

⊕ "Friluftsliv" ou comment affronter l'hiver comme les Scandinaves

19/11/20 à 14:02 Mise à jour à 17:17

([//www.levif.be/actualite/auteurs/marie-gathon-35.html](https://www.levif.be/actualite/auteurs/marie-gathon-35.html)) **Marie Gathon** ([//www.levif.be/actualite/auteurs/marie-gathon-35.html](https://www.levif.be/actualite/auteurs/marie-gathon-35.html))
35.htm) Journaliste Levif.be

La deuxième vague de Covid-19 et son confinement frappent durement le moral des Belges. La saison y joue sans doute un rôle. Et si nous nous inspirions des habitudes scandinaves pour traverser l'hiver sans tomber dans la dépression ?



© Getty

Il y a quelques années, le concept du Hygge ([l'art de vivre venu du Danmark](https://actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.html) ([/actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.html](https://actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.html))) est devenu populaire dans le monde, mais pendant les longs hivers très froids, une autre coutume contribue au bien-être des Nordiques.

Le mot "Friluftsliv" est utilisé par les Suédois, les Danois et les Norvégiens. Il se traduit littéralement par "vie en plein air" et consiste à profiter du grand air, quel que soit le temps, à être actif et à s'immerger dans la nature. Cela est profondément ancré dans le patrimoine de ces pays depuis les années 1800, [selon la BBC](https://www.bbc.com/reel/video/p08wwmfc/the-scandinavian-way-to-tackle-winter) (<https://www.bbc.com/reel/video/p08wwmfc/the-scandinavian-way-to-tackle-winter>).

"Il ne s'agit pas forcément de faire de l'exercice ou du sport, vous pouvez simplement passer du temps à l'extérieur avec les personnes que vous aimez. C'est aussi simple que ça" témoigne une Norvégienne [au micro de la BBC \(https://www.bbc.com/reel/video/p08wwmfc/the-scandinavian-way-to-tackle-winter\)](https://www.bbc.com/reel/video/p08wwmfc/the-scandinavian-way-to-tackle-winter)

" Friluftsliv" désigne donc un engagement à célébrer les moments en plein air, quelles que soient les conditions météorologiques. Passer beaucoup de temps dans la nature, même en hiver lorsque la météo est désastreuse, est très naturel pour les Scandinaves.

Lire aussi : [Bien-être: le "niksen", ou l'art subtil de ne rien faire \(/actualite/sante/bien-etre-le-niksen-ou-l-art-subtil-de-ne-rien-faire/article-normal-1168665.htm\)](/actualite/sante/bien-etre-le-niksen-ou-l-art-subtil-de-ne-rien-faire/article-normal-1168665.htm)

Environ sept Suédois sur dix pratiquent une activité en extérieur chaque week-end, rapporte la BBC. Ils sont également 10 % à faire partie d'un groupe pratiquant une activité "outdoor".

Une clé pour traverser l'hiver pendant la pandémie ?

Au milieu d'une pandémie qui bouleverse les rythmes de la vie quotidienne partout dans le monde, "friluftsliv" pourrait être **un modèle à suivre pour traverser l'hiver de manière saine**, tout en restant en sécurité.

Durant la première vague, les Belges ont pu profiter d'une météo radieuse et passer du temps en plein air. L'arrivée du froid et de l'hiver pourrait décourager certains et les pousser à rester seul chez eux plutôt qu'à braver le froid pour voir quelques amis. Cela pourrait être une mauvaise idée pour le moral.

Friluftsliv n'est pas réservé aux athlètes purs et durs et aux explorateurs intrépides. **Friluftsliv peut aussi signifier de longues promenades avec des amis, des pique-niques, une promenade à vélo l'après-midi ou une promenade avec le chien un matin frisquet.** Il existe même un mot spécial, utepils, pour désigner le fait de boire une bière en plein air. Il suffit donc d'être créatif.



© Getty

La Friluftsliv peut en partie expliquer le classement enviable des pays scandinaves parmi les endroits où l'on vit le plus heureux dans le monde. **Les experts savent depuis longtemps que le temps passé à l'extérieur rend heureux.** Passer seulement deux heures par semaine dans des environnements naturels tels que des parcs ou des espaces verts augmentent le bien-être, selon une étude publiée en 2019 (<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-7>) dans la revue Nature, rapporte le National Geographic (<https://www.nationalgeographic.com/travel/2020/09/how-norways-friluftsliv-could-help-us-through-a-coronavirus-winter/>).

Mais le bienfait va au-delà de la bonne humeur. Passer du temps à l'extérieur peut également aider à guérir un deuil ou un traumatisme tel que nous les vivons actuellement à cause de la pandémie. De nombreux patients passés par les soins intensifs à cause du Covid-19 sortent de l'hôpital avec un Syndrome de stress post-traumatique. Un peu de friluftsliv pourrait être une prescription efficace pour eux.

Les bons vêtements et le bon état d'esprit

Malgré l'étonnante beauté naturelle de la nature scandinave, les habitants n'ont pas toujours la vie facile quand il s'agit de sortir. Même en été, les jours de pluie peuvent détrempier la campagne. Tout au nord, le soleil disparaît en hiver pour une longue nuit polaire.

Lire aussi : [Lagom, le remède anti-burnout des Suédois](/actualite/sante/lagom-le-remede-anti-burnout-des-suedois/article-normal-586311.htm) (</actualite/sante/lagom-le-remede-anti-burnout-des-suedois/article-normal-586311.htm>)

Toutefois, si vous vous plaignez de la météo auprès d'eux, ils ont la parade : **"Il n'y a pas de mauvais temps, seulement de mauvais vêtements !"**, vous diront-ils sans rire.

Il faut tout de même plus qu'un double pantalon et un bonnet de laine pour affronter le froid. Ils ont aussi ce que Kari Leibowitz, psychologue de la santé à l'université de Stanford, appelle **"un état d'esprit positif en hiver"**.

Ils "voient les opportunités de la saison", dit Leibowitz au National Geographic. "En Norvège, on se concentre beaucoup sur le fait d'être à l'extérieur, même lorsqu'il fait froid, humide ou enneigé".

Alors que des études montrent que le manque de lumière du jour peut provoquer une dépression saisonnière dans de nombreux endroits de haute latitude, les habitants de Tromsø (une ville norvégienne située dans l'Arctique) sont en fait assez heureux de vivre à 69° Nord. Pour Leibowitz, c'est la preuve que votre état d'esprit peut transformer votre expérience de l'hiver.

Faire le premier pas

Dans le récent livre "Friluftsliv : Connect With Nature the Norwegian Way", l'auteur Oliver Luke Delorie offre une large perspective sur la façon de **trouver l'émerveillement que vous jouiez dans la neige ou que vous regardiez une tempête.**

Il est normal de commencer petit. Au milieu de la pandémie, canaliser quelques friluftsliv pourrait signifier des promenades rapides les jours de grand vent, ou se regrouper pour un pique-nique d'hiver dans un parc. Pensez à organiser vos réunions à l'extérieur et à consulter Google Maps pour trouver des espaces verts. (N'oubliez pas de pratiquer la distanciation sociale et de vous conformer à toute politique locale liée au Covid).

Si vous avez accès à des endroits vraiment sauvages, allez-y. Sinon, trouvez des morceaux de nature et de beauté qui s'intègrent dans le paysage urbain autour de votre maison. "**Ouvrez la porte, sortez et respirez profondément**", est le conseil de base pour profiter du friluftsliv.

Lire aussi : [Le "hygge", cet art de vivre qui rend les Danois si heureux \(/actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.htm\)](/actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.htm)

Il s'agit également d'avoir un bon équilibre entre la vie à l'extérieur et la vie à l'intérieur. Après votre moment rafraichissant passé en plein air, rentrez chez vous et [appliquez les préceptes du Hygge \(/actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.htm\)](/actualite/international/le-hygge-cet-art-de-vivre-qui-rend-les-danois-si-heureux/article-normal-561433.htm) : prenez une douche chaude, mangez quelque chose que vous aimez, allumez des bougies, et posez-vous dans votre canapé pour lire un livre ou faire toute autre activité qui vous fait plaisir dans votre intérieur cosy et calme.

Alors, qu'attendez-vous pour filer dehors ?

Vous pouvez lire 3 articles⁺ gratuits ce mois-ci

Ou prenez un **abonnement** et bénéficiez d'un accès **illimité** à tous les articles⁺ du Vif/L'Express, Trends-Tendances (F/N), Sportmagazine (F/N) et