



# Aux sources du sauna en Finlande

Pages réalisées par la rédaction de La Voix du Nord  
Contact : [ccaron@lavoixdunord.fr](mailto:ccaron@lavoixdunord.fr)

## Un art de vivre rythmé par les bains de chaleur

Située entre Helsinki et la Laponie, « Côte d'Azur » finlandaise en termes de fréquentation touristique, la région des Lacs cherche à tirer son épingle du jeu. Entre eaux pures et forêts de pins et de bouleaux, elle mise sur les activités nature et sur la découverte du sauna comme art de vivre.

De la Finlande, patrie du père Noël, du mölkki et des téléphones Nokia, on sait bien peu de choses, au fond. On s' imagine bien une terre froide, plantée d'arbres et constellée de lacs. Un pays « en forme de femme à un bras » nous dit-on (mais si, regardez bien) aux confins de l'Europe, serré contre le grand voisin russe, dont il a pris son indépendance il y a cent ans seulement, en pleine révolution bolchevique.

La Finlande est discrète. Son charme s'approprie au contact de ses habitants, rompus aux rudesses d'hivers longs aux nuits interminables, à qui le système scolaire, garçons ou filles, apprend (entre autres) à... tricoter. Cet art de vivre tient dans un petit mot finnois, désormais célèbre dans toutes les langues du monde : sauna.

De ces bains de vapeur qu'on



prend seul mais le plus souvent en famille, entre amis ou entre collègues, le pays raffole : on dénombre trois millions de saunas en Finlande, pour 5,5 millions d'habitants. Hôtels, entreprises, appartements et maisons individuelles possèdent leur propre cabine. « On peut passer la soirée entière à entrer et sortir du sauna, en s'hydratant, en se restaurant et en se rafraîchissant entre les coups », explique Lotta Hakala, attachée de presse pour Visit Finland. On en ressort détendu, purifié, avec la peau douce. Et la sensation d'avoir partagé un moment intime, privilégié. Pratique régulièrement, le sauna serait même bon pour le cœur !

### Le sauna trail, pour tout comprendre et ressentir

L'expérience vaut d'être placée au centre d'un séjour en Finlande. La région des Lacs, située entre Helsinki et la Laponie, avec ses milliers de chalets d'été au bord de l'eau, s'affiche comme la capitale du sauna. Le jour, on se balade en forêt – où, d'août à octobre, baies sauvages et champignons se laissent cueillir sans broncher –, on loue un kayak, on s'essaie à l'accrobranche, bref, on s'aère. Après quoi on se détend... en transpirant.

Mieux, on s'offre un « sauna trail » sur-mesure, avec guide. On apprend à dompter le « löyly », la vapeur produite par le



contact de l'eau sur les pierres chaudes ; on s'imprègne de la mythologie finnoise, selon laquelle le sauna permet d'entrer en relation avec les ancêtres et l'infra-monde ; on manie le bouquet de branches de bouleau, ou de genévrier, avec lequel on se fouette doucement le dos, les bras, les jambes, et qui imprègne la pièce d'une délicieuse odeur. On teste le sauna à bois, le sauna sous tente, et on ose un plongeon dans le lac tout proche... « D'autres cultures avaient développé des traditions similaires, mais c'est la Finlande qui a emmené le sauna jusqu'au XXI<sup>e</sup> siècle », se félicite Maaria Äten, guide et guérisseuse. Ça mérite bien un séjour en immersion. **ESTELLE JOLIVET**



### À SAVOIR

Pour visiter la région des Lacs, préférez l'été ou l'automne. L'hiver, la neige s'invite et la nuit tombe à 15 h ! La ville de Jyväskylä s'est d'ailleurs spécialisée dans l'éclairage urbain, et développe des solutions peu gourmandes en énergie, rassurantes pour les usagers et valorisantes pour l'architecture. Un festival a lieu le dernier week-end de septembre.



## Jyväskylä, berceau de l'architecte Alvar Aalto

La redécouverte du design nordique pourrait bien conduire les amateurs sur les traces de l'architecte finlandais Alvar Aalto. De nombreux bâtiments portent sa trace à Helsinki, la capitale, mais aussi à Jyväskylä (prononcez Yuvaskula), la ville où il a grandi.

Si vous deviez citer un architecte français contemporain, vous penseriez peut-être à Le Corbusier, ou à Jean Nouvel. En Finlande, le boss, c'est Alvar Aalto (1898-1976). « *Beaucoup de Finlandais ont dans leur cuisine des chaises signées Aalto, ou des vases Aalto. On trouve aussi son mobilier dans de nombreuses bibliothèques, car il est très robuste* », explique Johanna Maasola, en charge du tourisme pour la ville de Jyväskylä.

L'architecte et designer finlandais a laissé pas mal de traces de son génie, ici et ailleurs. « *Sur les 600 plans qu'il a dessinés, 200 ont donné lieu à des réalisations. C'est énorme!* », s'extasie Leena Ritokangas, guide spécialiste d'Aalto. À Jyväskylä, les habitants côtoient au quotidien les lignes imaginées par l'architecte, qui a laissé en héritage une piscine municipale (aujourd'hui parfaitement intégrée à l'extension moderne), un bâtiment et un auditorium à l'université, le théâtre. Et un musée, initialement conçu pour abriter des collections d'art moderne et que la ville a décidé de



consacrer à son travail, après sa mort. Y sont exposées ses pièces de mobilier, conçues avec la technique révolutionnaire du bois courbé-collé, qui permettait de donner au bois, matière chaude, les lignes souples qu'il affectionnait tant et qu'on retrouve dans le vase

Savoy, réalisation ultra populaire en Finlande (et toujours édité par l'entreprise Artek, fondée par Aalto). Une façon toute finlandaise de s'inspirer de la nature, et de lui proposer une cohabitation harmonieuse avec les activités humaines...

À une quinzaine de kilomètres

## PRATIQUE

### Y aller

Finnair relie Paris-Charles-de-Gaulle à Helsinki en 2 h 50 (à partir de 200 €, [www.finnair.com](http://www.finnair.com)). Jyväskylä est à trois heures de route.

### Se loger

Les prix sont plus élevés qu'en France. Pour une escale à Helsinki, l'hôtel Helka est central et joliment décoré (autour de 100 € la nuit).

Dans la région des Lacs, le complexe Revontuli, situé au bord du lac Iso-Virmas, propose une découverte des différents types de saunas (367 € par personne pour trois nuits en demi-pension, balade en canoë et randonnée avec un guide nature). Le lieu est réputé pour ses aurores boréales (« revontuli ») en toutes saisons, pourvu que le ciel soit dégagé. [www.hotelhelka.com](http://www.hotelhelka.com) [www.revontuli.fi](http://www.revontuli.fi)

### Visiter

Pour visiter la mairie de Säynätsalo, contacter Harri Taskinen ([www.aaltoinfo.com](http://www.aaltoinfo.com)). Compter 8 € pour la visite, et 85 à 250 € pour passer la nuit dans l'une des chambres du lieu (1 à 4 personnes).



du centre de Jyväskylä, Harri Taskinen, graphiste de profession, a proposé à la municipalité un projet pour faire revivre ce que Leena Ritokangas qualifie de « joyau » d'Aalto : l'ancienne mairie de Säynätsalo (photo), commune désormais rattachée à Jyväskylä. Le bâtiment se déploie autour d'une cour intérieure, avec une sorte de cloître vitré, et présente à la fois le goût du détail de l'architecte, qui a dessiné jusqu'aux poignées de porte, et son profond

respect pour le travail démocratique des élus, qui à la fois réfléchissent et délibèrent. Grâce à des chambres d'hôtes, un café et des ateliers, Harri Taskinen a rouvert le bâtiment au public. Il a aussi les clés de la « maison expérimentale » d'Aalto, située sur l'île de Murratsalo, accessible plus facilement par bateau que par la route. De cette résidence d'été, au milieu des bois, l'architecte et son épouse ont fait un lieu de recherches grandeur nature. **E. J.**

## Circuit et Séjour en CORSE AU DÉPART DE LILLE-LESQUIN






MAI, JUIN & SEPTEMBRE 2018

**15 j / 14 n**




**RÉSERVEZ SUR**  
**WWW.VIVREVA.FR**

RECEVEZ GRATUITEMENT le CATALOGUE VIVREVA, coupon à nous retourner

Nom et Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : .....  
 Tél. port. : .....  
 E-Mail : .....  
 VDN20171112