine d'eau. La plupart des gens prennent un sauna nus. Les membres d'une famille de sexes différents se baignent souvent ensemble, bien que sinon, les hommes et les femmes se baignent généralement séparément.

Après un sauna, les Finlandais prennent habituellement une douche, enfilent des vêtements propres et boivent quelque chose pour ne pas se sentir déshydratés.

S'asseoir dans une pièce chauffée peut devenir une véritable passion. Certains Finlandais prennent un sauna tous les jours, la majorité se baigne au moins une fois par semaine. En été, de nombreux Finlandais prennent une douche ou piquent une tête dans un lac à plusieurs reprises pendant un sauna prolongé. En hiver, certains intrépides se rafraîchissent en se roulant dans la neige ou en s'immergeant dans un trou creusé dans la glace. La baignade hivernale est une activité de plus en plus populaire en Finlande. Un plongeon dans de l'eau glacée est censé procurer de nombreux bienfaits pour la santé.

La majorité des Finlandais possèdent un sauna chez eux ; les hôtels et piscines publiques en sont également équipés. Pendant la Journée du Sauna, les saunas des maisons familiales et d'autres endroits sont en grande partie ouverts aux invités.

Le sauna est un lieu idéal pour se détendre après une longue journée. Pour beaucoup de Finlandais, savourer une bière en plein air un soir d'été après un sauna constitue le meilleur moment de la journée.

**FINLANDE** LE MODE DE VIE FINLANDAIS

# PLACES D'EXCELLENCE OCCUPÉES PAR LA FINLANDE SELON PLUSIEURS INDICES

## Le pays le plus stable du monde

**Le Fragile States Index 2015, Fund for Peace.**

Parmi les 178 nations figurant dans cet indice, la Finlande est la plus stable et la moins vulnérable en cas d'effondrement ou de conflit.

## Le pays le plus heureux

**worldhappiness.report/**

Selon le rapport mondial sur le bonheur 2016 de l'ONU, la Finlande est classée parmi les cinq pays les plus heureux du monde.

## Un bon pays

**www.goodcountry.org**

En quoi un pays contribue-t-il au bien commun et qu'est-ce qu'il en retire ? La Finlande occupe le sixième rang mondial.

## L'indice européen de justice sociale

**Rapport 2015 sur l'indice de justice sociale dans l'UE**

Une comparaison entre les différents pays de l'UE classe la Finlande à la troisième place.

## Le pays le plus écolo du monde

**Université de Yale**

Selon l'indice de performance environnementale, la Finlande est le pays le plus écologique au monde.

## Numéro un pour la justice pénale

**worldjusticeproject.org**

La justice pénale finlandaise se classe à la première place mondiale.

FINFO

Votre fenêtre sur la Finlande


| | |
|---|---|
| **PUBLIÉ PAR** | **Ministère des Affaires étrangères, 2016** |
| | Département Communication |
| | Unité pour la Diplomatie publique |
| | PO Box 481, FI-00023 Valtioneuvosto, Finlande |
| | E-mail : VIE-50@formin.fi |
| PRODUIT PAR | Advertising Agency Kitchen |
| | Virpi Salmi, Rik Poppius |
| TRADUIT PAR | AAC |
| IMPRIMÉ PAR | Lönnberg Oy |
| PHOTO DE COUVERTURE | Jussi Hellsten / Visit Helsinki |


Les opinions exprimées ici n'engagent que les auteurs.

Pour plus d'informations sur la Finlande :

voici la FINLANDE.fi

tout ce que vous avez toujours voulu savoir

ISSN 1238-173X

LE MATÉRIEL DE CETTE PUBLICATION PEUT ÊTRE CITÉ LIBREMENT