















# Découvrir l'Islande



L'Islande, cette île à la **limite du cercle polaire** saura vous captiver tant par la diversité de sa nature sauvage, entre **glaciers, volcans, plages de sable noir, geysers** ou encore ses **bains naturels**, que par la chaleur de son peuple. Ce véritable paradis nordique, source d'inspiration pour de nombreux poètes et romanciers, vous placera aux premières loges pour vous laisser surprendre par la symphonie de ses éléments. En ces termes, vous pourrez faire du trek sur une **calotte glaciaire**, contempler ses splendides **aurores boréales** ainsi que prendre un bain dans un **lagon géothermal**, une expérience inoubliable.

## SOMMAIRE

	Carte d'identité politique et économique du pays .....	02
	Culture, langue, histoire et traditions .....	03
	Géographie, paysage, faune et flore .....	04
	Gastronomie .....	05
	Vie pratique sur place .....	06
	Artisanat et produits locaux .....	07
	Formalités, visa et douanes .....	07
	Argent et coût de la vie .....	08
	Santé et sécurité .....	08
	Climat, météo et décalage horaire .....	09
	Électricité, téléphone et internet .....	10
	Sources documentaires .....	10



## Carte d'identité politique et économique du pays



- **Capitale** : Reykjavik
- **Superficie** : 103 000km<sup>2</sup>
- **Population** : 355 620 habitants
- **Langues** : islandais (anglais beaucoup parlé)
- **Monnaie** : Couronne islandaise (1 Couronne Islandaise = 0,0064E)
- **Régime** : République parlementaire
- **Chef de l'État** : Guoni Th. Johannesson



- **Point le plus élevé** : Hvannadalshnjúkur dans le glacier d'Öræfajökull (2111 mètres d'altitude)
- **Sites classés au Patrimoine de l'Unesco** : le parc national de Þingvellir (2004), l'île volcanique de Surtsey (2008) sur les îles Vestmann et le parc national du Vatnajökull (2019).



Malgré la **crise économique de 2008** qui fut particulièrement impactante pour le pays avec une **devise qui a perdu beaucoup de sa valeur**, des revenus en baisse et un taux de chômage fulgurant, l'Islande est parvenue à renflouer ses caisses, notamment par des décisions atypiques, privilégiant une **politique sociale renforcée**.



Le **PIB du pays repose à 60% sur les exportations de pêche** tandis que **20% relève de l'industrie du tourisme**. L'Islande est donc très tributaire de ces deux secteurs et dépendante du contexte international. Elle tente alors de développer sa compétitivité dans d'autres secteurs, notamment **l'énergie verte**, qui lui permet de s'affirmer dans d'autres pays grâce à son savoir-faire novateur.



## Culture, langue, histoire et traditions



### L'arrivée des Vikings :

Vers **1870** l'Islande est découverte par hasard par des arrivants de **Norvège** échoués sur la route des îles Féroé. L'un d'entre eux, Naddoddr, baptisa sa découverte **Snaeland (terre de neige)**, puis quelques années plus tard, un autre norvégien, également débarqué par erreur, la renomma **Island (terre de glace)**.

Elle est ensuite **colonisée** de 870 à 930 par les **vikings norvégiens**. Au X<sup>ème</sup> siècle, s'installe peu à peu une communauté dont les lois sont inspirées du système de gouvernance norvégien, étudiées par des islandais envoyés en Norvège.



### Un passé difficile :

L'Islande fut, au cours de son histoire, le théâtre d'événements aussi variés que difficiles à surmonter pour la petite île, entre **catastrophes naturelles**, **domination norvégienne puis emprise du Danemark**, épidémie de **peste noire** ou encore **invasion turque**.

Ce sont ces épreuves, toujours appréhendées avec un **désir de liberté** et d'indépendance, qui ont forgé le caractère tenace, courageux et indépendant des islandais, dont la devise, « *Petta reddast* » : **tout finit par s'arranger**, traduit l'état d'esprit philosophe du peuple.



### Un pays moderne et en développement :

En un siècle, l'Islande est passée de l'un des pays les plus pauvres à celui au **niveau de vie parmi les plus élevés au monde**, au **1er rang pour le développement humain**.



L'île se situe également au **1er rang mondial pour l'égalité homme / femme**.

Toujours poussée par son désir d'indépendance, l'Islande a officiellement **retiré sa candidature à l'Union européenne en 2015**.



### Une culture riche :

De par son mode de vie et ses paysages grandioses, la culture islandaise est **singulière et très imaginative**. De nombreux artistes s'essayaient à la **littérature**, à la **poésie**, mais aussi aux **sagas**. Ce sont aussi des écrivains prolifiques : 1 Islandais sur 10 a déjà publié un livre ! D'autre part, la **musique** tient une place particulièrement importante dans le cœur des islandais, la formation musicale étant un passage presque obligatoire.





**La plus grande île volcanique au monde** : Avec plus de **30 volcans en éruption**, l'Islande est à même de fournir à moindre coût ses habitants en eau chaude et en chauffage.

Celle-ci offre également de somptueux spectacles pour les plus chanceux : **geysers, coulées de lave** et, plus occasionnellement, des **éruptions volcaniques** !



De plus, vous y trouverez une multitude de **sources d'eaux chaudes**, des **fumerolles**, des **roches vieilles de 2 milliards d'années** ou encore **Surtsey**, une île née d'une éruption sous-marine, classée au patrimoine mondial de l'**UNESCO**.

**Une île pleine de ressources** : L'Islande bénéficie d'une nature très généreuse :

- 85 % de son énergie est basée sur des **ressources renouvelables**
- La **géothermie** comptant pour 65 %
- L' **hydroélectricité** pour 20 %.
- 90 % des maisons islandaises sont d'ailleurs chauffées grâce à la géothermie.



A cause de la latitude islandaise, la **nuit y est quasiment inexistante de juin à juillet** et ne laisse au contraire que **très peu de place au jour de novembre à février**.



## Gastronomie



Hot dogs, burgers-frites, nachos, fish & chips, pizzas et autres fast food restent dominants dans la « gastronomie » islandaise, car ils permettent d'**être rassasié à moindre coût**.



Il est possible, aujourd'hui, de très bien manger dans certains **restaurants islandais**, à condition d'y **mettre le prix**. Il y a même, dans les villes principales, de très bonnes tables surfant sur la mode épurée de la **cuisine nordique**. Dans les **fermes**, on mange souvent de **bons produits locaux** : poisson et agneau principalement. Certes, les prix ont tendance à aller du simple au double pour des portions parfois un peu légères !

### Quelques spécialités islandaises :



- **SKYR** : une sorte de **fromage blanc très épais**, riche en protéines, à déguster nature, avec du sucre, du miel ou aromatisé aux fruits. Des rayons entiers en sont remplis dans les supermarchés. La **tarte au skyr** est un régal. Dans certains restaurants vous verrez même un « **skyramis** » !



- **HANGIKJOT** : **jambon fumé d'agneau** à l'arrière-goût de **endre froide**. Il peut être fumé au bois de bouleau ou... aux crottes de mouton séchées utilisées comme combustible. Souvent servi avec des pommes de terre en béchamel et des galettes de seigle cuites sous la cendre.





- **HAKARL** : **aileron de requin** du Groenland faisant pendant plusieurs mois dans le sol afin que l'urée contenue dans les chairs perde sa toxicité. On l'accompagne d'une gorgée de **brennivín**, une eau-de-vie de pomme de terre aromatisée au carvi, cette plante herbacée.




- **POISSONS** : **lax** (saumon qui peut être fumé ou cuisiné en **grafx** : une marinade à base d'aneth), **þorskur** (cabillaud), **síld** (hareng), **ýsa** (églefin), **lúða** (flétan), etc. La **truite** (silungur) et **l'omble chevalier** sont communs au lac Mývatn.


## Vie pratique sur place


 - **Les chaussures, c'est dehors** : On enlève ses chaussures en entrant dans les maisons. Souvent un petit panneau vous le rappelle, mais dans le doute, demandez toujours à votre hôte.

 - **Rapport au corps** : Dans les piscines, vous remarquerez que les Islandais ont un **rapport au corps très naturel**. Dit autrement : les âmes pudiques risquent d'être surprises. En effet, les vestiaires sont généralement communs (mais pas mixtes) et avant d'aller plonger un orteil dans l'eau, il est obligatoire de se doucher **en tenue d'Ève ou d'Adam!!**

 - **Egalité des sexes** : Ici, on prône l'égalité des sexes. Aussi, la galanterie est quasiment inexistante en Islande.


 - **Pour les fumeurs** : ne cherchez pas de bureaux de tabac, les **cigarettes s'achètent à la caisse des supermarchés** (et le choix de marques est souvent restreint). Quoi qu'il en soit, dans la rue ou en pleine nature, conservez précieusement votre mégot jusqu'à la prochaine poubelle !


 - **Les bains chauds** : Les bains chauds font partie du quotidien des islandais, qui profitent d'une nature généreuse offrant des sources chaudes un peu **partout dans le pays**. Prendre un bain chaud est une telle habitude qu'en islandais, **samedi se dit Laugardagur, littéralement le jour du bain chaud**. Avoir un sauna à la maison est d'ailleurs très courant en Islande ! Aussi, vous verrez de nombreux panneaux indiquant des sources chaudes, **recensées par le site Hot Pot Iceland**. Souvent ils sont en **libre accès, gratuits**, avec un grand bloc de béton en guise de bassin, et le plaisir de prendre un bain chaud avec une superbe vue est incomparable !


 - **Conduire en Islande** : Le permis doit avoir plus de 1 an de validité. L'âge minimum pour la location d'un véhicule de tourisme en Islande est de 20 ou 21 ans, voire 23 ou 25 ans pour un 4x4 et maximum entre 71 et 75 ans selon les compagnies. Bien se renseigner avant. Certains loueurs autorisent des locations à partir de 19 ans pour un véhicule standard moyennant un supplément. **Le code de la route et les consignes restent les mêmes qu'en France, avec quelques petites variations et nouveautés concernant les panneaux suivants :**


 NÝLÖGD KLÆÐING	Asphalte nouvellement posé	 TORLEIDI	Piste difficile pour 4x4	 MALBIK ENDAR	Fin de route goudronnée	 EINBREIÐ BRÚ	Pont à voie unique
 SLYSASVÆÐI	Bas côté instable	 ILLFÆR VEGUR	Piste réservée aux 4x4		Attention au bétail	 EINBREIÐ GÖNG	Tunnel à voie unique
 BLINDHÆÐ	Côte sans visibilité	 SEINFARINN VEGUR	Route pour tout type de véhicule				


## Artisanat et produits locaux

 - **Le Lopi ou le fameux pull islandais** : véritable savoir-faire ancestral islandais, le pull ou lopi fait partie des cadeaux par excellence lorsque l'on se rend en Islande. Fait avec de la **laine islandaise**, provenant de **moutons** qui ont passé tout l'été dehors, ils sont à la fois **chauds et résistants** à l'eau et ne prennent pas trop les odeurs.


 - **Les bijoux et bracelets islandais** : En plus du textile et des vêtements, les bijoux, bracelets ou colliers sont fabriqués par divers artisans qui font des bijoux avec des **perles de lave** en suivant une **tradition ancestrale**. Ces bracelets sont aussi bien **pour femme, que pour homme**. En plus des bracelets islandais, il existe aussi des colliers avec des talismans s'inspirant de la **mythologie scandinave**.

 - **La pêche** : Premier secteur d'activité en Islande qui représente **60% du PIB**, la pêche se fait au cœur de paysages aussi somptueux que surprenants, parmi les centaines de lacs et rivières. Les principaux poissons pêchés sont le **saumon**, la **truite** et l'**omble de mer**. Les poissons sont ensuite séchés, salés et parfois marinés en suivant un **savoir-faire local**. On retrouve notamment le célèbre **Hardfiskkur**, un poisson qui a séché à l'air libre pendant plusieurs mois: excellent et bourré de protéines !

 - **L'alcool** : Bien que l'Islande conserve un **état d'esprit "modérateur" vis à vis de l'alcool**, la consommation de bière à un taux d'alcool supérieur à 2,25% ayant été interdite jusqu'en 1989, l'alcool fait tout de même partie de la culture islandaise, avec pour preuve notamment le **Bjórdagur**. Ce terme se réfère à la **Journée de la Bière**, fêtée le 1er mars de chaque année pour célébrer la fin de l'interdiction de la bière à plus de 2,25%. Le Bjórdagur a ainsi une forte portée culturelle : aujourd'hui, **la bière est la boisson alcoolisée préférée des Islandais** et celle qui est la plus consommée dans ce pays !

 Le **Brennivín**, (littéralement « vin brûlé » en islandais, nom générique pour les alcools forts), est une **eau-de-vie de pomme de terre** à 37,5 % vol. d'alcool, **aromatisée au carvi**, une plante herbacée.

## Formalités, visa et douanes

 Les ressortissants français doivent être en possession d'une **carte d'identité ou d'un passeport en cours de validité**. Les mineurs doivent être munis de leur propre pièce d'identité et d'une autorisation de sortie du territoire s'il s'agit d'un enfant non accompagné par un titulaire de l'autorité parentale.

Pour les ressortissants étrangers, vous renseigner impérativement auprès du Consulat ou de l'Ambassade d'Islande.

## Argent et coût de la vie

La monnaie officielle est la **couronne islandaise** (ISK)

Pour info, fin 2019, le taux de change moyen était aux environs de 140 ISK pour 1 €.



L'Islande figure **parmi les pays les plus chers** au monde !

Les postes budgétaires les plus importants seront **l'hébergement et les transports**.

Pour le **poste alimentation**, il est **variable** selon si vous prenez vos repas au restaurant ou si vous cuisinez par vous-même, en vous servant des cuisines souvent mises à votre disposition dans certains hébergements.

### Quelques exemple de moyenne de prix :



- **Un ticket de bus d'agglomération** : 3€ en Islande

- **1h de sport/loisirs (tennis, danse,...)** : 30 € en Islande

- **Un repas entrée-plat-dessert** : 42 € en Islande

## Santé et sécurité



**Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est conseillé d'être à jour de ses vaccins préconisés en France. (DTP).**



Il y a un dispensaire ou un hôpital dans toutes les villes et agglomérations principales du pays. Le numéro de téléphone du service d'urgence (24 h sur 24) est le **112**.

**Le conseil OPEN : Carte européenne d'assurance maladie** : Pour un séjour temporaire en Europe, vous pouvez vous procurer la carte européenne d'assurance maladie. (Il vous suffit d'appeler votre centre de Sécurité sociale (ou de vous connecter à son site Internet <https://www.ameli.fr/>) qui vous l'enverra sous une quinzaine de jours. Cette carte fonctionne avec tous les pays membres de l'Union européenne. Elle est valable 2 ans, gratuite et nominative chaque membre de la famille pouvant avoir la sienne.



En 2018, le Global Peace Index, classait encore l'Islande comme le **pays le plus sûr du monde** ! Comme toutes les villes touristiques, les pickpockets sont présents dans les endroits fréquentés. Ne jamais laisser des objets personnels, bagages et autres sans surveillance. Dans les hôtels les papiers officiels doivent être au coffre, la chambre doit être correctement fermée. Restez vigilants pour éviter la tentation des voleurs.



## ☀ Climat, météo et décalage horaire ☀

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
Notre avis	☹	☹	☹	☹	😊	😊	😊	😊	☹	☹	☹	☹
Température MINI	-8	-10	-10	-5	-1	2	5	5	2	-3	-6	-8
MAXI	3	4	5	6	8	10	12	12	8	5	4	3
Randonnée pédestre						🚶	🚶	🚶	🚶			
Observation des baleines					🐳	🐳	🐳	🐳	🐳			
Aurores boréales	🌌	🌌	🌌	🌌						🌌	🌌	🌌
Soleil de minuit						☀	☀					
Durée du jour	6h	8h	12h	15h	18h	20h	19h	17h	13h	10h	7h	5h


- **Décalage horaire** : 2h en été / 1h en hiver avec la France

« Si vous n'aimez pas le temps qu'il fait, attendez quelques minutes »... le dicton s'applique parfaitement à **l'instabilité du climat** islandais ! Ainsi, les prévisions météo sont, en général, assez peu fiables.

Contrairement aux idées reçues, il ne fait **jamais très froid** en Islande :

- **En été** : la température moyenne est de **12,5 °C**, avec parfois des **pointes à 20 °C** !  
La nuit, bien sûr, il fait plus frais et il peut même parfois neiger en août, en altitude ou à l'intérieur de l'île.
- **L'hiver** : le mercure peut descendre à - 15 °C mais la température moyenne à Reykjavík en janvier est de 0,5 °C, et le thermomètre oscille le plus souvent **entre - 5 et 5 °C**.
- **La pluie et le vent** : Ces deux éléments sont très présents, parfois **traîtres et violents**, il est donc important de **rester couvert**, en toute saison. Les parapluies sont d'ailleurs pratiquement inexistantes. En effet, leur armature ne résisterait pas face à la force des vents.

## Électricité, téléphone et internet


 **Electricité** : En Islande, ce sont des **prises européennes (courant à 220 volts)**, pas d'adaptateur nécessaire.

- **Appeler de France à l'Islande** : code appel international (00) + code pays 354 (pour l'Islande) + numéro local à 9 chiffres
- **Appeler d'Islande vers la France** : code appel international (00) + code pays (33 pour la France) + n° à 10 chiffres (sans composer le 0).
- **Pour appeler entre portables français sur place** : + 33 et numéro de portable du correspondant sans le zéro initial.

 Depuis 2017, **un voyageur européen titulaire d'un forfait dans son pays d'origine peut utiliser son téléphone mobile au tarif national dans les 28 pays de l'Union européenne, sans craindre de voir flamber sa facture.** Des plafonds sont néanmoins fixés par les opérateurs pour éviter les excès.

Cet accord avantageux signé entre l'UE et ses opérateurs télécoms **concerne aussi la consommation de données internet 3G ou 4G, dont le volume utilisable sans surcoût** dépend du prix du forfait national (se renseigner).

Dans ces pays donc, plus besoin d'acheter une carte SIM locale pour diminuer ses frais.

 **En Islande, la plupart des hôtels, des restos, des bars et même certains espaces publics disposent du wifi gratuit.** Mieux que la connexion 3G et 4G qui peut entraîner des frais en usage intensif, le wifi permet aussi de profiter d'un débit parfois supérieur.

**Une fois connecté, on accède aussi à tous les services de messagerie et de téléphonie par Internet.** WhatsApp, Messenger (la messagerie de Facebook), Skype, Viber, FaceTime permettent d'appeler, d'envoyer des messages, des photos et des vidéos aux 4 coins de la planète, sans frais. Il suffit de télécharger – gratuitement – l'une de ces applis sur son smartphone.

## Sources documentaires

### Littérature islandaise :

[La Saga d'Egill](#)

[La Saga des Gens du Val-au-Saumon](#)

### Cinéma islandais :

[Les enfants de la nature](#)

[Cold Fever](#)

[Les anges de l'univers](#)

### Musique islandaise :

[Bjork](#)

[Le groupe Sigur Ros](#)

### Guides touristiques :

[Le guide du Routard : Islande](#)

[Lonely Planet : Islande](#)

[Le petit futé : Islande](#)