



Découvrir Stockholm



Oubliée, l'image de la capitale lointaine d'un pays froid et ennuyeux. Obsolètes, la légendaire réserve et la modération institutionnalisées. Les Stockholmlois montrent autant d'énergie à adopter les **nouvelles tendances** qu'à défendre leurs **traditions** et leur royauté.

Un tour en bateau entre toutes les îles de Stockholm, même hors saison, permet de mieux comprendre les habitants de cette **ville posée sur une eau non polluée**. Au milieu des arbres apparaissent de jolies **petites maisons colorées**, leur pelouse en pente douce vers les eaux claires du **lac Mälaren**, à moins qu'il ne s'agisse déjà d'un bras de **la mer Baltique...**

Stockholm prend soin de ses habitants : transports publics bien organisés, accessibles à tous, handicapés, personnes âgées, mères avec poussette...

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 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



Population : 955 000 habitants (1,5 million pour l'agglomération).

- **Superficie** : 187 km².

- **Monnaie** : la couronne suédoise.

- **Langue officielle** : le suédois.

- **Régime** : monarchie parlementaire. Carl XVI Gustaf est roi depuis 1973.

- **Chef du gouvernement** : Stefan Löfven, au début 2019.

- **Maire** : Anna König Jerlmyr (parti modéré, centre-droit), depuis 2018.

- **Religion** : luthérienne à 85 %

- **PIB/hab.** : environ 47 500 €.

- **Taux de chômage** : 6 % (6,4 % au niveau national).

- **Espérance de vie** : 80,4 ans pour les hommes et 84,2 ans pour les femmes.

- **Site inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco** : le domaine royal de Drottningholm (1991), dans les environs de Stockholm.



Economie :

Souvent cité en exemple, le « **modèle suédois** », associant une **pression fiscale record** et une **politique sociale généreuse**, a fait de la Suède l'une des **démocraties les plus avancées du monde**. Comment ? En développant systématiquement un **esprit de négociation**, de recherche permanente de l'équilibre et de la mesure dans toutes décisions, lesquelles sont ensuite régulièrement remises en cause (n'oublions pas que ce sont les Suédois qui ont inventé la fonction d'ombudsman, qui examine les abus de pouvoir reprochés à l'administration).

Sur le plan économique, la Suède a connu une **période de développement intense après 1945** et a traversé (entre 2007 et 2010) une **crise économique de manière plutôt sereine** grâce à la paix sociale qui y règne.

Laquelle provient en réalité de **l'accord de Saltsjöbaden** (une ville de la banlieue de Stockholm), passé en **1938** entre le syndicat le plus puissant, LO, et la confédération patronale, SAF, qui oblige les partenaires à renégocier à date convenue les conventions collectives **sans recourir à la grève**.

Malgré quelques entorses à ce principe, un réel désir d'aboutir pour le bien de tous a toujours mû les différentes parties en présence. Le dialogue a d'autant plus de poids qu'en Suède **près de 80 % des salariés sont syndiqués** !

Écologie :

Stockholm est restée un fer de lance dans la **protection de l'environnement**. En 2010, Stockholm est la première ville à recevoir le titre de « **Capitale verte** » de l'Europe. Un titre mérité quand on considère que la ville a vu ses **émissions de gaz à effet de serre baisser de 25 % depuis 1990** (avec un objectif de 40 % d'ici à 2040). Ici, les notions de covoiturage, de pistes cyclables, de jardins ouvriers et même d'écoquartier et font partie intégrante du quotidien.

Tel est le cas d'**Hammarby Sjöstad**, une ancienne zone portuaire et industrielle de la ville réhabilitée depuis les années 1990, est un **écoquartier exemplaire** : panneaux solaires, récupération des eaux de pluie, réutilisation des ordures ménagères pour le chauffage, la climatisation et l'électricité, etc.





Quant à la **circulation urbaine**, elle a fortement baissé depuis la mise en place d'un **péage urbain**, en vigueur la semaine **entre 6h30 et 18h30**. À l'époque très critiqué, ce système a aujourd'hui conquis la plupart des habitants du Grand Stockholm. **Entre 2006 et 2013, le nombre d'automobilistes à traverser la ville a en effet baissé de 20 %**.

Les carburants alternatifs sont aussi à l'ordre du jour. En 2011, la Suède **transforme 20 % de la totalité de ses déchets organiques en biogaz**, principalement dans l'usine de Västerås, à une centaine de kilomètres de Stockholm.

Depuis la fin des années 1990, on y produit des **engrais naturels à partir de la décomposition des déchets** et on **récupère le méthane pour en faire un biogaz** qui brûle sans polluer.

Ses avantages sont nombreux : ce biogaz neutre du point de vue du dioxyde de carbone ne génère **que 5 % de rejets comparé à l'essence**, il est renouvelable et produit sur place, ce qui crée des emplois et réduit les frais de transport, et son prix est inférieur au carburant conventionnel. Progressivement, les bus locaux, les taxis et même les camions d'éboueurs s'y sont mis.



L'usine de Västerås fournit aujourd'hui la capitale, grande consommatrice, qui, à défaut de produire son propre gaz, produit sa chaleur et son électricité en incinérant la totalité de ses déchets, et tout ça depuis les années 1970.



Culture, langue, histoire et traditions



Une exception culturelle suédoise :



Phénomène de presse lancé en 1995 par Per Anseronn, et limité à l'origine à Stockholm, le **quotidien gratuit Metro** a été **exporté dans 23 pays avec 67 éditions quotidiennes dans le monde**, diffusées en **15 langues et distribuées dans 120 villes d'Europe, d'Asie et des Amériques**. Metro est disponible en semaine dans des zones fréquentées par les usagers des transports en commun, comme les gares, arrêts de bus et stations de métro. Il a réussi à attirer un lectorat jeune et actif.

Bien que la Suède soit **en majorité de religion luthérienne**, les Suédois continuent à vénérer sainte Brigitte, patronne du pays.

- **On dit des Suédois qu'ils sont moroses et même enclins à se suicider**. Leur prétendue timidité est-elle une réalité ? En fait, l'origine de cette rumeur remonte à un discours incroyable tenu en 1960 par le président des États-Unis Eisenhower. Selon lui, la politique de bien-être menée en Suède par la social-démocratie conduirait tout droit « au péché, au nudisme, à l'alcoolisme et enfin au suicide ».



- Depuis les années 1960, les idées progressistes ont fait évoluer la société suédoise, notamment en matière **d'égalité hommes-femmes** les autorités publiques ont pris des mesures pour encourager les pères à utiliser davantage leurs droits de congé de paternité.

Langue :



Le **suédois est la langue officielle de la Suède** et est parlé par la grande majorité des dix millions d'habitants du pays. C'est une langue germanique septentrionale et assez semblable à ses langues-sœurs germaniques septentrionales, le danois et le norvégien. La majorité des suédois parlent l'anglais.

Les débuts de Stockholm :

La **première mention de la ville date de 1252**. Difficile de parler de ville et même de cité pour désigner quelques maisons blotties derrière une barrière de pilotis face à la petite île de Gamla Stan (la vieille ville actuelle). Selon Erik (un chroniqueur de l'époque), Stockholm fut **fondée** par Birger Jarl, régent de Suède, **afin de protéger le pays des invasions par des flottes étrangères venues de la mer**. Il y fit construire une **forteresse, qui contrôlait le trafic maritime entre la mer Baltique et le lac** (sur ses fondations sera construit le palais royal). En 1264 débuta la construction de la Grande Église (l'actuelle Storkyrkan). Sous l'influence du roi Magnus Ladulås (Magnus III de Suède), la ville prospéra grâce à ses relations commerciales avec la Hanse (l'association des villes marchandes d'Europe du Nord), devenant même l'un des grands ports de la Ligue. **En 1289**, elle devint la **plus grande ville du royaume**, mais **la peste noire la ravagea en 1349**.

Stockholm fut proclamée **capitale de la Suède en 1419**.

La **guerre de Trente Ans** opposait la **Suède à la tête d'une coalition protestante contre les armées catholiques du Saint Empire romain germanique**. Ce conflit interminable ensanglanta le continent européen. Ce XVII^e s fut aussi la période expansionniste et conquérante de la Suède. L'armée suédoise intervint militairement dans de nombreux conflits dans le but d'acquérir la maîtrise de la Baltique, notamment par la possession de la Finlande, de la Poméranie (nord de l'actuelle Pologne) et de l'Ingrie (où se trouve aujourd'hui Saint-Pétersbourg). Puis Charles XI musela une noblesse trop remuante et gouverna en souverain absolu d'un État dont la prospérité s'accroissait grâce à un commerce actif.

Bien que la **guerre du Nord (1700-1721)** ait entraîné la **destruction partielle de la ville** et un ralentissement de sa croissance, Stockholm conserva son rôle de capitale politique de la Suède et affirma sa **supériorité culturelle**. L'Opéra royal en est un bel exemple.

Le XXe siècle :

Sur le plan national, le XX^e siècle consacra la **rupture par la Norvège de l'union avec la Suède (1905)**, l'**adoption du suffrage universel (1918-1921)**, la neutralité pendant la Première Guerre mondiale, puis l'avènement de la social-démocratie en 1932. En 1936, la nouvelle neutralité est à nouveau de mise, et pendant la Seconde Guerre mondiale, la Suède refusa d'intervenir officiellement, malgré des combats menés en Norvège contre l'envahisseur.

En 1995, la Suède adhéra à l'UE.

Géographie, paysage, faune et flore

Troisième pays de l'Union européenne en superficie (450 000 km²), juste après la France et l'Espagne, la Suède est entourée par la Norvège à l'ouest et la Finlande à l'est. De ces pays, elle fait un condensé de paysages. Elle est en effet **composée à 53 % de forêts, 17 % de montagnes, 9 % de lacs et rivières et 8 % de terres cultivées**.

Le Sud et le Nord, délimités par une ligne Göteborg-Stockholm, offrent des paysages assez différents. **Le Sud**, plutôt plat, à l'aspect bienveillant, est une **alternance de douces collines, forêts et champs** ; il se termine par les plaines fertiles et les plages de sable blanc de la Scanie.

Plus on monte **vers le nord**, plus ces paysages se durcissent avec l'apparition de la **chaîne de montagnes** séparant la Suède de la Norvège, et dont les **sommets varient entre 1 000 et 2 000 m** (le point culminant étant le Kebnekaise, à 2 111 m).

Partout, des forêts et de l'eau, de l'eau et des forêts. Un paradis pour pêcheurs !

À l'est, la côte parsemée d'îles et îlots longe le golfe de Botnie avant de rejoindre la mer Baltique plus au sud.

Parcourir la Suède du nord au sud vous prendra quelque 1 574 km... La Suède **compte 28 parcs nationaux**. Elle fut même le **premier pays d'Europe à en créer (en 1910)**.



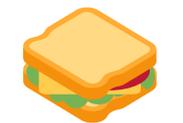
Les Suédois **ne mangent pas comme nous**. Ce constat s'applique à la fois au type d'aliments ingérés, à la fréquence et aux horaires des repas.

Ainsi, au **frukost (petit déj)**, les Suédois dévorent volontiers quelques bonnes tartines de pâté de foie accompagnées de tranches de fromage, de poisson mariné, de rondelles de concombre et de tomates.

De même, ils n'avalent qu'un **rapide en-cas vers 12h mais dînent tôt** - vers 18h en général et même bien plus tôt en hiver. Peu de restaurants servent donc après 21h, bien que de plus en plus s'adaptent aux habitudes des touristes.



- **La potatis (pomme de terre)** a nourri la Suède pendant des siècles et la nourrit encore ; vous la trouverez donc très régulièrement dans votre assiette.



- **Smörgås** : jadis un véritable fait social en Suède, il tend à décliner au profit de la baguette. Il s'agit d'une tranche de pain de mie sur laquelle sont placés crevettes, saumon fumé, hareng, surmontés d'une tranche de poivron jaune ou de concombre...

Le terme smörgåsbord désigne un buffet, à la fois chaud et froid, souvent très varié et d'un excellent rapport qualité-prix.



- **Gravlax** : saumon mariné à froid, salé et épicé. Consommé sur du pain avec une sauce à la moutarde. Un délice !



- **Bakpotatis** : des pommes de terre cuites dans de l'aluminium et fourrées avec de bonnes petites choses.



- **Köttbullar** : boulettes de viande, généralement servies avec de la purée.



- **Älggryta** : fricassée d'élan généralement servie avec des chanterelles.



- **Strömming (ou sill)** : les harengs, excellents lorsqu'ils sont bien marinés.



- **Kanelbulle** : viennoiserie à la cannelle en forme d'escargot. C'est LE petit en-cas sucré suédois par excellence, sur lequel on n'a pas le droit de faire l'impasse.

Boissons :

- **Le Systembolaget**, un des symboles de la vertu suédoise, est une entreprise d'État qui détient le monopole de la vente d'alcool de plus de 3,5° d'alcool dans les magasins de détail.



- **On dénombre plusieurs types de bières** : la Lättöl, la moins alcoolisée, la Folköl, déjà un peu plus forte mais encore légère, la Mellanöl, qui se rapproche un peu des nôtres, et enfin la Starköl, la plus forte.



- **L'alcool fort national reste l'aquavit**. Il s'agit d'une **eau-de-vie à base de céréales** ou de **pommes de terre**, aromatisée avec des épices, des condiments et des herbes diverses : cumin, coriandre, aneth, fenouil, cannelle...

Vie pratique sur place

Dans les magasins d'alimentation, on ne trouve que de la bière à faible taux d'alcool. **Il faut avoir 18 ans pour boire une bière et 20 ans pour en acheter.**

Les jeunes voyageurs devront présenter leurs papiers d'identité pour entrer dans les pubs et boîtes de nuit.



Les Suédois boivent rarement durant la semaine, mais dès le vendredi soir ils débutent la fête, qui se déroulent en général jusqu'au bout de la nuit.



- **La plupart des magasins ouvrent entre 9h30 et 18h et ferment le samedi vers 14h ou 16h.** En revanche, les supermarchés sont généralement ouverts tous les jours de 9h à 21h, voire 22h pour certaines grandes enseignes (genre NK et Åhléns). Parfois même le dimanche entre 11h et 17h.

Il est **rare de se faire inviter à un repas chez un Suédois.** Ils considèrent que c'est une affaire de famille et qui ne doit donc pas se partager avec les autres.



En Suède, la tradition c'est de **se déchausser quand on arrive chez quelqu'un.** Garder ses chaussures est malpoli.

En Suède tout le monde se tutoie.



Les Suédois **ne sont pas des gens très intimistes.** Ils se contentent donc de se serrer la main pour se saluer et évitent les étreintes ou autres.

Les Suédois ont la langue dans leur poche et **ne se fâchent pas facilement.** One ne sera jamais témoin d'une manifestation de colère en public.



La ponctualité est une règle de politesse de base en Suède et il vaut mieux prévenir si on ne va pas pouvoir arriver à l'heure pile

Artisanat et produits locaux



- **Dalahäst** : Que représente le cheval de bois le plus vendu de Stockholm ? Le célèbre Dalahäst est un cheval en bois, peint à la main en rouge et bleu. Il était le principal jouet des enfants de la province suédoise de Dalécarlie. Aujourd'hui, il est devenu un symbole de la Suède... Un souvenir parfait à acheter à Stockholm !



- **Antiquités** : dans les rues étroites du centre historique, vous trouverez de nombreux antiquaires, parfaits pour découvrir l'histoire de Stockholm à travers des objets insolites. Le quartier de Gamla Stan regorge de petits magasins d'antiquités où l'on peut tout acheter, des premiers disques d'ABBA jusqu'à de vieilles boîtes en laiton avec des lettres suédoises.



- **Sabots en bois** : les chaussures les plus traditionnelles de la Suède sont les sabots en bois ! Dans les magasins de Stockholm, vous trouverez des sabots modernes à côté de chaussures traditionnelles en bois. C'est un produit qui ne se démode jamais !



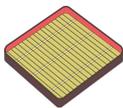
- **Le verre suédois** : l'un des produits les plus exportés de la Suède est son verre, célèbre dans le monde entier. De nombreuses boutiques de souvenirs à Stockholm proposent de petites figurines en verre comme souvenirs. Nous vous conseillons cependant de vous rendre dans des magasins d'artisanat spécialisés.



- **Meubles** : la passion nordique pour le design et les meubles est également présente à Stockholm. En vous promenant dans les rues de la capitale, vous trouverez de nombreux magasins vendant des articles de décoration intérieure, des meubles et d'autres objets de design. Le magasin suédois par excellence est Ikea et Stockholm héberge la plus grande boutique du monde.



- **Accessoires vikings** : des chapeaux avec des cornes, des haches, des fausses barbes, des cornes pour appeler d'autres vikings... Stockholm regorge d'objets en référence à leurs ancêtres : les Vikings. En plus du musée des Vikings, vous trouverez à Stockholm de nombreuses boutiques vendant des articles typiques de ce peuple de guerriers.



- **Plateaux** : aussi curieux que cela puisse paraître, les Suédois adorent les plateaux de petit déjeuner. Des plateaux décorés aux formes géométriques, avec des mots en suédois ou des paysages de fjords sont disponibles dans presque tous les magasins de Stockholm.



- **Sucreries** : chaque rue de Stockholm possède une boulangerie ou un café. Les Suédois sont friands de pâtisseries pour alimenter le fika, c'est donc l'un des achats les plus typiques de Stockholm. Les myrtilles sont l'ingrédient indispensable de toutes les sucreries suédoises.

Formalités, visa et douanes

Pour un ressortissant français ou de l'union européenne il suffit d'avoir une **carte d'identité ou un passeport** pour se rendre en Suède.

Les mineurs doivent être munis de leur **propre carte d'identité ou passeport 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 renseignez impérativement auprès du Consulat ou de l'Ambassade de Suède.

Argent et coût de la vie

L'unité monétaire est la **couronne (krona), abrégée Sek (ou Sk)**.

Comme le Danemark, **la Suède ne fait pas partie de la zone euro**.

Si l'on fait attention, la Suède n'est pas un pays si cher que ça. Globalement, le coût de la vie y est à peine plus élevé que chez nous. Certaines choses restent plus chères, comme l'alcool et les hôtels, mais si l'on considère la nourriture (tant au supermarché qu'au restaurant), les musées et les transports, on s'aperçoit vite que le pays n'est pas non plus l'affreux grignoteur de porte-monnaie qu'on imaginait...

Une chambre double coûte entre 60 et 100€ la nuit.

Le prix d'un repas au restaurant varie entre 10 et 40€.

Santé et sécurité



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

La situation sanitaire du pays est satisfaisante. L'eau est potable à Stockholm.

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) qui vous l'enverra sous une quinzaine de jours. Cette carte fonctionne avec tous les pays membres de l'Union européenne. Elle est valable 1 an, gratuite et nominative chaque membre de la famille pouvant avoir la sienne.)



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 ☀



Climats **continental et océanique**



JAN FEV MAR AVR MAI JUIN JUIL AOÛT SEPT OCT NOV DEC

Notre avis



Température mini	-4°	-5°	-3°	1°	5°	10°	13°	12°	8°	4°	0°	-3°
Température maxi	1°	2°	5°	11°	16°	20°	23°	22°	16°	10°	5°	2°
Température mer	3°	2°	2°	3°	6°	11°	16°	17°	14°	10°	7°	5°

La Suède, malgré sa latitude, jouit dans son ensemble d'un **climat tempéré**, grâce au Gulf Stream. Assez étonnamment, **l'été** n'est pas si différent que l'on soit au nord ou au sud, mais il est **beaucoup plus court** et arrive brutalement là-haut alors qu'il s'installe pépère en bas.

De toute façon, même s'il n'est pas rare que les journées d'été soient magnifiques, agréablement chaudes et propices à la baignade... le contraire est aussi assez fréquent !

À partir de la mi-août, l'été laisse déjà doucement place à l'automne.

Quant à l'hiver... on se couvre ! Plus on monte vers le nord, plus les températures chutent sévèrement dès novembre, surtout à l'intérieur des terres. Mais c'est aussi la **saison magique** qui permet de s'adonner à toutes sortes d'activités hors normes, comme les balades en traîneaux à rennes ! Dans le Sud, la neige et la pluie se partagent le boulot. Plus vous descendrez, plus vous retrouverez un climat semblable à celui du Danemark.

Soleil de minuit :

L'été, le soleil est visible 24h/24 au nord du cercle polaire : de mi-mai au 20 juillet pour les villes les plus septentrionales et de début juin à mi-juillet pour celles à proximité du cercle. Quant au Sud, les **journées d'été y sont également très longues (18 h au 1er juillet à Stockholm)**.

L'automne arrive tôt dans ce pays, surtout dans le Nord, et les journées se font de plus en plus courtes. Au nord du cercle polaire, en hiver, le soleil ne se lève plus (sur une période plus ou moins longue selon la latitude).

Aurores boréales :

C'est surtout dans le **Grand Nord**, la nuit, par temps clair et durant les mois d'hiver, que l'on peut avoir l'occasion de contempler ce fascinant phénomène lumineux.

Il est **provoqué par des éruptions solaires très puissantes, pendant lesquelles de grandes quantités de particules s'échappent et forment le vent solaire**. Le champ magnétique naturellement protecteur de notre planète étant affaibli au niveau des 2 pôles magnétiques, cela a pour effet, sous certaines conditions de densité des particules, de générer ces stupéfiants embrasements. Ils se produisent à n'importe quel moment de l'année mais ne sont visibles que de nuit, à condition que celle-ci soit sans nuages.

Il n'y a pas de décalage horaire entre la France et la Suède.



Électricité, téléphone et internet



Le voltage est le même qu'en France (220 Volts), et les prises de courant sont identiques. (Adaptateur non nécessaire.)

Depuis 2017, **un voyageur européen titulaire d'un forfait dans son pays d'origine peut utiliser son téléphone mobile au tarif national dans les 27 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.

Appeler de la France vers Stockholm:

Code appel international (00) + code pays 46 (pour la Suède) + indicatif de la ville sans le 0 (Stockholm : 08) + numéro du correspondant.

Appeler de Stockholm vers la France :

Code appel international (00) + code pays (33 pour la France) + n° à 10 chiffres (sans composer le 0)

Il y a des téléphones publics un peu partout dans la rue. La plupart des cabines fonctionnent avec des cartes téléphoniques vendues dans des kiosques type Viking Telecard. Pour 100 Sek, elle vous donne droit à environ 150 mn vers un fixe en Europe.



Sources documentaires



Films :

- Millenium
- Easy money- la cité des égarés



Documentaires :

- Week-end à Stockholm, échappée belles
- Découvrir Stockholm, épisode 1

Guide de voyage :

- Routard
- Lonely Planet
- Petit futé



Livres :

- Millénium, tome 1: les hommes qui n'aimaient pas les femmes
- Beautés volées



Playlist :

- Eivør Pálsdóttir: Tròdlabùndin
- Garmarna - Herr Mannelig

