

●
TECHNOLOGIE

Les technologies de la santé
progressent rapidement en
Finlande

●
CULTURE

Retrouvez la
Finlande à la
télévision

●
**CHANGEMENT
CLIMATIQUE**

Un objectif ambitieux de
neutralité carbone d'ici 2035

●
BONHEUR

La qualité de la vie
au quotidien nous
rend heureux

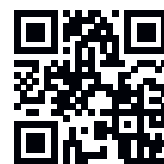
VOICI LA FINLANDE

Kide Science

Enseigner aux enfants
des compétences vitales
pour l'avenir

2021-2022

ISSN 2343-3345



**SUOMI
FINLANDE**

2 | **RESSENTIR LA FINLANDE**

Par Maria Öfverström
Photo : Juha Kauppinen

LES AURORES BORÉALES COLORENT LE CIEL

Le décor naturel de la Finlande comprend quelques-unes des plus belles vues du monde : des lacs bleus, des forêts d'émeraude et des paysages hivernaux couverts de neige. Après les nuits lumineuses de l'été, la nuit d'automne et d'hiver gagne, même si cette période de l'année peu ensoleillée offre des gratifications qui lui sont propres. Ce n'est que dans l'obscurité que l'on peut admirer la pyrotechnie céleste. Les aurores boréales illuminent souvent le ciel étoilé de Laponie, loin de l'équateur.

On peut les observer dès la fin août et jusqu'au début du mois d'avril. Mais c'est vers minuit, lorsque le ciel est dégagé et que la terre est plongée dans l'obscurité, qu'elles se laissent le mieux admirer. Les lampadaires, les éclairages de jardin et autres sources de pollution lumineuse provenant de l'habitat humain occultent leur éclat.

Les aurores peuvent être furtives, mais différents services sont proposés aux visiteurs pour les aider à les repérer et à les admirer. Plusieurs applications de smartphone permettent de savoir quand les aurores boréales sont actives : il suffit de rechercher « aurores boréales » dans votre boutique d'applications. L'Institut météorologique finlandais gère son propre service météorologique spatial sur aurorasnow.fmi.fi. Les aurores boréales sont la résultante de perturbations de la magnétosphère provoquées par les vents solaires. En Laponie, de nombreux hôtels de tourisme disposent de leur propre alarme aux aurores boréales pouvant être réglée pour vous réveiller dès que le phénomène commence à se propager dans le ciel. ●



LA NUMÉRISATION EXIGE UN EFFORT CONJOINT



La pandémie de COVID-19 a obligé les écoles du monde entier à fermer leurs portes. En Finlande, les écoles ont été fermées en mars 2020, et notre école de Rauma, sur la côte ouest, n'a eu que deux jours pour faire le grand plongeon dans le numérique pour assurer l'éducation à distance. J'ai été désignée « professeure chargée de la transition numérique », avec pour mission d'aider mes collègues à faire la transition. Je me souviens de l'inquiétude des enseignants : comment allons-nous nous en sortir ?

Pendant deux jours, j'ai aidé mes collègues à construire un kit de survie numérique viable. Je leur ai montré comment assurer leurs cours et donner des devoirs en ligne, tout en s'assurant qu'aucun élève ne serait laissé pour compte. Les enseignants, jeunes et moins jeunes, se sont emparés de ces nouveaux outils avec une grande détermination : d'une façon ou d'une autre, nous ferons en sorte que cela fonctionne.

En plus de mes fonctions de tutrice numérique, je m'occupais de ma propre classe : des élèves de CP aux yeux brillants qui, heureusement, avaient eu tout juste le temps d'apprendre à lire. Au cours des semaines qui ont suivi, j'ai vu cette classe d'enfants de six et sept ans évoluer pour devenir des petits génies du numérique. Mais mieux encore : j'ai vu à quel point les parents étaient déterminés à soutenir leurs enfants. Quant à moi, je me suis transformée en YouTubeuse version enseignante en entamant ma semaine de travail le dimanche en filmant des vidéos pour la classe.

Rétrospectivement, lorsque l'on parle de ce printemps, tout le monde s'accorde à dire que nous n'avions aucune idée de ce qui nous attendait. Si nous l'avions su, nous nous serions probablement évanouis sur place.

Avec le recul, je pense que la plus grande transition n'a pas du tout été celle du numérique. Nous avons pu observer un changement radical dans la mentalité des enseignants. Auparavant, ils géraient leurs salles de classe comme un capitaine dirige un navire : en tenant leur propre conseil pour beaucoup de choses. Pendant la pandémie, nous ne pouvions plus procéder ainsi : nous étions obligés de travailler ensemble et de mettre nos ressources en commun pour pouvoir arriver au bout de la semaine. Je me suis tournée vers tous les contacts de mon réseau et toutes les ressources éducatives disponibles pour maintenir la classe à flot.

Et ça a fonctionné. Tous, nous avons probablement appris la leçon la plus importante de toutes : lorsque nous unissons nos efforts, pratiquement rien ne peut nous arrêter. ●

Mariel Eerola-Leino est enseignante et tutrice numérique dans une école primaire de Rauma, en Finlande.

Photo : Suvi Elo

À propos du magazine

Disponible en anglais, chinois, français, allemand, russe et espagnol. Pour consulter le magazine en ligne ou commander des exemplaires papier gratuits, veuillez vous rendre sur toolbox.finland.fi.

Vous pouvez également contacter l'ambassade de Finlande la plus proche pour obtenir un exemplaire papier.

RÉDACTEUR EN CHEF Mika Hammarén
COMITÉ DE RÉDACTION Henriikka Ahtiainen, Julia Bushueva, Hetta Huittinen, Elina Järvenpää, Laura Kamras, Peter Marten, Heli Nissinen, James O'Sullivan, Sari Tuori, Katja Uusi-Hakala
RÉDACTION Otavamedia OMA
PHOTO DE COUVERTURE PAR Samuli Skantsi
IMPRIMÉ PAR PunaMusta Oy
ÉDITEURS
 Ministère des Affaires étrangères de Finlande, um.fi
 Business Finland, businessfinland.fi
 Finnfacts, finnfacts.fi
 Sitra, sitra.fi
 ISSN 2343-3345

**SUOMI
FINLANDE**



voici la
FINLANDE

Des histoires illuminées

Ce magazine est imprimé sur Finnish UPM Finesse, un papier de soie finlandais couché exempt de bois. Il est fabriqué en fibres de bois vierge des forêts finlandaises et produit dans l'usine UPM Kymi à Kouvola, dans le sud-est de la Finlande. Le papier UPM Finesse Premium Silk est certifié PEFC et satisfait aux critères du label environnemental the Nordic Swan.



VOICI LA FINLANDE

2021-2022

5

6 | **SOIF DE CONNAISSANCES**

La pensée scientifique en s'amusant

12 | **RENCONTRES EN FINLANDE**

Explorez la Finlande en ligne

14 | **FAIRE QUE LES CHOSES FONCTIONNENT**

Fixer des objectifs réalisables pour la neutralité carbone

18 | **UNE FINLANDAISE INVESTIE D'UNE MISSION**

Championne de cheerleading

21 | **RUBRIQUE**

Le rêve américain en Finlande

22 | **EN QUELQUES MOTS**

Six points sur la Finlande

24 | **EN SÉCURITÉ**

L'endroit le plus heureux du monde

28 | **MICRO-TROTTOIR**

Ma journée de bonheur

30 | **CULTURE**

La Finlande photogénique

34 | **EN COMMUNION**

Un patrimoine naturel et culturel foisonnant

38 | **SMART**

Accro aux jeux finlandais



14

Photo : Lauri Rönkä



6

Photo : Samuli Skantisi



18

Photo : Samuli Skantisi

24



Photo : Vilja Harala



FAITS CONCERNANT LA FINLANDE

POPULATION : 5,52 millions

SUPERFICIE TOTALE : 338 435 km²,

dont 10 % d'eau douce

PLUS GRANDES VILLES : Helsinki (capitale), Espoo, Tampere, Vantaa, Oulu et Turku

LANGUES OFFICIELLES : finnois et suédois

GOUVERNEMENT : République indépendante depuis 1917

DEVISE : Euro

ADHÉSION À L'UE : 1995

PIB PAR HABITANT : 43 455 € (2019)

PRINCIPAUX SECTEURS D'INVESTISSEMENT ÉTRANGER :

Services aux entreprises, TIC, santé et bien-être, vente au détail, écotecnologies

PRINCIPAUX SECTEURS D'EMPLOI : Services, services financiers et commerciaux, commerce et hôtellerie, production industrielle, transport et communications

Par Minna Takkunen
Photos : Samuli Skantsi

LA PENSÉE SCIENTIFIQUE EN S'AMUSANT

Kide Science crée un enseignement scientifique destiné aux enfants qui est littéralement un jeu d'enfant. Le modèle pédagogique pratique et ludique s'appuie sur des recherches approfondies sur la façon dont les enfants apprennent le mieux.



enez avec moi. Le robot Hoseli a besoin d'aide. Il a soif. Nous pouvons l'aider à trouver ce qui pourra éteindre sa soif. J'ai entendu dire que c'est quelque chose qui n'est pas soluble dans l'eau.

Des enfants de trois à dix ans inscrits dans des jardins d'enfants et des écoles en Europe, en Asie, en Australie, en Afrique et en Amérique latine ont rejoint les aventures d'Hoseli dans un monde fantastique numérique appelé Supraland où vit le petit robot. Ils peuvent faire des tests et des essais par eux-mêmes, tels que fabriquer de la fausse neige ou construire des fusées avec du vinaigre et du bicarbonate de soude.

Le monde ludique créé par Kide Science combine les principaux éléments qui améliorent la pensée scientifique selon différentes études : les histoires, l'imagination, l'empathie, l'apprentissage visuel et tactile, la coopération, les observations quotidiennes et la résolution créative de problèmes. Ces éléments constituent également des compétences vitales pour l'avenir.

Les fondateurs de cette entreprise sont **Jenni Vartiainen, Aino Kuronen** et **Sari Hurme-Mehtälä** et nous les avons toutes rencontrées. Kide Science est né des recherches menées par Jenni Vartiainen à l'Université d'Helsinki. « Des recherches internationales ont montré que dès l'âge de trois ans, l'apprentissage de la pensée scientifique apporte beaucoup aux enfants. Mais cette découverte n'avait pas vraiment été mise en pratique », explique Jenni Vartiainen. Elle a fait passer ses recherches au plan empirique en créant des clubs scientifiques pour jeunes enfants.

« Certains parents ont été surpris de voir à quel point leurs enfants étaient passionnés par tout cela », raconte-t-elle. Il y avait manifestement une demande qui n'avait jamais été satisfaite. « On m'a demandé de continuer à

diriger ces clubs scientifiques. » Ainsi commença l'histoire de Kide Science.

Les enfants et les parents sont passionnés, tout comme les investisseurs. Entre son lancement en 2017 et le quatrième trimestre 2020, Kide Science a collecté un total de 2,4 millions d'euros pour développer son activité. Ses supports éducatifs sont actuellement disponibles en anglais, chinois et finnois.

TOUT LE MONDE EST CAPABLE DE DEVENIR SCIENTIFIQUE

Stimuler la curiosité et l'émerveillement inné chez les enfants est la clé. « Dès leur naissance, les enfants observent et interprètent le monde qui les entoure », explique Aino Kuronen, la deuxième développeuse de Kide Science. « Dans la vie, ils s'entraînent à tout par le jeu. »

« Il est important de ne pas limiter ce qui existe déjà », ajoute Jenni Vartiainen. Donner aux enfants l'espace et les outils nécessaires pour leur permettre d'investir à leur façon un rôle de scientifique encourage l'apprentissage. Et lorsque les émotions positives surgissent, la soif d'apprendre est encore plus intense.

Les dispositifs et applications numériques fournissent le cadre d'une pensée et de jeux illimités, mais l'essentiel de l'enseignement de Kide Science s'effectue avec des activités tactiles.

« Tout se déroule dans le monde réel », explique Aino Kuronen. « Les enfants ne se contentent pas de regarder des écrans. » Des produits ménagers et de cuisine de tous les jours tels que du sel, du bicarbonate, des bonbons, des rouleaux de papier toilette vides, des cuillères et des pois font partie des éléments utilisés pour réaliser les expériences.

Il faut aussi tordre le cou aux malentendus qui entourent la science. « Il y a tout un tas de mythes, » dit Kuronen.



LES SUPPORTS
ÉDUCATIFS SONT
ACTUELLEMENT
DISPONIBLES EN
ANGLAIS, CHINOIS
ET FINNOIS.

Fondée en 2017, Kide Science compte
aujourd'hui 500 enseignants certifiés Kide
et 15 000 enfants participant aux séances
en direct.

« Notamment l'idée qu'il faut être très intelligent ou avoir un tempérament calme pour être un scientifique. »

UN ESPACE POUR LA FLEXIBILITÉ ET LA COLLABORATION CRÉATIVE

Un environnement numérique offre une certaine flexibilité. « Les matériaux sont accessibles n'importe quand, n'importe où », ajoute Sari Hurme-Mehtälä, la troisième développeuse de Kide Science. « La plateforme permet également aux enseignants d'apprendre facilement le modèle pédagogique. Et nous pouvons en moduler le contenu. »

Et voici un point important : vous n'avez pas besoin d'être professeur de sciences pour commencer. Le rôle essentiel des adultes est de faciliter et de soutenir la pensée individuelle des enfants. Vartiainen affirme que le moment le plus enthousiasmant survient lorsque les enfants commencent à s'entraider et à suggérer des idées pour résoudre les problèmes.

La demande d'enseignement à distance étant en augmentation, Kide Science recherche aujourd'hui les meilleures façons de construire un modèle pédagogique pour les familles.

Comment les développeuses de Kide Science voient-elles les possibilités des outils numériques ? « Simuler la réalité avec des



lunettes de réalité virtuelle devient de plus en plus courant, tout comme la visualisation des choses », explique Aino Kuronen.

« Vous pourriez ainsi par exemple rapetisser pour pénétrer dans une molécule d'eau », suggère Jenni Vartiainen. Est-ce que ça ne serait pas formidable ? ●

UN PROGRAMME ÉDUCATIF À SUCCÈS PASSE AU NUMÉRIQUE

L'excellente place obtenue par la Finlande dans les classements internationaux relatifs à l'enseignement est toujours une source de fascination mondiale. Comment y parvenons-nous ? Est-ce un système que d'autres pays peuvent adopter ?

« Apprendre *comment* apprendre dès le plus jeune âge est la question essentielle, » explique **Katia Al-Kaisi**, PDG d'Education House Finland. Elle vit à Dubaï, où elle dirige une entreprise qui apporte le meilleur de l'éducation finlandaise au Moyen-Orient, y compris des solutions créées par Kide Science.

« Le bien-être des enfants au sens large va au-delà du programme d'études en Finlande. Il repose sur l'appréciation et l'écoute des enfants. » Cela se reflète dans les études qui sont menées, par exemple le Programme international de l'OCDE pour le suivi des acquis des élèves (PISA). Lors des résultats du dernier PISA, en 2018, la Finlande s'est distinguée parmi les 79 pays par le lien qu'elle a établi entre satisfaction et performance.

Le style finlandais d'apprentissage centré sur les élèves et de solides connaissances pédagogiques est de plus en plus utilisé dans des outils numériques

pour créer des solutions éducatives convaincantes.

Le projet pilote conjoint mené en août 2020 pour tester le fonctionnement pratique de l'apprentissage transfrontalier à distance pour les jeunes enfants en est un exemple. Il a été dirigé par Education House Finland et huit autres entreprises éducatives finlandaises. Quinze enfants âgés de 5 à 8 ans y ont participé.

Les thèmes de ce camp d'été de deux semaines comprenaient la science par l'imagination et le jeu, l'utilisation créative de la technologie pour faire de la musique, le mouvement constructif, la positivité et les compétences sociales et émotionnelles, le codage et l'apprentissage ludique de l'arabe. Il y avait aussi un défi de mathématiques ludique en ligne.

« Nous avons reçu des commentaires extrêmement positifs, consolidant ce que nous savions déjà sur l'excellence des

solutions éducatives finlandaises et le niveau d'engagement et de motivation des apprenants qu'elles offrent », déclare Katia Al-Kaisi.

Outre l'expertise numérique, de quoi avons-nous besoin à l'avenir pour réussir ? « Les compétences non techniques telles que la communication et les qualités relationnelles sont importantes. C'est aussi le cas de la résilience et de l'adaptabilité. » Tous ces éléments sont devenus familiers dans le monde en rapide évolution de 2020. Nous avons tous appris de nouvelles compétences numériques en retour. Certaines tendances, telles que l'apprentissage à distance, ont connu une nette accélération.

Apprendre tout au long de la vie est un autre état d'esprit nécessaire. « Pensez aux langages de programmation. Ils se renouvellent en permanence. Un langage que vous apprenez aujourd'hui pourrait être obsolète dans cinq ans. » ●

Les technologies de la santé sont un domaine en pleine croissance en Finlande. Nous avons examiné trois services de technologies de la santé.

Par Tiina Suomalainen
Photo : iStock

CAS

LA VIDÉO PERMET D'ÉTABLIR UN VÉRITABLE LIEN ENTRE LES INFIRMIÈRES ET LES PATIENTS À DOMICILE

Le bien-être et le traitement médical d'un patient peuvent être contrôlés par un appel et une visite virtuelle chez le patient. La même visite vidéo peut assurer un soutien psychologique et social. Arnevi Niemelä, 70 ans, attend avec impatience son rendez-vous virtuel matinal avec son infirmière.



L'infirmière **Pia Nuora** prend place devant son écran et met son casque. Elle commence l'appel vidéo et la tablette sonne chez **Arnevi Niemelä**.

« Bonjour Arnevi, comment allez-vous ? », demande-t-elle. Arnevi Niemelä répond qu'elle va bien, « même si je n'ai pas très bien dormi la nuit dernière. »

Pia Nuora vérifie que sa patiente a bien mesuré sa glycémie du matin et que le résultat est bon. Elle lui demande ensuite de présenter son distributeur de médicaments pour s'assurer que Mme Niemelä n'a pas oublié de prendre son traitement du jour.

La vidéo offre un moyen d'effectuer des visites de patients à domicile. Dans le district de services sociaux et de santé de Carélie du Sud, près de huit pour cent de ces visites sont traitées à distance.

UNE PETITE CONVERSATION DÉTENDUE

Dès que l'idée des visites virtuelles a été suggérée, Mme Niemelä s'est montrée motivée. Auparavant, une soignante à domicile lui rendait visite chaque jour. Désormais, une infirmière passe une fois par semaine et les autres visites se font par vidéo.

C'est une bonne organisation, dit-elle. Les appels vidéo sont plus détendus que les visites à domicile. Il n'y a rien de compliqué. Il suffit de s'approcher de la tablette lorsqu'elle sonne.

« Les infirmières sont absolument merveilleuses, et nous sommes devenues de véritables amies », assure Niemelä. « L'appel du matin est une agréable façon de commencer la journée. »

Aujourd'hui, Niemelä et Pia Nuora discutent du COVID et de la météo. Les prévisions annoncent de la pluie. « Nous allons devoir trouver du soleil dans nos cœurs », dit l'infirmière.

Pia Nuora est infirmière auxiliaire et travaille dans les soins à domicile depuis longtemps. Selon elle, les visites virtuelles peuvent créer une véritable présence. Lors d'une visite réelle, la charge de travail est trop intense pour prendre le temps de bavarder. Une visite à distance s'effectue en face à face, sur un pied d'égalité.

« Bien sûr, ça ne remplace pas le contact physique. Pendant l'appel, vous devez rester vigilante, à l'affût de tout signe indiquant un changement dans l'état du patient. »

UN SERVICE SÉCURISÉ

Les patients pouvant être suivis par visites virtuelles sont sélectionnés en fonction de leurs besoins et après une évaluation par les soignants à domicile. Pour certains, les appels vidéo suffiront. D'autres auront également besoin de visites physiques.

« C'est une façon d'alléger la charge du personnel de santé à domicile tout en affectant les visites physiques aux personnes qui en ont besoin », explique **Katja Rääpysjärvi**, responsable du développement des services sociaux et de santé de Carélie du Sud.

Le service VideoVisit couvre 200 municipalités de Finlande. Chaque mois, près de 100 000 visites sont effectuées par vidéo.

Parce qu'il s'agit d'un service social et de santé, la sécurité des données est essentielle. Il fonctionne à partir de serveurs informatiques situés en Finlande, de sorte que toutes les données restent à l'intérieur des frontières nationales. Toutes les connexions sont cryptées de bout en bout. ●

Par Sami Anteroine
Photo : Riikka Kantinkoski



L'infirmière coordinatrice Aili Sihvo

CAS

UNE PLATEFORME NUMÉRIQUE AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS ATTEINTS DE CANCERS

Comment les outils numériques peuvent-ils aider à faire face aux maladies graves ? En 2012, une start-up finlandaise du nom de Kaiku Health fournit ses premières interventions de santé numériques personnalisées à des patients atteints de cancers. Le résultat : la plateforme de santé numérique Kaiku.

Les algorithmes de Kaiku détectent les symptômes, alertent l'équipe soignante et soutiennent les patients atteints de cancers. Associés à la capture et à l'analyse des données réelles, ils ouvrent la voie à des soins de santé plus personnalisés et basés sur les valeurs.

Aili Sihvo, infirmière coordinatrice du centre de cancérologie Docrates, à Helsinki, utilise la plateforme depuis ses débuts. « À l'automne 2012, Docrates a été le premier hôpital à essayer la plateforme Kaiku et j'ai été parmi les premiers à l'utiliser », se souvient Aili Sihvo.

« Cette plateforme aide le patient à communiquer plus facilement et plus efficacement avec l'équipe soignante. »

RESTEZ AVEC MOI

La plateforme est un assistant personnel qui, tout au long des différents stades de la thérapie, réduit l'incertitude à l'égard des symptômes en éduquant les patients quant à leurs stratégies d'autogestion. Selon certaines études, la surveillance numérique des symptômes peut aider les patients atteints de cancers à vivre

plus longtemps, à réduire le nombre de visites aux urgences et à améliorer leur qualité de vie.

De plus, les algorithmes de Kaiku trient les rapports de symptômes des patients en fonction de leur degré d'urgence, ce qui aide le personnel clinique à hiérarchiser son travail quotidien. Les équipes de soins pluridisciplinaires ont accès à un tableau de bord complet aidant à la prise de décision et favorisant une action précoce. Les cliniques utilisant Kaiku Health notent une diminution du nombre d'appels téléphoniques et des consultations et des contacts plus efficaces avec les patients.

ACCOMPLIR PLUS DE CHOSES

La plateforme a permis à Aili Sihvo de mieux contrôler sa journée de travail. Depuis la première version, la plateforme s'est également considérablement développée.

« Entre-temps, elle est devenue plus polyvalente et plus efficace », dit-elle.

Aujourd'hui, la plateforme Kaiku est couramment utilisée dans plus de 40 cliniques et hôpitaux de cancérologie en Europe. Elle est actuellement utilisée par des milliers de patients souffrant de quelque 25 types de cancers différents. ●

« CETTE PLATEFORME AIDE LE PATIENT À COMMUNIQUER PLUS FACILEMENT ET PLUS EFFICACEMENT AVEC L'ÉQUIPE SOIGNANTE. »

Par Riitta Alakoski
Photo : Suvi Elo, Oura

CAS

UNE BAGUE INTELLIGENTE QUI PEUT MÊME DÉTECTER UNE MALADIE À VENIR

Les derniers dispositifs intelligents portables sont bien plus que de simples gadgets de fitness. Invention finlandaise dans le domaine des technologies de la santé, la bague Oura mesure la fréquence cardiaque, l'activité, le sommeil et la température corporelle d'une personne pour l'orienter vers un mode de vie plus sain. Une bague Oura aurait même probablement pu sauver des vies au début de la pandémie de coronavirus.

La bague intelligente de Petri Hollmén, PDG finlandais très occupé, l'avait alerté de l'arrivée d'une maladie en mars de l'année dernière.

« Je n'avais aucun symptôme, mais un matin, ma bague Oura m'a indiqué que mon niveau d'énergie était inférieur à la normale. Ma température était montée pendant la nuit, bien qu'au matin tout soit redevenu normal, » se souvient Petri Hollmén.

Il rentrait juste du Tyrol, en Autriche, l'un des premiers foyers de la pandémie, et il a naturellement pensé tout de suite au COVID-19.

« Je me suis demandé si les résultats pouvaient indiquer que j'étais en train de tomber malade, » dit-il. « Il y avait moins d'une centaine de cas en Finlande à l'époque, et même le personnel médical ne savait pas si je devais être testé. »

Mais il s'est avéré que la bague avait raison, car le test effectué était positif. Petri Hollmén n'a développé aucun symptôme, et son niveau d'énergie est redevenu normal en quelques jours. Asymptomatique, il aurait pu exposer et contaminer de nombreuses personnes.

« Je n'aurais probablement jamais su que j'avais attrapé le COVID si je n'avais pas eu la bague, » observe Petri Hollmén.

ÉCOUTEZ VOTRE BAGUE ET SENTEZ-VOUS MIEUX

Effectuer le suivi des fonctions organiques sur un doigt plutôt qu'au poignet permet d'obtenir des résultats plus précis pour la fréquence cardiaque et la température. En fait, Oura est le seul dispositif intelligent portable qui mesure la température corporelle au niveau de la peau et non celle de l'environnement extérieur. Les données peuvent être surveillées à l'aide d'une application.

Oura a des capacités très proches de celles des technologies médicales de pointe. La bague peut fournir des informations essentielles sur la santé de l'utilisateur grâce à ses trois capteurs avancés qui enregistrent la disposition, le sommeil et l'activité.

L'une des choses les plus précieuses que Petri Hollmén a apprises grâce à sa bague, c'est l'importance de la récupération et du repos pour rester en bonne forme physique.

« J'avais l'habitude de faire du sport après le travail, même si j'étais épuisé, » dit-il. « Maintenant, si la bague me dit que mon niveau d'énergie est faible, je me repose. Cela a eu un impact majeur sur mon bien-être. » ●



Petri Hollmén



LA BAGUE OURA :

- Un dispositif portable élégant, ultra-léger et discret.
- Pas d'écrans, pas de sons ni de lumières qui clignent.
- Résistante à l'eau et durable, avec une batterie offrant une autonomie d'une semaine.
- Suit tous les stades du sommeil, de la température corporelle et des mouvements du corps.
- Grâce à une application, elle fournit des conseils et des commentaires quotidiens pour un mode de vie plus équilibré et plus sain.

Par Ida Ijäs et Maria Öfverström

Photos : Amos Rex, Topi Leikas, Matti Porre, Norman Ojanen / Lehtikuva, Eeva Riihelä / Lehtikuva, Mirka Kleemola / Imaginary Oy, Seilo Ristimäki

EXPLOREZ LA FINLANDE EN LIGNE

ASSEYEZ-VOUS ET APPRÉCIEZ LA BALADE



Virtual Amos Rex

Le musée privé Amos Rex, avec son architecture unique, a ouvert au cœur d'Helsinki en août 2018. Virtual Amos Rex est exactement comme le vrai musée, mais en ligne. Il présente ses expositions d'art mais aussi des œuvres créées spécifiquement pour le musée virtuel.

amosrex.zoanweb.io/



Musées nationaux : le musée est ouvert

Où que vous soyez, quelle que soit l'heure, vous pouvez découvrir les musées de Finlande de façon virtuelle sur un site qui vous invite à apprécier et à apprendre. Le patrimoine culturel commun de la Finlande, de la préhistoire à l'époque médiévale et jusqu'au tournant décisif qu'a constitué l'indépendance de la Finlande est accessible à tous. Les châteaux, musées, collections et travaux de recherche du Musée National de Finlande proposent des contenus pédagogiques pour les enseignants et toute personne intéressée par l'histoire et le patrimoine culturel.



kansallismuseo.fi/en/avoim-museo-1



Le Palais présidentiel

Explorez les fastes de la République finlandaise.

presidentti.fi/en/presidentialpalace360/



La Forteresse de Lappeenranta

Une visite virtuelle d'une ancienne forteresse située dans ce qui est aujourd'hui la Finlande de l'Est et qui marquait autrefois la frontière entre le Royaume de Suède et l'Empire russe.



tarinasoitin.fi/lappeenrantafortress



Championnats du monde d'air guitar

Rock, paix et air guitar : l'un des plus grands événements de Finlande organisé dans la ville d'Oulu, dans le nord du pays. Allumez votre ordinateur et découvrez un enregistrement des championnats du monde 2020.

airguitarworldchampionships.com/en/stream/



Concerts en ligne de l'Orchestre philharmonique de Turku

L'Orchestre philharmonique de Turku produit des concerts en ligne en streaming en qualité HD pour le plus grand plaisir des auditeurs.

tfo.fi/en/live



Alvar Aalto

Le célèbre architecte finlandais Alvar Aalto (1898-1976) était une figure majeure de l'architecture moderne et un pionnier du design. Découvrez ses œuvres sophistiquées et programmez une visite physique de ses édifices construits dans tout le pays.

alvaraalto.fi/en/works/architecture/
ou visit.alvaraalto.fi/en/



Stage24

Si vous n'êtes pas fan d'air guitar, optez pour un art plus raffiné : la scène virtuelle de l'Opéra national de Finlande. Dressez la scène dans votre salon et vous pourrez regarder et écouter les représentations quand vous le souhaitez.

oopperabaletti.fi/en/stage24/



La Finlande sur Instagram

Les comptes suivants offrent un bon point de départ.

[@kpunkka](https://www.instagram.com/kpunkka)

Konsta Punkka est photographe animalier et paysagiste. Ses photos sont essentiellement prises en Finlande, mais parfois beaucoup plus loin.

[@helsinkifacades](https://www.instagram.com/helsinkifacades)

Kristo Vedenoja s'est spécialisé dans la photographie de bâtiments dans sa ville natale d'Helsinki.

[@kaffegram](https://www.instagram.com/kaffegram)

Parcourez la Finlande en compagnie de Kaffe, un retriever à poil bouclé.

[@thisisfinlandofficial](https://www.instagram.com/thisisfinlandofficial)

Voici la Finlande : Des choses que vous (ne) devriez (pas) connaître. Publié par le Finland Promotion Board.



Par Tim Bird

Photos : Arto Takala, Ville de Lahti, Miikka Pirinen/Sitra, Lassi Häkkinen

FIXER DES OBJECTIFS RÉALISABLES POUR LA NEUTRALITÉ CARBONE

Le changement climatique ne connaît aucune frontière nationale, et les mesures visant à infléchir la hausse de la température mondiale ne sont efficaces que si tout le monde contribue à l'effort. La Finlande s'est fixée des objectifs ambitieux, bien qu'il lui reste encore beaucoup de travail à accomplir pour parvenir à la neutralité carbone d'ici 2035.

Les

moyens mis en œuvre par le gouvernement finlandais actuel pour atteindre l'objectif ambitieux de neutralité carbone d'ici 2035 comprennent de nouvelles décisions sur la politique climatique et une production d'électricité et de chaleur presque sans émissions d'ici la fin des années 2030, ainsi que la réduction de l'empreinte carbone du BTP, favorisant une économie circulaire et une politique alimentaire respectueuse du climat. Les activités nuisibles à l'environnement seront plus taxées qu'auparavant, et la législation sur la protection de la nature sera révisée.

Oras Tynkkynen est conseiller principal pour l'économie circulaire neutre en carbone au Fonds finlandais d'investissement pour l'innovation Sitra. Ancien spécialiste des politiques climatiques au cabinet du Premier ministre, il est l'une des principales autorités finlandaises en matière de solutions climatiques. Il est exceptionnellement qualifié pour commenter la progression du pays vers la neutralité carbone.

« Atteindre les objectifs n'est pas une tâche facile », dit-il. « Cela demande beaucoup d'efforts et la Finlande y travaille. Nous n'avons pas encore instauré toutes les politiques pour y parvenir, mais nous avons 15 ans pour introduire de nouvelles mesures. Bien qu'il n'y ait pas encore de feuille de route complète pour atteindre la neutralité carbone, le gouvernement a identifié les domaines sur lesquels nous devons travailler. Il s'agit notamment de l'évolution de la taxation de l'énergie et des mesures visant à réduire les carburants fossiles dans les transports. Si vous voulez que tout le pays devienne neutre en carbone, vous devez agir dans tous les secteurs de la société. »

Les objectifs de la Finlande sont les plus ambitieux du monde industrialisé, déclare Oras Tynkkynen, mais ils doivent

se voir en fonction des approches différentes que déploient les différents pays. Les comparaisons entre pays ne sont pas simples en raison de leurs situations spécifiques.

DES OPTIONS POUR L'INNOVATION

Ce qui rend les objectifs finlandais différents et plus solides, dit-il, c'est la volonté de les atteindre par des mesures entièrement nationales. Certaines d'entre elles sont très innovantes. Oras Tynkkynen vérifie la liste établie par le fonds Sitra des 100 actions climatiques potentielles dont disposent les décideurs politiques finlandais. Ces mesures vont d'une législation plus rigoureuse sur le changement climatique et d'un billet de transports publics accepté à l'échelle nationale à une réforme fiscale qui augmentera la TVA sur les biens et la réduira sur les services.

Il cite un certain nombre de développements technologiques dans lesquels la Finlande est déjà particulièrement active. « La géothermie est un domaine affichant de nombreuses activités intéressantes. Elle est établie depuis longtemps dans des pays comme l'Islande et l'Indonésie, mais des chercheurs finlandais tentent de la rendre viable dans des pays ne présentant pas de températures élevées à la surface du sol. C'est important, car alors que le monde accomplit des avancées sensibles dans le domaine de la production d'électricité, la chaleur reste un sujet majeur. Si nous pouvons trouver un moyen efficace de résoudre les problèmes de chauffage, elle contribuerait largement à résoudre le problème des émissions de carbone. »

Un autre domaine passionnant et prometteur est la création d'une protéine de type unicellulaire utilisant le dioxyde de carbone et l'électricité, sujet qui a été étudié par l'Université de technologie de Lappeenranta LUT et le Centre de recherche



DEUX VILLES ET LEUR HISTOIRE

Les municipalités finlandaises prennent leurs propres initiatives novatrices pour atteindre la neutralité carbone. Turku et Lahti sont deux exemples de villes qui mettent en œuvre des politiques climatiques progressistes dont l'impact se fait d'ores et déjà sentir.

TURKU :

LA VILLE HISTORIQUE TOURNÉE VERS L'AVENIR

Ancienne capitale et plus vieille ville de Finlande située à l'extrême sud-ouest du pays, Turku a été élue en 2020 Ville de taille moyenne la plus performante pour le climat par la Convention des maires de l'UE. La ville a réussi la transition des carburants fossiles aux carburants renouvelables dans le cadre d'un plan climatique ambitieux. Elle est sur la bonne voie pour atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé de diviser par deux les émissions de gaz à effet de serre en 2021 par rapport à 1990, de mettre en œuvre des solutions d'économie circulaire et d'obtenir un bilan climatique positif d'ici 2029.



LAHTI :

CAPITALE VERTE DE L'EUROPE 2021

Située à une heure de train au nord d'Helsinki, Lahti occupe la première place en Finlande en termes de solutions intelligentes et durables. Elle a remporté le concours de la Capitale verte européenne 2021. Elle a éliminé le charbon, elle récupère jusqu'à 97 % des déchets ménagers et elle encourage l'économie circulaire. Elle s'est fixé comme objectif la neutralité carbone d'ici 2025 et promeut les transports durables tels que le vélo et les transports publics. La ville est implantée au bord du lac Vesijärvi qu'elle a nettoyé ainsi que d'autres voies navigables locales dans le cadre de mesures plus larges visant à protéger les précieuses sources d'eau aussi bien de surface que souterraines.





« LA FINLANDE SE POSITIONNE ÉGALEMENT EN TANT QUE PAYS LEADER DE L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE ET NOUS AVONS DES START-UPS ET DE GRANDES ENTREPRISES TRÈS INTÉRESSANTES QUI PROPOSENT UNE GAMME DE PRODUITS QUI EN DÉCOULENT. »

Oras Tynkkynen

technique de Finlande VTT. Les produits protéinés qui en résultent pourraient être utilisés pour l'alimentation animale, par exemple, évitant ainsi les impacts environnementaux tels que les émissions de gaz à effet de serre ou le ruissellement des substances nutritives à partir des sols.

« La Finlande se positionne également comme leader de l'économie circulaire et nous avons des start-ups et de grandes entreprises très intéressantes, proposant une gamme de produits qui en découlent », indique Tynkkynen. « On entend par économie circulaire le fait d'éliminer les déchets en réutilisant les ressources de nombreuses fois. Elle englobe l'utilisation plus efficace des ressources, la conception de produits permettant de réduire l'utilisation des ressources et le remplacement des ressources fossiles par des ressources renouvelables. » Dans ce scénario, la durée de vie des produits est prolongée ou les produits sont remplacés par des services. »

Il déplore le fait qu'il soit très improbable que les objectifs pour les

températures mondiales fixés en 2015 par l'Accord de Paris pour définir des plafonds pour les hausses des températures à long terme, puissent être atteints en l'état actuel des choses. L'objectif prévoyait de limiter en deçà de 2 °C la hausse de la température mondiale par rapport aux niveaux d'avant la Révolution industrielle, voire d'essayer de la limiter à 1,5 °C.

« Des personnes travaillent tous les jours pour changer cela, mais telle est la situation actuelle », dit Oras Tynkkynen. « En fait, il est plus probable que la hausse soit de trois degrés. Mais les objectifs nationaux en matière d'émissions sont encourageants, le plus impressionnant d'entre eux étant l'objectif récent fixé par la Chine d'atteindre la neutralité carbone d'ici 2060. Lorsque les pays avancent des objectifs de neutralité carbone, ils sont généralement assez crédibles et sérieux. »

UN EFFET DE RICOCHET

La Finlande a l'intention d'avancer vers la neutralité carbone quoi que fassent les autres pays, étant entendu que ses efforts

auront des retombées plus importantes à long terme. « La part des voitures fonctionnant avec des carburants d'origine fossile en Norvège, par exemple, est déjà descendue à environ 10 % des voitures neuves vendues. Tous les autres véhicules sont soit des voitures hybrides, soit des, voitures à émissions nulles. Imaginez que cela soit le cas dans toute l'UE, le plus vaste marché intérieur mondial. Même les pays extérieurs à ce champ d'action seraient affectés. Je pense que si une grande partie de l'économie mondiale effectue sa transition vers la neutralité carbone, il y aura un effet de ricochet à l'échelle mondiale. »

L'action individuelle et les changements de comportement social porteront également leurs fruits, assure Oras Tynkkynen, qui préférerait faire un voyage de 36 heures en train et ferry pour aller de Tampere aux réunions de l'UE à Bruxelles plutôt que de prendre l'avion. « On se souvient que **Greta Thunberg**, la militante suédoise pour le climat, a traversé l'Atlantique en voilier pour se rendre aux Nations unies à New York pour démontrer combien il est difficile de mener une vie durable dans les systèmes actuels. Cette action a mis en évidence les défis que nous devons relever pour parvenir à la neutralité carbone. »

Tynkkynen aimerait que les efforts de la Finlande en faveur du climat aient un plus grand rayonnement à l'échelle internationale. Heureusement, les pays nordiques réunis bénéficient d'une certaine attention dans les comparatifs internationaux des objectifs de neutralité carbone. ●

La ville de Lahti encourage les personnes à utiliser des modes de transport durables : la marche, le vélo et les transports publics.



Par Maarit Seeling
Photo : Kreetta Järvenpää



« Nous n'avons naturellement pas résolu tous les problèmes, mais au moins nous recherchons des solutions, » explique Carlos Henriques (à droite). Albert Sunyer est assis à gauche et Luca Balac au milieu.

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

Le restaurant Nolla, à Helsinki, a été créé pour décliner les valeurs du développement durable. Le restaurant cherche en particulier à produire zéro détritux ou déchet.

N

olla voudrait que l'ensemble du secteur de la restauration travaille ensemble dans une économie circulaire pour promouvoir le développement durable. Si en moyenne, un restaurant produit environ 70 000 kg de déchets par an, Nolla vise quant à lui à être à la hauteur de son nom, qui signifie « zéro ».

Les trois chefs à l'origine de l'idée sont unis dans leur désir de bien agir et de sauver le monde. **Albert Franch Sunyer** est né en Catalogne, en Espagne, **Carlos Henriques** est venu du Portugal pour s'installer en Finlande et **Luca Balac** est né en Serbie.

Alors qu'ils gagnaient leurs galons dans de prestigieux restaurants finlandais, ils ont remarqué la quantité d'ingrédients de qualité gaspillés et ont réalisé que cette quantité serait considérablement réduite si seulement l'exploitation était organisée de façon plus judicieuse.

« Les restaurants gaspillent une énorme quantité d'aliments », déplore Franch Sunyer. « Je pense que le fait de chercher une solution fait juste partie de l'évolution naturelle. »

BIO ET SANS INTERMÉDIAIRE

Nolla achète ses ingrédients directement auprès de producteurs biologiques locaux et n'accepte aucun produit livré dans des

emballages en plastique jetables.

Le restaurant a optimisé son efficacité énergétique et sa consommation d'eau. Il dispose même de son propre composteur interne pour les déchets biodégradables.

« Le développement durable et les valeurs écologiques sont aujourd'hui en vogue dans le secteur, mais il est temps d'aller au-delà des mots et de passer à l'action », explique Carlos Henriques.

AUCUN COMPROMIS SUR LA QUALITÉ

Malgré leur fonctionnement inhabituel, le point essentiel du menu reste des plats de qualité, combinant la cuisine traditionnelle respective des propriétaires portugais, espagnol et serbe. Leur engagement envers le développement durable n'éclipse pas la qualité.

Henriques espère que l'ensemble du secteur finira par reconnaître que le gaspillage alimentaire n'est pas une fatalité et que les emballages jetables ne sont pas un sous-produit inévitable pour un restaurant. Les réponses aux problèmes sont trouvées au cas par cas.

« Par exemple, nous achetons l'huile en grands contenants et nous la faisons décanter dans de plus petits récipients, dans le restaurant », explique Henriques. « Le contenant est ensuite retourné au producteur pour être rempli. C'est une nouvelle façon de raisonner. Les anciennes pratiques doivent être remises en question. »

Les propriétaires ont conscience qu'un restaurant ne peut pas sauver le monde entier du changement climatique, mais au moins il peut montrer la voie et instaurer de nouvelles pratiques.

« J'espère qu'à un moment donné, tous les restaurants seront gérés selon les mêmes principes », dit Franch Sunyer. « Nolla ne sera pas l'exception mais deviendra la règle », acquiesce Carlos Henriques. ●

DES PROJETS PILOTE ZÉRO DÉCHET AUTOUR D'HELSINKI :

WeFood combat le gaspillage alimentaire en vendant des aliments qui seraient autrement gaspillés, comme les aliments dont les emballages ont été légèrement endommagés ou les fruits et légumes présentant des imperfections superficielles.

[wefood.fi](https://www.wefood.fi)

Jädelino fabrique des glaces à l'italienne à partir de bananes et d'autres fruits récupérés dans les commerces alimentaires.

[jadelino.fi](https://www.jadelino.fi)

Le pain est souvent gaspillé dans les magasins, car il doit être consommé frais. **Wasted** produit de la bière à partir de pain récupéré.

[getwasted.fi](https://www.getwasted.fi)

Par Riitta Alakoski
Photo : Samuli Skantsi

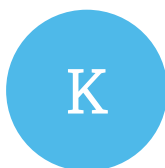
KAYLEIGH KARINEN

- Américaine de 24 ans, originaire du Michigan, États-Unis
- A également vécu en Espagne, au Chili et en Finlande
- A participé à des compétitions avec plusieurs équipes de cheerleading, dont les ICE All Stars, l'équipe de l'Oklahoma State University, les UPAC All Stars Chile et le club HAC Elite (Helsinki). Fait partie de l'équipe nationale féminine finlandaise depuis 2018
- Parle anglais, espagnol et finnois
- Parcourt le monde autant qu'elle le peut, tantôt pour des compétitions de cheerleading, tantôt avec un sac à dos et des chaussures de randonnée



CHAMPIONNE DE CHEERLEADING

La championne du monde Kayleigh Karinen avait déjà vécu aux États-Unis, au Chili et en Espagne lorsqu'elle a décidé de s'installer en Finlande, le pays de ses ancêtres.



Kayleigh Karinen a remporté le championnat du monde non pas une fois mais deux fois. Comme elle est américaine et que le cheerleading est originaire de ce pays, on pouvait s'attendre

à ce qu'elle ait remporté ses médailles d'or sous le drapeau américain. Mais non. Elle a concouru aux États-Unis pendant la majeure partie de sa carrière mais a remporté le titre ultime en tant que membre de l'équipe nationale finlandaise.

« Je suis très fière de mes racines finlandaises », déclare Kayleigh Karinen, 24 ans. « Et très chanceuse de pouvoir concourir et gagner en tant que Finlandaise. »

Ses arrière-arrière-grands-parents émigrèrent de Finlande en Amérique en 1902 à la recherche d'une vie meilleure et plus prospère. D'autres membres de la famille s'y étaient déjà installés dans les années 1880 et 1890. Près de 400 000 Finlandais se sont installés en Amérique au tournant du XX^{ème} siècle pour échapper à la pauvreté et aux troubles politiques au moment de l'indépendance finlandaise.

Le nombre de contacts directs entre la famille de Kayleigh Karinen et la Finlande avait progressivement diminué. Elle décida de restaurer ce lien en vivant ici pendant un certain temps.

« J'avais passé du temps dans le chalet d'été de mes grands-parents dans le Michigan, alors les maisons en bois, les lacs et la nature ne m'étaient pas totalement inconnus. »

Aujourd'hui, elle a rencontré des proches à Vaasa, sur la côte ouest de la Finlande, et a visité l'ancienne maison de ses arrière-arrière-grands-parents à Jalasjärvi, une ville voisine.

« Mon père et mon frère n'étaient jamais allés en Finlande non plus. Ils sont venus me rendre visite ici et nous sommes allés à Jalasjärvi et Vaasa ensemble », dit-elle. « Ça a été une expérience riche de sens. »

LE SISU AU CŒUR

Kayleigh est venue en Finlande dans le cadre d'un programme d'échange de cinq mois en janvier 2017. Elle avait déjà vécu, étudié et pratiqué son activité de cheerleader au Chili et en Espagne.

« Je n'étais jamais allée en Finlande, mais j'en rêvais », dit-elle. « Les racines et la famille sont très importantes chez nous. »

Au début, le seul mot, ou presque, qu'elle connaissait en finnois était « sisu », qui signifie courage et détermination. Aujourd'hui, elle parle presque couramment le finnois, et elle a adopté le mot sisu comme leitmotiv - elle se l'est même fait tatouer sur le doigt.

« Le sisu résume la façon dont les choses se font ici - avec un mélange de fougue et de détermination qui permet de traverser les difficultés. J'ai l'impression que c'est grâce à lui que j'ai pu aller aussi loin », dit-elle. « Maintenant, l'utilisation de ce mot s'est répandue dans d'autres pays. »

Elle a prolongé son programme d'échange en restant sur place une année complète, puis a postulé à un programme de master à l'Université d'Helsinki. Elle a étudié la diversité linguistique et les sciences humaines numériques et devrait obtenir son diplôme en novembre 2021.

DES PROJETS POUR RESTER EN FINLANDE

« Je veux rester en Finlande pour de bon », assure Karinen. « J'admire le fait que tout ici soit ouvert et progressiste. Cela me donne l'occasion de m'épanouir, non seulement dans le cheerleading, mais dans tout ce que je veux faire. »

Elle est entraîneuse principale et coordonnatrice de la Funky Team, l'un des plus importants clubs de cheerleading de Finlande. Elle enseigne également le tumbling dans un club de sport d'Helsinki. Le tumbleur effectue des acrobaties au sol, tantôt statiques, tantôt en courant, telles que des saltos

Au début, le seul mot, ou presque, que Kayleigh Karinen connaissait en finnois était « sisu », qui signifie courage et détermination. Aujourd'hui, elle parle le finnois pratiquement couramment.

arrière, des flips ou des vrilles. L'équipe nationale constitue encore une grande partie de sa vie.

« L'équipe, l'environnement du cheerleading et les familles que j'ai rencontrées m'ont été d'une grande aide, » dit-elle. « Et sans le cheerleading, je n'aurais jamais pu rester ici ou voyager dans le monde comme je l'ai fait. »

L'ENTRAÎNEMENT À LA FINLANDAISE : PLUS RAISONNÉ

La Finlande est bien connue dans le monde du cheerleading. Les États-Unis ont conservé le titre de champion jusqu'en 2018, année où la Finlande a remporté le Championnat du monde. La Finlande a de nouveau gagné en 2019. En 2020, le championnat a été annulé à cause du COVID-19.

Kayleigh Karinen connaît l'une des principales raisons pour lesquelles la Finlande s'est propulsée en tête du classement.

« La devise de l'équipe nationale est de s'entraîner de façon plus raisonnée, et non pas plus dur », dit-elle. « Cela signifie que nous avons suffisamment de jours de repos et suffisamment de sommeil, et bien sûr que nous avons une alimentation saine. Ici, ils comprennent l'importance des jours de repos à tous les niveaux du cheerleading. Dans d'autres pays, le sport peut facilement devenir écrasant, avec trop d'entraînements et de compétitions. »

« Un entraînement plus raisonné et plus sûr permet aux athlètes de mener une carrière plus longue. On s'échauffe correctement et on s'étire bien après chaque entraînement, et on conserve un bon équilibre général dans la vie. On ne subit pas autant de blessures et on ne s'épuise pas. »

L'équipe nationale ne s'entraîne ensemble que sept week-ends par an. En plus de cela, des groupes pratiquant le porté – constitués de sous-formations de l'équipe – s'entraînent individuellement dans leur ville deux ou trois fois par semaine.

Remporter le Championnat du Monde était un rêve pour les cheerleaders finlandaises depuis de nombreuses années. Kayleigh Karinen se sent privilégiée d'avoir pu contribuer à réaliser ce rêve.

« Je rêve de gagner depuis que je suis très jeune, mais je n'aurais jamais pensé que cela arriverait avec les mots Suomi - Finland écrits sur ma poitrine, » dit-elle. « Entendre l'hymne national sur le podium est un sentiment indescriptible. » ●



« LE SISU DÉFINIT LA FAÇON DONT LES CHOSES SE FONT ICI – AVEC UN MÉLANGE DE FOUGUE ET DE DÉTERMINATION QUI PERMET DE TRAVERSER LES DIFFICULTÉS. »

MARK HEIDT

est un artiste et entrepreneur américain.
Avec sa femme Kirsi, originaire de
Finlande, ils ont quatre enfants.
Ensemble, ils ont créé une chaîne de
cafétérias en Finlande appelée Valkoinen
Puu (L'Arbre Blanc).



LE RÊVE AMÉRICAIN EN FINLANDE

Notre vie de famille a commencé à Niagara Falls, New York. L'opportunité s'est présentée d'elle-même lorsque nous expédions nos lampes et produits en céramique en Finlande. Comme nous aspirions à un environnement paisible pour notre famille, nous avons décidé de déménager en 2007 dans la ville natale de Kirsi dans la région d'Ostrobotnie méridionale, en Finlande de l'Ouest, pour ouvrir la cafétéria de nos rêves. Aujourd'hui, nous avons trois établissements, à Kauhajoki, Seinäjoki et Tampere.

Venir vivre à Kauhajoki a été la meilleure décision que nous pouvions prendre. Notre famille a reçu le soutien des parents de Kirsi, qui vivaient de l'autre côté du terrain. Vivre à la campagne est paisible et source d'inspiration.

Être entrepreneur en Finlande est absolument incroyable. On peut bénéficier d'un soutien à la planification et d'un financement pour démarrer et développer son entreprise. Chacun a droit à l'égalité des chances, tant au sein de la société que dans les affaires. Il faut juste travailler dur et avoir une bonne vision stratégique pour rendre sa vie riche et épanouissante.

Ici, en Finlande, notre entreprise fait partie de notre mode de vie. Où qu'on aille, les paysages sont magnifiques, et c'est ce qui nous inspire. Cela se reflète dans Home, l'une de nos collections de céramique vendue dans nos cafétérias, qui intègre des fleurs et des oiseaux locaux.

Comme nous combinions vie familiale et vie professionnelle, nous avons été très occupés lorsque nous avons déménagé en Finlande. Aujourd'hui, plusieurs années plus tard, nos enfants sont plus grands et plus

indépendants, et je peux assurer que nous adorons tous vivre ici. Outre la gestion de notre entreprise, nous aimons les moments passés en famille ou avec des amis, les voyages, le plein air et la liberté qu'offre la campagne.

Ce qu'il y a de spécial avec notre entreprise Valkoinen Puu, c'est que notre travail enrichit notre vie en nous apportant des opportunités et des expériences. Nous nous sommes rendus à des festivals du café partout dans le monde et avons participé à une émission de télévision dont le principe est d'élire la meilleure boulangerie de Finlande. Parfois, une ville nous contacte pour l'ouverture d'un nouveau café. Nous ne savons jamais ce que l'avenir nous réserve.

Kirsi et moi adorons travailler ensemble, concevoir de nouvelles cafétérias et créer de nouveaux produits. Nous sommes également aidés par la meilleure équipe d'employés. C'est formidable de voir notre entreprise se développer avec eux.

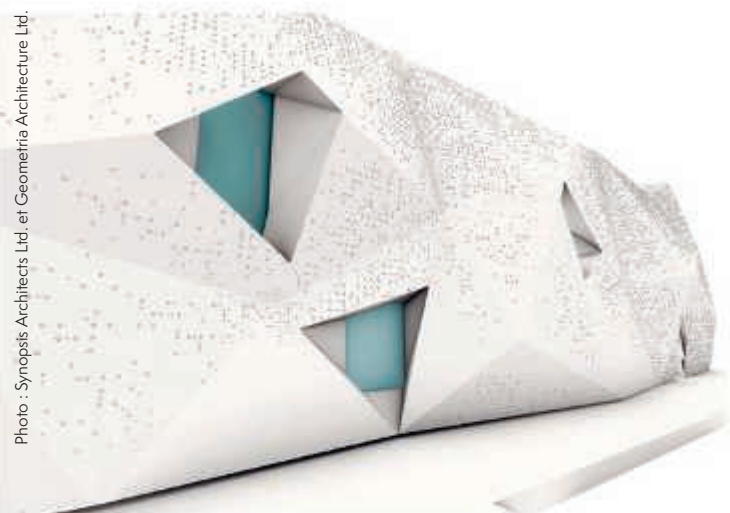
Le rêve américain est bien vivant en Finlande, et c'est une idée que nous adorons ! ●

« VIVRE À LA CAMPAGNE
EST PAISIBLE ET SOURCE
D'INSPIRATION. »

EN QUELQUES MOTS

Par Päivi Brink

Photo : Synopsis Architects Ltd. et Geometria Architecture Ltd.



Le centre de données LUMI a une forme unique (illustration d'artiste).



LE SUPERCALCULATEUR LUMI : LA RÉFÉRENCE EUROPÉENNE EN MATIÈRE D'INSTALLATION INFORMATIQUE

LUMI, l'un des supercalculateurs les plus puissants au monde, commencera à être exploité dans le centre de données du CSC à Kajaani, en Finlande, en 2021. Le CSC est un centre finlandais d'expertise en technologie de l'information.

LUMI sera l'un des supercalculateurs les plus rapides au monde. Il permet d'effectuer des calculs et des analyses de données haute performance et est aussi l'une des plateformes d'intelligence artificielle les plus avancées au monde. Ce superordinateur est alimenté à 100 % par une énergie renouvelable neutre en carbone et la chaleur qu'il génère sera utilisée dans la région.

LUMI est une entreprise européenne unique dans laquelle dix pays européens et L'EuroHPC Joint Undertaking ont investi. L'EuroHPC JU est une initiative conjointe entre l'UE et des pays européens visant à développer en Europe un écosystème de centres de calcul intensif de niveau mondial. LUMI devrait dynamiser la recherche, l'emploi et la compétitivité dans toute l'Europe. ●

 lumi-supercomputer.eu

INTÉRESSANT À SAVOIR :
LUMI SIGNIFIE « NEIGE »
EN FINNOIS.

NOKIA PERMET À L'HUMANITÉ DE FAIRE UN NOUVEAU PAS DE GÉANT

Nokia a été choisi par la NASA pour construire le tout premier réseau cellulaire sur la Lune. La technologie LTE/4G révolutionnera les communications sur la surface de la Lune dès la fin 2022. Le réseau LTE de Nokia est parfaitement adapté pour fournir une connectivité sans fil pour toutes les activités que doivent effectuer les astronautes, ce qui se traduira par des capacités de communication vocale et vidéo, l'échange de données biométriques et télémétriques, ainsi que le déploiement et le contrôle de capteurs modulaires et de robots. Le LTE est un type de réseau 4G plus lent que la 4G normale, mais plus rapide que la 3G. Les communications seront une composante cruciale du programme Artemis de la NASA. ●

 nokia.com



Photo : Nasa



ÉLÉMENTS DE L'IA, UN COURS GRATUIT DISPONIBLE DANS TOUTES LES LANGUES OFFICIELLES DE L'UE

Éléments de l'IA est un cours en ligne révolutionnaire réalisé par la société d'informatique finlandaise Reaktor et l'Université d'Helsinki. L'intelligence artificielle fait référence à la simulation de l'intelligence humaine par exemple pour l'apprentissage et la résolution de problèmes dans des machines. D'ici la fin 2021, Éléments de l'IA sera disponible gratuitement dans toutes les langues officielles de l'UE. Fin 2020, plus de 550 000 personnes partout en Europe avaient déjà suivi le cours. L'objectif est de renforcer le leadership numérique de l'UE. ●

 elementsofai.com

Photo : Antti Aimo-Koivisto / Lehtikuva



LE MEILLEUR AMI DE L'HOMME EST CAPABLE DE SENTIR LE CORONAVIRUS

Le COVID-19 a frappé fort et s'est propagé, mais en Finlande, les chiens nous sont venus en aide. À l'aéroport d'Helsinki, des chiens renifleurs spécialement formés pour détecter le COVID-19 aident à trouver des passagers porteurs du coronavirus.

Ces chiens dressés peuvent détecter le coronavirus chez l'homme cinq jours avant l'apparition des symptômes. Ce programme pilote s'inscrit dans le cadre de recherches menées par l'Université d'Helsinki. Une équipe de 15 chiens et de 10 instructeurs est impliquée dans ce programme. Le passager qui arrive est invité à essuyer son cou avec un linge, que le chien renifle. Le chien donne le résultat du test en quelques minutes en aboyant. ●

 helsinki.fi/dogrisk

Photo : Ari-Pekka Auvinen



ÅLAND – UNE RÉGION AUTONOME DEPUIS 1921

Åland est un ensemble d'îles situé entre la Finlande et la Suède et une région finlandaise autonome, démilitarisée et neutre depuis 1921. La Ligue des Nations a mis en place les dispositions légales applicables aux îles d'Åland. Cette solution pacifique du différend entre la Finlande et la Suède est connue sous le nom d'Exemple d'Åland.

L'Institut pour la paix des îles d'Åland concentre ses efforts sur les formes d'autonomie, les questions relatives aux minorités, la démilitarisation et la gestion des conflits. De nombreux experts en gestion des conflits sont venus à Åland ces 100 dernières années afin d'étudier cet exemple inspirant. ●

 peace.ax/en/



Photo : Roni Rekomaa / Lehtikuva

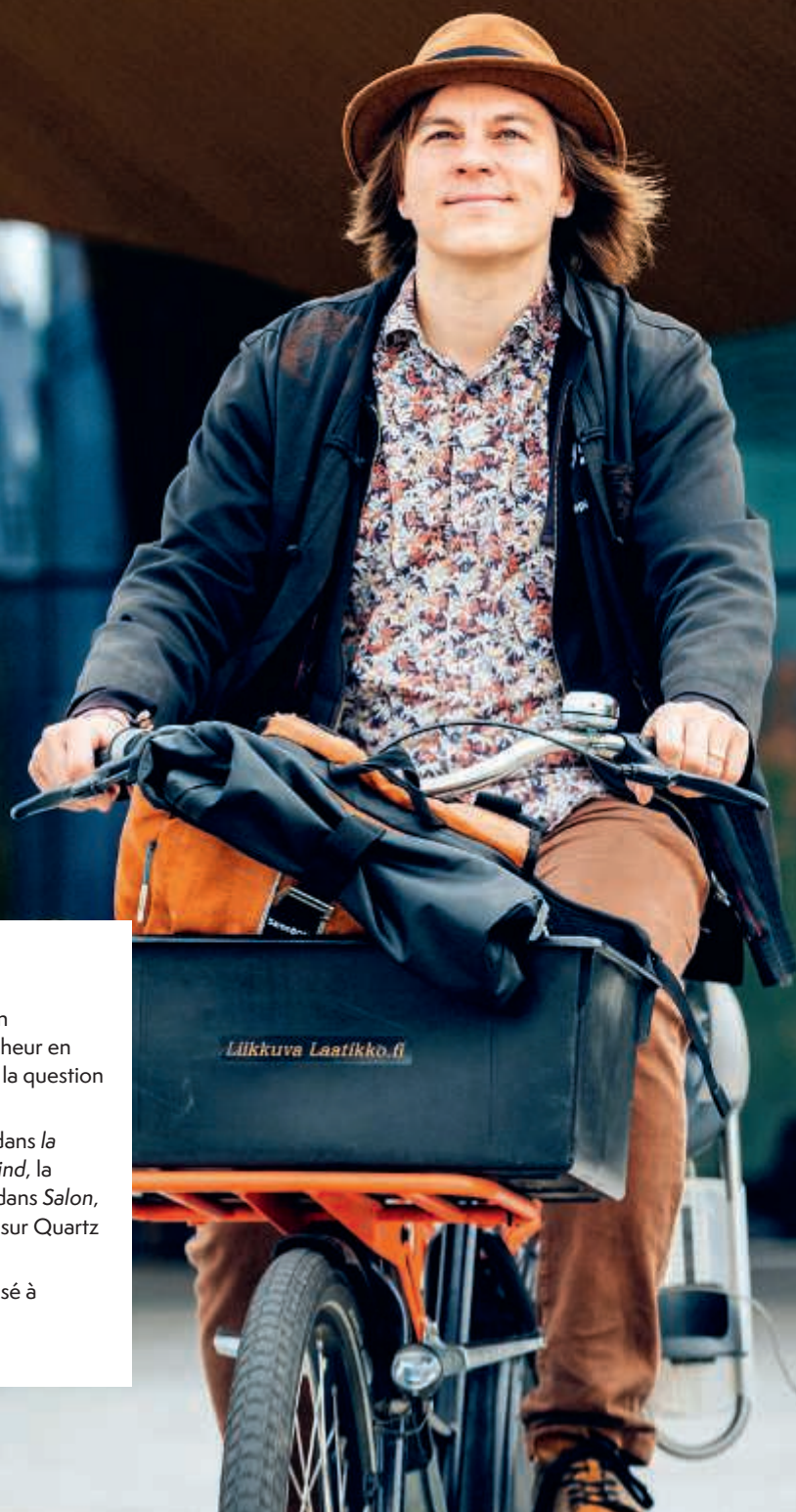


UNE FORÊT DE CONTE DE FÉES : PROTÉGER LA FORÊT PAR LA POÉSIE

La Fondation finlandaise pour le patrimoine naturel vient de créer une zone de conservation appelée Tiitiäisen metsä en l'honneur de la célèbre poétesse finlandaise **Kirsi Kunnas**. Cette initiative est venue de l'éditeur WSOY de Kunnas et de la poétesse elle-même. La forêt a été nommée d'après le personnage de son recueil de poésies pour enfants, *Tiitiäinen* (Tumpkin en anglais), un petit lutin de la forêt apparu pour la première fois dans le livre *Tiitiäisen satupuu* (*L'arbre des merveilles de Tumpkin*) en 1956. Les poèmes de Tumpkin constituent une déclaration d'amour décalée et originale à la forêt finlandaise. Cette zone de conservation de vingt-sept hectares est située à Ylöjärvi, près de Tampere. Elle est facilement accessible et gratuite pour tous. La forêt protégée est laissée à l'état vierge, ce qui contribue à préserver la biodiversité de la forêt ancienne et offre un habitat idéal à de nombreuses espèces menacées. Une partie du financement provient de WSOY et des fonds sont également recueillis grâce à des dons. ●

 luonnonperintosaatio.fi/en/news/forest-named-tiitiaisen-metsa-founded-ylojarvi

Par Sami Anteroine
Photo : Vilja Harala



FRANK MARTELA

- Frank Martela est docteur en philosophie, auteur et chercheur en psychologie spécialisé dans la question du sens de la vie.
- Ses articles ont été publiés dans la revue *Scientific American Mind*, la *Harvard Business Review* et dans *Salon*, et son travail a été présenté sur Quartz et à la BBC.
- Martela est actuellement basé à l'Université Aalto d'Helsinki.

L'ENDROIT LE PLUS HEUREUX AU MONDE

Un coup de chapeau ! En mars 2020, la Finlande a obtenu la première place au classement des pays les plus heureux du monde pour la troisième année consécutive. Nous avons parlé avec le chercheur sur le bonheur Frank Martela pour savoir pourquoi et comment.



Depuis la publication du premier World Happiness Report en 2012, quatre pays ont occupé la première place : le Danemark en 2012, 2013 et 2016, la Suisse en 2015, la Norvège en 2017,

et maintenant la Finlande en 2018, 2019 et 2020. Poursuivant la tendance à la hausse de ses scores moyens, la Finlande a consolidé sa première place, devançant largement le Danemark, arrivé en deuxième position, et le reste du peloton.

Pour la première fois en 2020, le World Happiness Report a également classé des villes du monde entier selon leur niveau de bien-être subjectif. Et la ville désignée comme étant la plus heureuse du monde est justement Helsinki, la capitale de la Finlande. Vous imaginez sans doute que l'annonce de ce résultat a suscité des manifestations spontanées de joie dans les rues d'Helsinki.

Frank Martela, chercheur à l'Université Aalto, sourit à l'idée que les gens aient pu danser dans les rues.

« Le Finlandais est un peu plus réservé dans ses manifestations du bonheur » dit-il. « Il se contentera d'être satisfait de la façon dont les choses se passent, plutôt que de laisser exploser sa joie. »

SHINY HAPPY PEOPLE

Martela explique que, parce que le rapport demande aux personnes d'évaluer sur une échelle de 0 à 10 le degré de satisfaction que leur inspire leur vie, les Finlandais peuvent se montrer hésitants à choisir la meilleure note, mais d'un autre côté, ils ne se sentent pas mal dans leur vie.

« Il n'y a sans doute pas beaucoup de dix, mais d'un autre côté, vous ne trouverez pas non plus beaucoup de un, deux ou trois », explique-t-il.

Frank Martela est convaincu que les gens les plus heureux du monde mènent une vie de « satisfaction silencieuse », ce qui met beaucoup l'accent sur la qualité de la vie quotidienne. Certes, le climat est plutôt frais, c'est le moins qu'on puisse dire, mais la société finlandaise fonctionne vraiment bien. Les Finlandais sont fiers de leurs « infrastructures immatérielles », ce filet de sécurité qui vous rattrapera si vous chutez.

« Nos services d'aide sociale sont pleinement fonctionnels, qu'il s'agisse des soins de santé, de l'éducation ou des allocations de chômage », souligne-t-il.

HAPPY TOGETHER

Frank Martela admet que le World Happiness Report donne l'impression que les conditions de

Lors de rencontres avec ses collègues à l'occasion de séminaires internationaux, on lui posait beaucoup de questions sur les bons résultats de la Finlande à l'étude PISA. « Cela a changé depuis peu. Maintenant, tout le monde veut comprendre pourquoi la Finlande est le pays le plus heureux du monde », dit-il en riant.

vie finlandaises sont aussi bonnes parce qu'il met fortement l'accent sur la société. En effet, quatre des six critères qu'utilise le rapport pour définir le bonheur d'un pays tiennent en fait à différents aspects de l'environnement social. Notamment le fait d'avoir quelqu'un sur qui compter, se sentir libre de prendre des décisions essentielles dans sa vie, la générosité et la confiance.

Frank Martela a coécrit un chapitre du rapport avec trois de ses collègues - **Bent Greve, Bo Rothstein et Juho Saari**. Ils y approfondissent ce qu'ils appellent « l'exception nordique » et ont beaucoup à dire sur la confiance et son influence sur la cohésion sociale. La confiance envers les autres étant liée au bonheur des citoyens, il se pourrait bien qu'elle soit « l'arme secrète » non seulement de la Finlande, mais également de tous les pays nordiques. Les trois pays nordiques inclus dans l'analyse (le Danemark, la Finlande et la Suède) occupent les trois premières places du classement de la cohésion sociale, ce qui fait de la confiance et de la cohésion sociale des facteurs déterminants du bonheur dans la région nordique.

De plus, plusieurs études ont démontré que différentes mesures de confiance sociale ou horizontale sont fortement corrélées avec la satisfaction envers la vie – et cette corrélation vaut également quand on examine des facteurs comme le revenu national brut par habitant.

En mars 2020, Martela et ses collègues ont discuté du COVID-19 et de la façon



LA CONFIANCE EST PEUT-ÊTRE « L'ARME SECRÈTE » NON SEULEMENT DE LA FINLANDE, MAIS AUSSI DE TOUS LES PAYS NORDIQUES.

dont la pandémie pourrait affecter la cohésion sociale.

« Il est intéressant de noter que nous étions tous d'accord sur le fait que les pays dans lesquels le taux de confiance est élevé seront plus à même d'apporter une réponse coordonnée et efficace à la pandémie », déclare-t-il.

HAPPY TRAILS

Alors, est-ce que tout est parfait au pays magique de l'Hiver ? En fait, certains Finlandais critiquent les rapports sur le bonheur et soulignent la rudesse du climat nordique.

Martela connaît bien cette critique et ne manifeste pas une incompréhension totale envers ses concitoyens sceptiques. Il a toutefois une théorie convaincante sur l'impact du « cocktail soleil-bonheur » convoité par tant de personnes.

« Si un Finlandais se rend dans une destination touristique, quelque part dans le sud, il s'émerveillera du soleil et de la chaleur pendant une semaine, avant de se dire que finalement tout est tellement mieux ici », commence-t-il.

« Après la première semaine toutefois, il commencera à remarquer des choses qui le feront s'interroger à ce sujet : certains aspects de la société qui fonctionnent parfaitement en Finlande peuvent ne pas fonctionner du tout ailleurs. »

« Après avoir pris conscience de cela, il est content de rentrer chez lui. » ●

Les sous-titres de cet article sont empruntés à des titres de chansons de (par ordre d'apparition)
R.E.M.,
les Turtles et
Van Halen.

LE TOP 10 DES PAYS LES PLUS HEUREUX :

1. Finlande
2. Danemark
3. Suisse
4. Islande
5. Norvège
6. Pays-Bas
7. Suède
8. Nouvelle-Zélande
9. Luxembourg
10. Autriche

World Happiness Report
(2020)



Par Sami Anteroine
Photo : Markku Ulander / Lehtikuva

MUJI

- Muji, le géant japonais de la grande distribution, est spécialisé dans les objets de décoration intérieure minimalistes et les vêtements.
- Il compte 900 magasins à travers le monde et a lancé en novembre 2019 un magasin phare de 3600 m² dans le quartier de Kamppi à Helsinki.
- Ce qui a incité Muji à investir en Finlande, c'est le fait qu'il s'agisse d'un pays très développé, d'un marché avancé et d'un pays de l'UE et de la zone Euro mettant l'accent sur le libre-échange.

LA PHILOSOPHIE DE LA SIMPLICITÉ DE MUJI CONVIENT AU STYLE DE VIE FINLANDAIS

Miho Takagi, directrice générale de Muji Finlande, admet que l'ouverture de son plus grand magasin en Europe dans un pays relativement peu peuplé s'annonçait sans aucun doute comme un défi pour l'entreprise. Elle reconnaît avoir été un peu inquiète quant à la réussite de cette entreprise.

Mais il était inutile de s'inquiéter : les Finlandais ont instantanément adopté Muji, inondant les réseaux sociaux d'images de leurs achats dans ce magasin tendance. Analysant les résultats de la première année, Miho Takagi affirme que c'est « vraiment une chance » que le peuple finlandais ait une aussi bonne impression du Japon.

« Et le mode de vie finlandais est proche de la philosophie de Muji », ajoute-t-elle. « C'est une aide précieuse pour réaliser le mode de vie agréable auquel nous aspirons. »

Miho Takagi observe qu'en travaillant en Finlande, elle a beaucoup appris sur

ce qui rend une société véritablement durable. « Nous sommes convaincus que l'expérience acquise en opérant dans un pays d'avant-garde et dont l'objectif est une société durable sera une aide précieuse pour le futur développement de Muji Finlande. »

TOUT A COMMENCÉ AVEC LES BOUTIQUES ÉPHÉMÈRES

Mais comment tout cela a-t-il commencé – pourquoi Muji a-t-il choisi de s'implanter en Finlande ? Miho Takagi explique que l'entreprise avait lancé des boutiques éphémères (quatre au total) à Helsinki et qu'elles ont été bien accueillies.

« Pour finir, nous avons voulu que les Finlandais puissent faire l'expérience de tout l'univers Muji », ajoute-t-elle. La décision officielle de lancer un magasin en Finlande a été prise en 2017.

Auparavant, alors qu'elle occupait le poste de directrice générale de Muji Italie, Miho Takagi a eu l'occasion de visiter la Finlande pour la première fois. « J'étais venue voir les aurores boréales. Malheureusement, je n'en ai vu aucune »,

se souvient-elle en riant.

Quand on lui demande ce qu'elle trouve le plus intéressant en Finlande, Miho Takagi n'hésite pas une seconde :

« Le climat. Le soleil de minuit en été, les automnes froids et la nuit polaire hivernale sont très différents du climat japonais. Chaque jour, je suis face au défi de savoir comment je peux m'y habituer. »

DES BASES COMMUNES

Il existe pourtant des similitudes culturelles entre les deux pays, si l'on observe l'état d'esprit des personnes. Miho Takagi estime que les Finlandais et les Japonais partagent plusieurs caractéristiques communes.

« Nous sommes à la fois polis et un peu timides. Nous travaillons dur et nous apprécions la simplicité. »

Miho Takagi ajoute que le sauna est également très populaire au Japon - et Muji a choisi pour ses magasins un visuel évoquant le sauna, puisque l'entreprise comprend parfaitement qu'il représente une partie importante de la vie des Finlandais. ●

Texte et photos par Marina Ahlberg, Anna-Kaisa Asuja, Helena Forsgård, Ida Ijäs, Päivi Leinonen, Mikko Nikkinen, Tiina Suomalainen et Kati Valjus

MA JOURNÉE DE BONHEUR

La famille, les amis et le plein air sont les ingrédients du bonheur à la finlandaise. Nous avons demandé aux gens ce qui leur procurait de la joie dans leur vie quotidienne. Ce sont les petites choses, répondent les habitants du pays le plus heureux du monde*.



MARKKU RÄMÖ, FERRONNIER D'ART RETRAITÉ, LOIMAA
TAPIO LAURILA, CHANTRE RETRAITÉ, LOIMAA

Les amis sont vraiment importants, et la santé aussi, bien sûr. Nous formons un bon groupe et partageons des hobbies comme le tennis et la pétanque. Et que serait la vie sans musique ? Nous aimons chanter dans les karaokés, et à cette occasion boire un verre de vin de temps en temps.

** Pour la troisième année consécutive, le Rapport sur le bonheur du Réseau de solutions de développement durable des Nations unies a désigné la Finlande comme étant le pays le plus heureux du monde. Ce rapport utilise les données recueillies suite à une question posée au niveau mondial par l'institut de sondage Gallup : « Sur une échelle de zéro à dix, comment évaluez-vous votre propre vie ? »*



VEIKKA IJÄS, ÉTUDIANT ET HERTTA, CORGI, OULU

Ce sont les choses les plus simples qui me rendent heureux. Par exemple, mes amis, ma famille, mon chien et le vélo me remplissent tous de bonheur au quotidien.



MARIANNE ROVIO, JOURNALISTE FREELANCE, LOIMAA

Ce qui me rend heureuse, ce sont les personnes qui me sont proches et la motivation pour faire le travail que j'aime. J'aime beaucoup lire, parce que les livres ont le pouvoir de nous entraîner dans différentes histoires et différents univers. La nature me rend heureuse également, et je n'ai pas besoin d'aller loin pour la retrouver. Je fais de l'exercice dans la campagne tous les jours de différentes manières : je fais du vélo, je cours ou je promène mon chien.



KARIN ERLANDSSON, AUTEURE, MARIEHAMN, ÅLAND

Parce que la Finlande est un pays sûr et bien organisé, je sais que je serai bien prise en charge si je tombe malade et que mes enfants recevront une bonne éducation. Je n'ai pas à m'inquiéter pour la vie de tous les jours. Cela me laisse le temps et l'occasion de faire des choses amusantes qui me rendent heureuse. J'aime nager, en extérieur comme en intérieur et passer du temps à la campagne – et faire griller des saucisses.



ELIISA HEIKKINEN, KUUMO

C'est si bon quand la vie se passe sans accroc. On éprouve de la joie à avoir sa famille, ses amis et ses parents qui habitent dans le coin. Un travail intéressant et agréable donne un rythme à la vie. La formation proposée au travail nous encourage à accueillir les changements et le développement de notre carrière.

Je joue dans une équipe féminine de football amateur. Mes coéquipières, le sport lui-même et la volonté de gagner contribuent tous à ma motivation lors des entraînements. Et vous irez certainement plus facilement courir si les sentiers de jogging sont proches de chez vous. La campagne et mes hobbies me donnent force et énergie et me permettent de recharger mes batteries.



LASSE KAKKO, INGÉNIEUR CIVIL, TAIPALSAARI

Ce qui rend heureux, c'est une bonne santé mentale et physique. C'est ce qui permet de rester actif et de faire ce dont on a envie. Il faut avoir les bonnes bases pour pouvoir profiter de choses plus matérielles, telles qu'un nouveau voilier.



HANNU LILJAMO, HAUKIPUDAS

J'aime faire du bénévolat. J'ai pris ma retraite il y a quelques années et parmi d'autres occupations, je suis président d'une association de résidents. Ensemble, nous pouvons avoir de l'influence auprès des décideurs. Le travail m'a permis de comprendre que le sentiment d'appartenance à une communauté est une ressource précieuse dans la vie quotidienne.



VIRPI USKI, RETRAITÉE, TAIPALSAARI

Mes petits-enfants et le travail me rendent heureuse. Je vois mes petits-enfants de 7 et 14 ans tout le temps et c'est merveilleux. Tous les jours, j'emmène et vais chercher le plus jeune à l'école. Les garçons dorment souvent chez nous aussi. Bien que je sois à la retraite, je ne peux pas m'empêcher de me rendre utile dans l'entreprise de mon mari. Ce sont ces petites choses de tous les jours qui me rendent heureuse.

Par Päivi Brink

Photos : Jari Romppainen /Film Lapland, Tommi Hynynen, Dionysos films, Tarmo Lehtosalo/Lehtikuva

LA FINLANDE PHOTOGÉNIQUE

La Finlande offre une grande variété de paysages, des villes aux archipels, en passant par la nature sauvage et les lacs. Nous offrons une scène fabuleuse pour des films, des documentaires et des séries TV, quel que soit le décor recherché. Des villes finlandaises ont même joué le rôle de Paris ou Seattle dans des films récents.



es paysages finlandais offrent de nombreuses forêts enneigées en hiver et le soleil de minuit qui ne se couche jamais sur les quelque 188 000 lacs en été. La Finlande étant recouverte à près

de 70 % de forêts, elle offre de vastes paysages de nature sauvage. Étonnamment, même les endroits les plus reculés de Finlande sont accessibles avec des véhicules lourds, puisque des routes ont déjà été tracées pour l'entretien des forêts.

En outre, les réseaux Internet et téléphoniques fonctionnent dans la plupart des endroits et même les conditions de cybersécurité sont bonnes. Le pays est très sûr et les infrastructures fonctionnent bien même en hiver. Il n'est donc pas étonnant que la Finlande ait accueilli diverses productions de films et de séries télévisées ces dernières années.

Dans certains films, les villes finlandaises ont même joué le rôle d'autres villes. Dans les derniers mois de 2020, un film américain intitulé *Dual* a été tourné dans la ville aux mille visages de Tampere devenue pour l'occasion Seattle. Dans *Tove*, un film distribué en 2020 décrivant la période décisive de la vie de l'écrivaine finlandaise **Tove Jansson**, Turku et ses superbes immeubles du XIX^{ème} siècle a joué le rôle de Paris au début des années 1950. Auparavant,

Turku avait également joué les rôles de Stockholm et de Venise dans d'autres films.

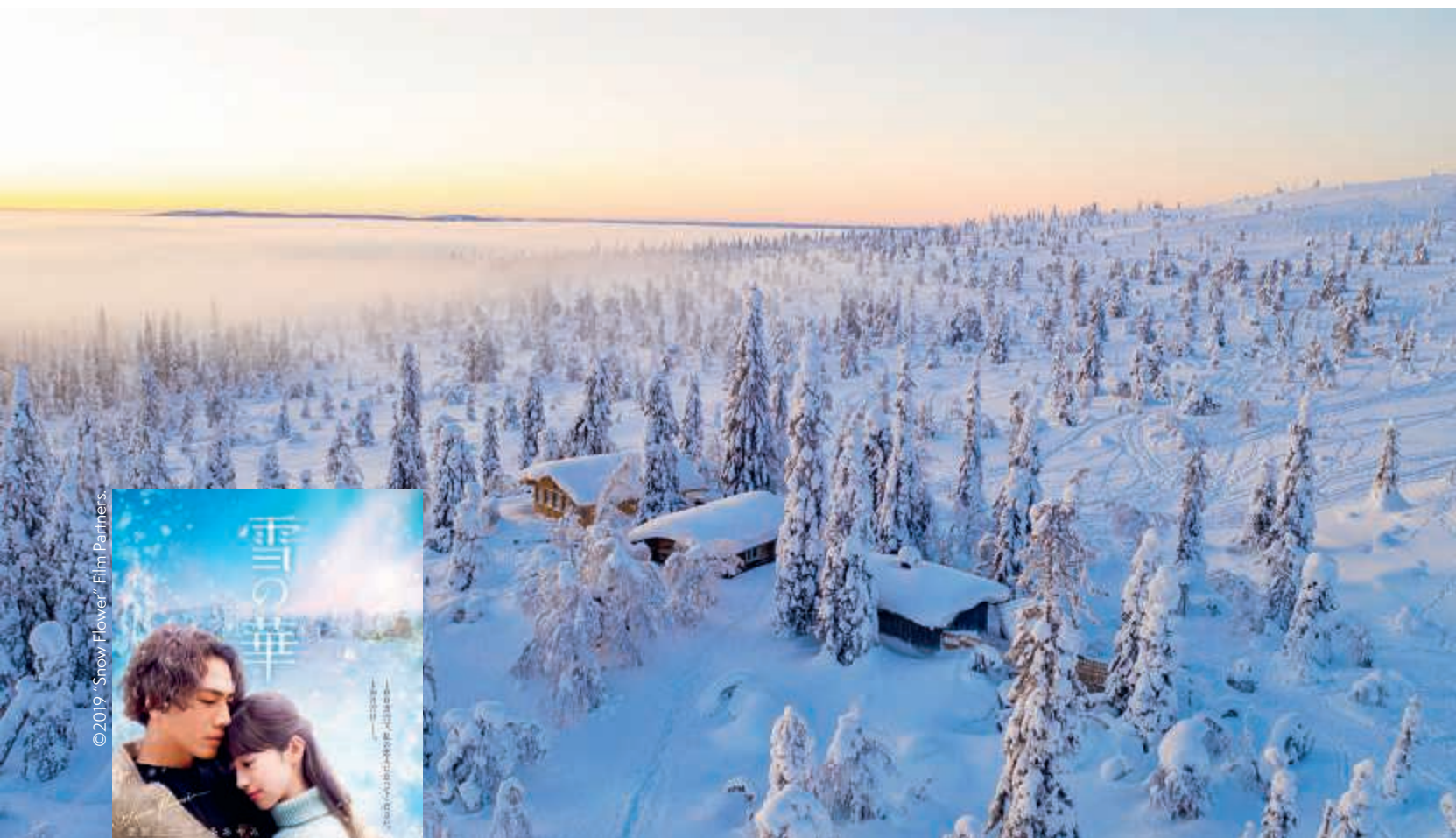
L'ACTION DU FILM *AÏLO* SE PASSE EN LAPONIE FINLANDAISE

Il arrive parfois que les paysages finlandais tiennent le rôle principal dans un film ou une série TV. Le film français *Aïlo : une odyssée en Laponie* (2018) raconte les nombreux défis surmontés par un renne nouveau-né tout au long de sa première année en ayant pour cadre les paysages à couper le souffle de la Laponie finlandaise.

« La décision de tourner *Aïlo* en Finlande s'est bien sûr imposée du fait de la nature et des paysages finlandais. J'ai aussi choisi Rovaniemi car je voulais qu'*Aïlo* soit un conte de Noël, » explique le metteur en scène **Guillaume Maidatchevsky**.

Sa rencontre avec **Marko Röhr**, le producteur de MRP Matila Röhr Productions a été essentielle.

« Marko Röhr est un producteur de films de fiction et de documentaires incroyable, mais aussi un grand amoureux de la nature », raconte Guillaume Maidatchevsky. « Avec son directeur de la photographie **Teemu Liakka**, ils connaissent de nombreux sites sauvages et sont en contact avec les Sámi locaux [le peuple autochtone d'Europe du Nord]. C'était vraiment génial d'avoir Marko



Dans le film japonais Snow Flower (2019), un voyage à Helsinki et en Laponie finlandaise est un rêve devenu réalité pour une jeune femme atteinte d'une maladie mortelle. La nature arctique est l'un des points forts du film.

LA FINLANDE OFFRE UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PAYSAGES, DE L'ARCHIPEL AUX FORÊTS ARCTIQUES EN PASSANT PAR DES VILLES ANIMÉES AUX MULTIPLES COUCHES HISTORIQUES.



Une scène du film Tove : l'écrivaine et artiste Tove Jansson peint une toile dans son appartement d'Helsinki.

et Teemu avec nous. Filmer la faune en utilisant un matériel conçu pour les documentaires dans le style d'une fiction n'est pas une tâche facile. Marko savait aussi exactement comment je voulais diriger Aïlo. La flexibilité était un mot clé pour moi et Marko l'a très bien compris. »

DES RÉACTIONS POSITIVES POUR LES PROFESSIONNELS FINLANDAIS

Les Finlandais travaillant pour l'industrie audiovisuelle reçoivent principalement des retours positifs après avoir travaillé dans des productions internationales.

« Les professionnels finlandais à tous les stades de la production sont souvent considérés comme très fiables, d'un rapport coût/efficacité incroyable et respectueux des délais », témoigne **Merja Salonen**, Responsable produit chez

Business Finland. Elle est responsable des incentives de production pour le secteur de l'audiovisuel. « Les Finlandais sont connus pour aller à l'essentiel. Ils savent également travailler dans des conditions hivernales. »

Il n'est pas nécessaire que le film ou la série télévisée soit tournés en Finlande pour faire appel à ces professionnels finlandais respectueux des plannings et des coûts. Vous pouvez également leur confier uniquement la post-production, y compris le montage, l'ingénierie du son, la correction des couleurs et plus encore.

DEADWIND FAIT DES VAGUES À L'ÉCHELLE INTERNATIONALE

Deadwind, ou Karppi en finnois, est une série policière avec **Pihla Viitala** dans le rôle de la détective Karppi et **Lauri Tilkanen** dans celui de son nouveau

partenaire **Sakari Nurmi**. Sofia Karppi est une jeune veuve indépendante et forte, une mère attentionnée et une détective compétente appréciée par ses collègues. Mais elle est aussi réservée et fouguese. Deadwind est réalisé par **Rike Jokela** et se déroule principalement à Helsinki. La première saison est sortie en 2018 et la troisième saison a été tournée à l'automne dernier.

Deadwind et une autre série policière intitulée Bordertown, qui se déroule dans la ville de Lappeenranta, en Finlande du Sud-Est, furent les premières séries télévisées finlandaises distribuées à l'échelle internationale par Netflix. Elles ont ouvert des portes à d'autres productions finlandaises sur différentes plateformes de streaming internationales.

UN INCENTIVE QUI CHANGE LA DONNE POUR LE SECTEUR DE L'AUDIOVISUEL

L'objectif de l'incentive à la production mis en place par Business Finland pour l'industrie audiovisuelle est d'accroître l'intérêt international pour la Finlande en tant que site de production et de promouvoir le développement, la croissance et l'internationalisation des entreprises audiovisuelles finlandaises.

Les sociétés de production finlandaises et étrangères peuvent demander une ristourne.

L'incentive à la production de Business Finland pour l'industrie audiovisuelle inclut une ristourne pouvant atteindre 25 % sur les coûts de production en Finlande. Il s'adresse aux sociétés de production finlandaises et étrangères qui utilisent les services de personnes et d'entreprises qui paient leurs impôts en Finlande. Ce financement s'adresse aux productions de longs-métrages, de documentaires, de séries de fiction et d'animation.

« Les sociétés de production peuvent demander une ristourne sur les coûts engendrés à toutes les étapes de la production intervenues en Finlande, par exemple l'écriture du script, la recherche de lieux de tournage, le tournage, la composition de la musique et la post-production, » explique **Merja Salonen**, Responsable produits chez Business Finland.

Business Finland prend rapidement les décisions relatives au financement.

« La demande de ristourne peut être envoyée dès que le travail en Finlande est

terminé. La demande est traitée en moyenne en 10 jours. Il n'est pas nécessaire d'attendre que le film ou la série TV soient entièrement terminés pour que la ristourne ait lieu », précise Merja Salonen.

De nombreux autres pays offrent des incentives similaires. Ces derniers sont devenus un outil de compétitivité important pour les productions audiovisuelles.

« De nombreux professionnels finlandais vont améliorer leurs compétences et élargir leurs réseaux en participant à des productions internationales. L'incentive encourage également les productions finlandaises à viser dès le départ une distribution internationale. Cet incentive permet à nos professionnels qualifiés d'entrer plus facilement dans les négociations des productions internationales car ils peuvent apporter un atout substantiel sur la table des négociations. »

La série télévisée Deadwind a reçu un incentive à la production pour les trois saisons

réalisées à ce jour.

« L'incentive à la production a joué un rôle important dans le succès de Deadwind. Grâce à cet incentive, nous avons pu obtenir pour cette série une qualité à la hauteur de celle des productions internationales. Tous les professionnels qui travaillent avec cette production ont eu plus de temps pour mieux faire leur travail et cela se voit dans le résultat final », explique **Pauliina Ståhlberg**, productrice de Deadwind. ●

Business Finland est l'organisation gouvernementale finlandaise pour le financement de l'innovation et la promotion du commerce, du voyage et des investissements.

 businessfinland.fi
Rechercher : Incentive à la production pour le secteur audiovisuel



L'Helsinki de *Deadwind* est calme, grise, froide et humide, comme par un mois de novembre sans fin.

« La société chargée de nos ventes internationales a accroché Netflix alors que nous n'avions que le script et quelques clips vidéo à leur montrer, » se souvient la productrice de *Deadwind* **Pauliina Ståhlberg** de Dionysos Films. « *Deadwind* est un bon exemple de cinéma noir nordique, un style très populaire à l'international depuis un certain temps. Après le succès de la première saison de *Deadwind*, il a été plus facile de faire distribuer la saison suivante à l'international. La série a été très bien accueillie partout dans le monde, en France, au Royaume-Uni, au Japon, en Corée du sud et au Brésil. Le script est très bon, ce qui suscite également l'intérêt pour des remakes dans d'autres langues. »

La série se déroule à Helsinki, sans pour autant tenir de la carte postale touristique.

« L'Helsinki de *Deadwind* est assez violente et mélancolique : calme, grise, froide et humide » ajoute Pauliina Ståhlberg. « Les scènes sont souvent tournées à la périphérie de la ville, pas dans le centre. Mais la Finlande et Helsinki y restent très reconnaissables. » ●



La série TV *Ivalo* a été tournée au sommet du mont Kaunispää, une montagne qui fait partie de la chaîne des monts de Saariselkä à Inari.

Vous avez préparé du pop-corn ?

Voici quelques-unes des productions qui ont bénéficié de l'incentive à la production de Business Finland et sont disponibles à l'international sur différentes plateformes de streaming.

- | | |
|---|---|
| 1. Hypnose – Suojelusenkeli (long-métrage) | 7. Ailo – Une odyssée en Laponie (long-métrage) |
| 2. <i>Deadwind</i> – Karppi (série TV) | 8. Aalto (documentaire) |
| 3. Bordertown – Sorjonen (série TV) | 9. Heavy Trip – Hevi Reissu (long-métrage) |
| 4. Cold Courage (série TV) | 10. Arctic Circle – Ivalo (série TV) |
| 5. Les Moomins – Muumit (série d'animation) | 11. Invisible Heroes (série TV) |
| 6. Peacemaker – Rauhantekijä (série TV) | 12. Bullets (série TV) |

UN PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL FOISSONNANT

Que ce soit en ville ou à la campagne, les Finlandais cohabitent avec la nature. Même les plus grandes villes ont des espaces naturels accessibles en transports en commun, et la campagne n'est jamais loin. La Finlande offre une grande variété de parcs nationaux et de sites inscrits au patrimoine mondial.

Sites du patrimoine mondial en Finlande :

whc.unesco.org/en/statesparties/fi

- La forteresse de Suomenlinna
- La vieille ville de Rauma
- L'église ancienne de Petäjävesi
- L'usine de traitement du bois de Verla
- Le cimetière de l'âge du bronze de Sammallahdenmäki
- L'arc géodésique de Struve
- L'archipel de Kvarken

Les parcs nationaux finlandais :

nationalparks.fi/nationalparks

Les centres d'accueil proposent des visites guidées, des démonstrations, des expositions et des informations sur la randonnée et les services disponibles dans la région.

Photo : Marko Haapalehto



Le parc national de Koli

UN PAYSAGE GRANDIOSE

Le parc national de Koli en Carélie du Nord offre l'un des paysages les plus spectaculaires de Finlande. Il a inspiré le compositeur **Jean Sibelius** et de nombreux autres artistes. Le terrain, la flore et la faune y sont très diversifiés. Le sommet des falaises est sauvage et le site panoramique le plus célèbre, Ukko-Koli, offre une vue splendide vers l'est et le lac Pielinen. Le camping est autorisé dans des zones signalées et divers autres types d'hébergement sont disponibles dans la région.

Convient à tous les âges toute l'année. Certains secteurs sont accessibles aux personnes handicapées.

SUSTAINABLE TRAVEL FINLAND

Sustainable Travel Finland est un label qui aide l'industrie du voyage et les voyageurs à reconnaître les destinations et les entreprises touristiques qui prennent le développement durable au sérieux. En savoir plus sur Visit Finland :

visitfinland.com/sustainable-finland

Le parc national de Nuuksio

LES MERVEILLES DE LA NATURE À DEUX PAS DE LA VILLE

En Europe, les parcs nationaux sont rarement aussi proches d'une capitale. La région est restée inhabitée parce que ses marais et ses falaises ne sont pas adaptés à l'agriculture. Les lacs, forêts, vallées, marécages et falaises de Nuuksio offrent un environnement parfait pour la randonnée. Visitez le Centre Haltia de la nature finlandaise pour découvrir tous les habitats naturels de la Finlande regroupés en un seul endroit.

Convient à tous les âges. Une partie de l'espace est accessible aux fauteuils roulants.

Photo : Katri Lehtola / Metsähallitus



Photo : Eva Ramstedt



L'archipel de Kvarken

DÉCOUVREZ LES EFFETS DE L'ÈRE GLACIAIRE

Kvarken est un détroit situé au centre du golfe de Botnie. Son nom finnois, Merenkurkku, signifie littéralement la « gorge de la mer ». L'archipel illustre le phénomène du soulèvement des terres depuis la dernière ère glaciaire. Aujourd'hui, la terre s'élève chaque année d'environ huit millimètres, augmentant la superficie de la Finlande d'environ 100 hectares chaque année.

L'archipel de Kvarken est le seul site naturel finlandais inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il forme une entité géologique avec le site suédois du patrimoine mondial Höga Kusten.

La plupart des sites sont accessibles en voiture ou en bateau. Certains itinéraires sont accessibles aux fauteuils roulants.



Photo : Minna Koramo

Le parc national d'Oulanka

PROFITEZ D'UNE NATURE SAUVAGE ET EXOTIQUE

Le parc national d'Oulanka est bordé à l'est par le parc national russe de Paanajärvi. Le paysage nordique est dominé par les forêts de pins et des vallées fluviales aux berges sablonneuses. Vous pouvez marcher sur des ponts suspendus et écouter les rapides gronder. Les itinéraires de randonnée vont de sentiers pour randonnées d'une journée au Bear Tour de 82 kilomètres, l'un des sentiers de randonnée les plus populaires de Finlande. Vous pouvez également vous déplacer en kayak, à vélo, à ski ou en raquettes. La plupart des sites à voir se trouvent à quelques kilomètres à pied ou en canoë. L'un des itinéraires est accessible aux fauteuils roulants.



Photo : Ismo Pekkarinen / Lehtikuva

L'église ancienne de Petäjävesi

LA BEAUTÉ DU BOIS

L'église ancienne de Petäjävesi, en Finlande centrale, illustre l'architecture traditionnelle des églises luthériennes construites en rondins. L'église a été construite de 1763 à 1765 et son aspect est resté quasiment inchangé depuis lors. L'église ancienne est toujours en service en été.

L'usine de traitement du bois de Verla

L'HISTOIRE INDUSTRIELLE DU XIX^{ème} SIÈCLE

L'usine de pâte à bois et de carton de Verla est un site unique inscrit au patrimoine mondial. L'environnement de cette usine de Finlande du Sud-Est a été préservé dans sa forme originale, et le site compte un quartier de logements ouvriers. Des expositions, une forge, des boutiques de village, un café et un caviste complètent l'ambiance. Les visiteurs peuvent passer la nuit dans d'anciennes maisons de menuisiers dans un cadre typique de la fin du XIX^{ème} siècle, dans une cabane de bûcherons traditionnelle ou dans des chalets en bois plus modernes. On peut également admirer des peintures rupestres préhistoriques au bord de la rivière.

Les personnes à mobilité réduite peuvent participer à une partie de la visite standard.

Photo : Pekka Sakki / Lehtikuva



Photo : Otto Ponto / Lehtikuva

Le parc national de Pallas-Yllästunturi

LE PARC NATIONAL LE PLUS POPULAIRE DE FINLANDE

La partie la plus au nord de ce parc national est située sur la municipalité d'Enontekiö, dans l'extrême nord du pays, sur les terres ancestrales du peuple autochtone Sámi. Le paysage du parc de Pallas-Yllästunturi est dominé par une chaîne de monts s'étirant sur près de cent kilomètres de long. Le parc et ses environs comptent 25 cabanes en pleine nature sauvage.

En hiver, les hautes terres du parc national sont idéales pour la pratique du ski de fond sur des pistes s'étirant sur un total de 500 kilomètres. Le légendaire sentier d'Hetta-Pallas, long de 55 kilomètres, traverse ces paysages et est le plus ancien sentier de randonnée balisé de Finlande. La région propose également de nombreux parcours balisés de VTT.

Le Sentier de l'Archipel

D'UNE ÎLE À L'AUTRE

Le Sentier de l'Archipel permet d'explorer l'archipel du sud-ouest de la Finlande en voiture ou à vélo. Cet itinéraire est spécial, car il fait passer le visiteur d'une île à l'autre : on emprunte pour cela neuf ferries et de nombreux ponts. Un seul des ferries fait payer la traversée, tous les autres sont gratuits. En chemin, vous découvrirez les paysages magnifiques de l'archipel, des restaurants et des magasins de petits producteurs tout en profitant de la brise marine. Le sentier s'étire sur 250 kilomètres.

Photo : Juho Kuva





Photo : Ismo Pekkarinen / Lehtikuva

Le parc national d'Hossa

DES ROCHERS TÉMOIGNANT DE LA PRÉHISTOIRE

Le parc national d'Hossa est situé dans le secteur nord de Suomussalmi, une municipalité de Finlande de l'Est. Son terrain varié compte près de 130 lacs et étangs séparés par plusieurs crêtes sablonneuses. On peut y admirer les splendeurs de la nature sauvage, mais aussi y découvrir des traces de vie datant de milliers d'années : les peintures rupestres de Julma-Ölkky et Väräkallio décrivent l'histoire du chamanisme.

Le parc national d'Hossa est idéal pour les familles avec enfants. Il offre des services diversifiés aux personnes handicapées.

La Forteresse de Suomenlinna

LA VIE QUOTIDIENNE SUR UN SITE DU PATRIMOINE MONDIAL

Suomenlinna est une forteresse maritime située à environ un kilomètre au large d'Helsinki. L'une des destinations touristiques les plus populaires de Finlande, elle a accueilli un million de visiteurs en 2019. Le site dispose de nombreux cafés et restaurants et propose aussi des événements culturels très variés tout au long de l'année. Aujourd'hui, Suomenlinna est un quartier d'Helsinki comptant près de 800 habitants.

Certains secteurs du site sont accessibles aux fauteuils roulants, même si le terrain peut être difficile.

Photo : iStock



ACCRO AUX JEUX

Snake, Angry Birds, Clash of Clans – avez-vous occupé votre temps libre avec les créations de sociétés finlandaises de jeux vidéo sans vous en rendre compte ?

Nous avons passé en revue l'histoire de l'industrie du jeu en Finlande et réuni sur une page quelques-uns des meilleurs jeux en fonction de différents critères. Ce n'est qu'une sélection de jeux parmi tant d'autres.

1. **CHESMAC** (1979), jeu d'échecs sur ordinateur : le premier jeu commercial finlandais.

2. **UUNO TURHAPURO MUUTTA MAALLE** (UT déménagement à la campagne, 1986) : le premier et seul jeu vidéo basé sur un film finlandais.

3. **UNREAL WORLD** (1992) : un logiciel gratuit, toujours réactualisé. Basé sur la mythologie et le folklore locaux, on a parlé à son sujet d'« hommage à la culture nationale ».

4. **DEATH RALLY** (1996), Max Payne (2001), Alan Wake (2010), Quantum Break (2016) : tous développés par Remedy Entertainment et tous de grands succès internationaux, ils sont la référence absolue pour les professionnels du jeu vidéo.

5. **SNAKE** (1997) : nouvelle version du jeu des années 1970, Snake était préchargé sur les téléphones portables Nokia dans les années 1990 et a su conquérir un vaste public.

6. **SUPREME SNOWBOARDING** (1999) : le premier jeu finlandais vendu à plus d'un million d'exemplaires.

7. **HABBO** (2000) : pas un jeu proprement dit, mais une communauté en ligne extrêmement populaire où les jeunes utilisateurs du monde

FINLANDAIS

entier se retrouvent pour discuter. Développé par une société de jeux, il contient de nombreux éléments de jeu, y compris des avatars.

8. **TRIALS HD** (2009) : un jeu de moto en plusieurs versions dont les ventes totalisent des millions d'exemplaires.

9. **ANGRY BIRDS** (2009) : un jeu créé par Rovio comptant près de 67 millions d'utilisateurs mensuels actifs.

10. **HILL CLIMB RACING** (2012) : un petit succès inattendu, téléchargé quelque 140 millions de fois à ce jour.

11. **LEGEND OF GRIMROCK** (2012) : un dungeon crawler exceptionnel et largement apprécié qui s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires, un exploit remarquable dans sa catégorie.

12. **CLASH OF CLANS** (2012), **HEYDAY** (2012), **CLASH ROYALE** (2016) : ces jeux Supercell ont fait de la Finlande un géant de l'industrie mondiale du jeu vidéo.

13. **CITIES : SKYLINES** (2015) : un city builder, jeu inhabituel pour la Finlande, ayant atteint plus de six millions de ventes à ce jour.

14. **MY SUMMER CAR** (2016) : les utilisateurs assemblent une voiture et vont même au sauna dans ce jeu insolite qui se déroule à la campagne et a convaincu des centaines de milliers d'adeptes.

15. **CRITICAL OPS** (2016) : ce jeu fait partie de la nouvelle vague de jeux e-sport et a généré des dizaines de millions de téléchargements.

16. **CONTROL** (2019) est un jeu vidéo d'action-aventure développé par Remedy Entertainment et **BRAWL STARS** (2017) est le jeu le plus récent des créateurs de Clash of Clans et Clash Royale.

Il est bien sûr impossible de connaître le prochain succès. À en juger par la culture du jeu d'aujourd'hui, il pourrait s'agir d'un jeu de type e-sport, réalité augmentée (RA), réalité virtuelle (RV) ou même exergame (les joueurs doivent faire de l'exercice pour pouvoir jouer).

Le classement par nombre de ventes se révèle également ambigu. Un jeu de console vendu à un million d'exemplaires peut générer les mêmes revenus qu'un jeu mobile téléchargé 100 millions de fois. ●

Nos remerciements à Veli-Matti Karhulahti, chercheur principal à l'Université de Jyväskylä (Finlande centrale), qui a été notre consultant pour les besoins de cet article.



D'autres choses
que vous (ne) devriez
(pas) connaître :
🌐 finland.fi

LA ZONE PORTUAIRE DEVIENT UNE OASIS URBAINE

Helsinki continue à créer de nouveaux quartiers résidentiels. L'ancien port et la zone industrielle de Jätkäsaari seront entièrement reconstruits d'ici 2030. Le projet concerne un quartier résidentiel écologique qui comprendra le complexe Wood City. Il s'agit d'immeubles d'habitation de plusieurs étages construits en bois, le matériau traditionnellement utilisé en Finlande pour la construction des maisons.

🌐 uuttahelsinki.fi/en/jatkasaari