



# FINLANDE

Info sur : <https://www.automobile-club.org/tourisme-et-voyages/preparer-votre-voyage/pays>  
<https://www.tolltickets.com/fr/>

## Informations générales

Monnaie	Euro
Langue	Finnois, Suedois
Papier officiel obligatoire	Carte d'identité La Norvège fait partie de l'espace Schengen et de L'UE

## Par la route :

Type de route	Autoroute	Voies rapides	Routes	Aglomérations
Vitesses maxi	120 km/h	100 km/h	80 Km/h	50 Km/h

Trousse de secours	Facultatif
Extincteur	Facultatif
Triangle de signalisation	Obligatoire.
Gilet de sécurité	Obligatoire
Lampe torche	fortement conseillée à bord
Feux de croisement	<b>Utilisation obligatoire</b> pour tous les véhicules, de jour comme de nuit, dans les villes et hors agglomération
GPS avec avertisseur radar	<b>Autorisé</b>
Ceinture de sécurité	Obligatoire
Téléphone portable	Utilisation en main : interdite Avec un kit main-libre : Autorisée Amende de 50 €
Pneus cloutés	Autorisés du 1er novembre au 1er dimanche après Pâques. En cas d'utilisation, ils doivent être montés sur toutes les roues.
Chaînes à neige	Autorisées sur route enneigée ou verglacée
Pneus hiver	Obligatoire du 1 <sup>er</sup> décembre au 28 février
Circulation à vélo	Port du casque obligatoire OUI
Prix des carburants	SP 95 Lyijytön E10 1,449 € SP 98 bensini 1,529 Diesel Diesel B7 1.323 € GPL non
Taux d'alcoolémie : 0,5g/L	
Boite d'ampoules obligatoire	Non
Vignettes	Non (voir peages)

## En cas d'accident

Médecins de garde : tél. : 100-23. 24 h/24, dans tout le pays, y compris pour des visites à domicile.

Numéro d'urgence : tél. : 112. 24 h/24, premiers secours, ambulances, pompiers.

Police : tél. : 100-22. 24 h/24, à utiliser, par exemple, en cas d'accident de voiture sans dommage corporel.

Les Finlandais et les personnes séjournant en Finlande reçoivent du secours en appelant le numéro d'urgence 112 dans toutes les situations d'urgence-détresse, qu'elles aient besoin de l'aide de la police, des services de sauvetage, des ambulanciers ou des services sociaux.

En situation d'urgence-détresse, il est important de téléphoner sans tarder **au numéro d'appel d'urgence 112** pour recevoir rapidement du secours.



## Lexique utile

1. Au secours .....	Apua	15. Accident .....	Onnettomuus
2. Situation de détresse ..	Hätätilanne	16. Incendie .....	Tulipalo
3. Numéro d'urgence .....	Hätänumero	17. Hôpital .....	Sairaala
4. Appel d'urgence .....	Hätäpuhelu	18. Maladie subite .....	Sairaskohtaus
5. Centre d'urgence .....	Hätäkeskus	19. Accident de voiture .....	Kolari
6. Appelez le 112 .....	Soita 112	20. Coups .....	Pahoinkipity
7. Adresse .....	Osoite	21. Vol .....	Varkaus
8. Téléphone .....	Puhelin		
9. Enfant .....	Lapsi		
10. Adulte .....	Aikuinen		
11. Personne âgée .....	Vanhus		
12. Ambulance .....	Ambulanssi		
13. Pompiers .....	Palokunta		
14. Police .....	Poliisi		

## Péages

En Finlande, il n'y a ni péage ni vignette. Même les lignes de ferry nationales et les ferry-bacs sont gratuits. Par contre, depuis l'étranger, il faut évidemment payer la traversée. Les compagnies les plus populaires sont Viking Line et Tallink Silja de et vers la Suède et l'archipel autonome d'Åland ; Tallink Silja depuis et pour l'Estonie et Finnlines de et vers l'Allemagne.

La Finlande et l'Estonie étudient la possibilité d'un long tunnel de 102 km pour relier Helsinki (SF) à Tallinn (EST).

## Traditions et coutumes Finlande

### Sauna

#### De la théorie...

Si vous n'avez jamais osé, c'est l'occasion ou jamais ! Le sauna fait partie de la vie quotidienne. Son rôle est hygiénique (nettoyage en profondeur de l'épiderme) et sanitaire (amélioration de la circulation sanguine en alternant le très chaud et le très froid) autant que social.

Le sauna, c'est comme la table en France : les Finlandais s'y retrouvent pour discuter. C'est un lieu de paix où il est très mal vu de jurer, de se quereller ou même de parler fort. Un sauna se prend en famille, entre amis, après le sport, avec les relations de travail. Il n'est mixte qu'en famille ou entre amis proches. Être invité au sauna par une connaissance finlandaise n'implique aucune connotation libidineuse. C'est une marque d'estime et d'amitié.

On trouve un sauna dans tous les bâtiments finlandais, y compris les entreprises. Tous les endroits de vacances ont le leur, ainsi que près de 70 % des résidences principales et secondaires.

Alors, prêt pour l'aventure ? Consciencieusement douché, vous entrez dans une petite pièce munie de gradins à claire-voie, tout en bois. Au sol, un poêle sur lequel chauffe de grosses pierres. En bas, la température atteint les 70 °C, on vous propose de monter. Sur le premier gradin, il fait encore plus chaud. Vous vous y asseyez sur votre serviette (détail important ! et vous devrez aussi l'utiliser, et toujours du même côté, pour vous asseoir sur le banc du vestiaire). Pour activer la sudation, vos hôtes se fouettent le corps avec des bouquets de rameaux de bouleau (vihta). C'est traditionnellement à la Saint-Jean que l'on prépare la vihta qui va sécher pendant l'été et se conserve plusieurs mois, voire plusieurs années.

Le temps passe. Non sans mal, vous vous habituez à la chaleur et à la rude caresse du bouleau, et l'on vous invite alors à monter sur le deuxième et dernier gradin. Trempé de sueur, vous jetez un coup d'œil au thermomètre accroché tout en haut, qui marque allègrement 90 °C. Vous vous demandez ce que vous êtes venu faire dans cette galère, quand l'un de vos hôtes vous suggère un peu de löyly. Devant votre air perplexe, il prend une louche (de bois) et la remplit d'eau... qu'il jette sur les pierres brûlantes ! Un nuage de vapeur, réfléchi par les murs, vous enveloppe, vous brûle la peau, vous fait suffoquer.

Il est maintenant temps de sacrifier au rituel de l'avantouinti, c'est-à-dire de sortir, dans le plus simple appareil, et de descendre l'escalier de bois jusqu'au ponton... pour piquer une tête dans le lac dont l'eau ne dépasse pas 10 °C aujourd'hui. Pour ne pas perdre la face, vous entrez dans l'eau, pas trop rapidement quand même, mais la sensation n'est pas aussi terrible que vous le craigniez : passé le premier choc, votre corps gorgé de chaleur n'est pas trop sensible au froid... et vous retournez aussi sec (si l'on peut dire) sur le gradin du haut pour y reprendre une bonne suée... avant de replonger dans le lac.



Deux cycles sont en général suffisants. C'est cette alternance qui vous fait le plus grand bien. Les meilleurs saunas disposent d'une salle où s'asseoir confortablement, boire une bière et bavarder pendant des heures, enveloppé dans sa serviette de bain. Mais il y a mieux : après votre sauna, descendez sur le rivage. Relaxé comme jamais, dans le grand silence du crépuscule, vous vous sentirez en communion avec la nature.

### ... à la pratique...

En pratique, chacun fait bien comme il veut (comme il peut, surtout !), dans l'ordre qu'il souhaite. Chaque prise de sauna est différente, il faut savoir s'adapter sans forcément compter. Cinq minutes, un quart d'heure, une demi-heure, à vous de voir, de ressentir. L'essentiel est de se sentir bien, de se détendre. Alors faites comme eux, sans stress ni complication.

Évitez quand même le sauna en cas de problèmes cardiaques ou d'hypoglycémie. Si vous y allez avec des enfants, quelques précautions évidentes : les très jeunes resteront tout en bas et boiront beaucoup ; les bébés (à partir de 6 mois) pourront être placés dans un baquet et régulièrement aspergés. Dans tous les cas, attention à ce que votre progéniture ne touche ni le poêle ni les pierres !

La plupart des hôtels disposent d'un ou de plusieurs saunas. Son utilisation est en général comprise dans le prix de la chambre (sauf à Helsinki, où il n'est pas rare de devoir déboursier 10 € ou plus par personne).

### Sisu

On pourrait traduire grossièrement le mot sisu par « persévérance », mais c'est bien autre chose. C'est le cœur de l'âme finlandaise, l'acharnement placide et patient qui permet de survivre sur une terre pauvre et gelée 6 mois de l'année, cette force tranquille et obstinée qui a permis à un petit peuple de glorieusement tenir tête à l'ours russe, puis à l'ogre soviétique. C'est tout ce qui a permis au peuple finlandais, contre vents et marées, de conserver une identité bousculée par l'histoire.

Il y a le bon sisu, qui permet à l'individu de se surpasser, et le mauvais sisu, qui se manifeste par un entêtement aveugle et un orgueil mal placé.

Les Finlandais caricaturent parfois leur culture par une formule lapidaire : « Sauna, sisu et Sibelius. »

### Savoir-vivre et coutumes

#### Côté villes

- Il est rare qu'un Finlandais ouvre la porte de sa demeure. Si ça vous arrive, c'est un très grand honneur.

- Soyez impérativement à l'heure. Un quart d'heure de retard serait une insulte à vos hôtes.

- C'est toujours à la maîtresse de maison que l'on offre le petit cadeau. Restez dans les classiques : fleurs (la coutume veut que l'on déballe le paquet avant d'entrer, pour offrir les fleurs sans papier), chocolats, vin (français, c'est encore mieux).

- Il est d'usage pour les dames d'apporter une paire de chaussures de rechange. En effet, tout le monde se déchausse et les chaussures sont généralement entreposées à l'entrée. Les hommes, quant à eux, restent souvent en chaussettes ! Il est probable que vos hôtes n'oseront pas vous en prier, alors pensez-y par vous-même, votre geste sera très apprécié.

- À l'entrée de la plupart des lieux publics, vestiaire payant et parfois obligatoire. Si vous avez un veston habillé, vous pouvez le garder, mais aucun portier de night-club ne laisse entrer avec un blouson. En revanche, pas de problème avec un gros pull-over jeté négligemment sur les épaules. On ne cherche pas à comprendre et l'on s'exécute ; en Finlande, on ne discute JAMAIS les règlements ni les consignes.

- Il est plutôt mal vu de couper la parole à quelqu'un. Il est même de bon ton d'attendre une ou deux secondes avant de répondre, car il est possible que votre interlocuteur n'ait pas fini sa phrase.

#### Côté champs

- En Finlande, on a le droit de marcher, skier et même camper sur n'importe quel terrain (sauf les réserves naturelles, les plages et les espaces publics), pourvu qu'on ne piétine pas les champs cultivés et qu'on ne trouble pas l'intimité du propriétaire, cela impliquant que l'on reste à distance raisonnable des habitations. C'est particulièrement vrai pour les chalets de vacances, surtout côté lac (auquel l'occupant accède souvent par un sentier) : dans cette zone, un Finlandais ne tolérera ni de voir ni d'entendre ses voisins, qui doivent respecter une distance minimale de 100 m et éviter tout bruit portant un tant soit peu. Respectez impérativement les panneaux indiquant une propriété privée, « Yksityisalue » (en finnois) ou « Privatområde » (en suédois).



- La cueillette des baies et des champignons est autorisée. Mais qui dit droit dit devoir : celui de respecter une nature rendue fragile par la courte durée de l'été. Pas question de causer le moindre dommage aux plantes ou aux animaux, de conduire hors piste ni de jeter le plus petit déchet à terre ou dans l'eau. Pas question d'allumer un feu ni de ramasser du bois sans l'accord du propriétaire. Les chiens doivent être tenus en laisse du 1er mars au 1er août, pour laisser les bestioles sauvages se reproduire en paix.

- Enfin, il est strictement interdit de pénétrer dans les zones naturelles protégées, repérées par les panneaux « Luonnon suojelualue » (en finnois) ou « Natur skyddsområde » (en suédois).

## Pourboires

Si c'est la norme dans certains pays où le service n'est pas compris dans le prix qu'on vous facture, ce n'est pas le cas en Finlande. Les additions sont généralement corsées, incluent le service et les serveurs de bars et de restaurants sont habituellement très bien payés. Epargnez-vous donc d'allonger la note.

De toutes façons, la pratique du pourboire est presque inconnue en Finlande et pourrait même être mal vue. Les seuls endroits où celle-ci est occasionnellement la bienvenue restent les hôtels de luxe traditionnels où on peut encore glisser un billet au portier ou au room service par exemple.

## Santé

Vaccinations obligatoire

Néant

## Insectes

La räkkä : invasion estivale des insectes

L'importance de la räkkä varie d'une année à l'autre en fonction des pluies de mai et de diverses autres données climatiques. Après 3 ou 4 jours un peu désagréables, les gestes de prévention feront partie de votre quotidien. De temps en temps, moustiques et autres insectes piqueurs ou mordeurs vous auront, mais la faible quantité de microbes et de bactéries à cette latitude fait que, sauf réaction allergique, les piqûres et morsures disparaissent vite. Il faut en revanche partir prévenu et équipé.

Quelques tuyaux

- On trouve des produits très efficaces sur place. Ceux-ci sont disponibles sous différents parfums, dont un au goudron (terva)... déconseillé pour les soirées mondaines.
- Les gadgets électroniques censés émettre la fréquence qui éloigne tous les moustiques de la création sont des attrape-gogos.
- En randonnée, portez un chapeau ou un foulard sur la tête et des vêtements amples pour éviter d'être piqué à travers l'étoffe. Fermez le bas de vos pantalons avec des pinces à vélo ou de simples élastiques, ou enfoncez-les dans vos chaussettes. Si vous êtes en short, ne soyez pas avare de produit. Avec votre spray, aspergez aussi T-shirt et pantalon.
- En canoë ou en bateau, éloignez-vous de la berge : ils ne vous suivront pas.
- Le soir, faites une flambée, le feu les éloigne. C'est autorisé dans certains campings, sur des emplacements ad hoc. Faute de feu, faites brûler du pyrèthre en spirales ou en barrettes.
- Si vous le pouvez, installez votre tente dans un endroit un peu venté.

## Les moustiques

C'est vrai, le moustique est une espèce des pays chauds et humides... Eh bien justement, il peut faire plus de 30 °C sur les 187 888 lacs finlandais, sans compter les marais. Ils sévissent surtout du 20 juin à fin juillet, le mois d'août peut être plus tranquille. Enfin, plus vous montez vers le nord, plus ils sont nombreux et voraces.

## Les mouches noires (mäkärrä)

Elles ressemblent à des mouches. Elles sévissent surtout par temps très chaud (une température de 30 °C n'est pas forcément souhaitable en Laponie), autour des torrents et des eaux vives.

Elles se glissent sous les vêtements pour sucer le sang. Leur morsure est assez douloureuse.

Les premières espèces peuvent apparaître en mai et, en cas de temps chaud et humide, on y a droit jusque tard dans la saison.

Les produits locaux les empêchent de se poser sur vous mais pas de vous tourner autour...

## Les taons

Les taons ressemblent à de grosses mouches brunes dont les ailes ont la forme d'un deltaplane. Comme les mouches noires, ils découpent un morceau de peau mais plus gros... et sucent le sang qui s'en échappe.



### Les mouchérons mordeurs (polttiainen)

Comme dans beaucoup de pays du nord de l'Europe, vous risquez de tomber sur une bestiole appelée en finnois polttiainen, gros comme le point à la fin de cette phrase. Nos cousins québécois les appellent d'ailleurs « brûlots ». C'est un monomaniac shooté au sang frais. Certains rennes agressés par ces créatures peuvent devenir très nerveux et se précipiter sous vos roues sans crier gare. En effet, chaque morsure gratouille un peu, alors imaginez, multipliée par 100 ou plus !

Comble de malheur, les produits généralistes sont notoirement peu efficaces. En revanche, vous pouvez vous munir d'essence de pouliot (Hedeoma pulegioides ou Mentha pulegium), vendue comme produit homéopathique. Ces mouchérons ne sortent heureusement qu'à la tombée de la nuit ou sous un ciel plombé ; comme ils ne s'éloignent guère de plus de 500 m de leur lieu de naissance et se déplacent très lentement, il suffit souvent d'accélérer le pas et de changer de coin.

Les morsures démangent beaucoup, mais une bonne douche soulage grâce à l'action antiseptique du savon.

## Communications

Indicatif de pays : **358**

Téléphone avec mon forfait Free à 19,99 : Gratuit vers fixes et mobiles de tous les pays européens

Data /Internet : 25GO / mois et par pays (inclus dans le forfait).

## Ambassades de France

Ambassade de France à Helsinki

Itäinen Puistotie 13 - 00140 Helsinki

Tél : +358 (9) 618 780

email : [ambassade.france@welho.com](mailto:ambassade.france@welho.com)

Tél : +358 400 427 275 (en cas d'urgence)

La section consulaire est située à : Itäinen Puistotie 13 (entrée par la ruelle Oikotie) 00140 Helsinki.

Vous pouvez nous joindre :

par téléphone : (358) (9) 618 78 326 de 9h à 13h et de 14h à 17h

par télécopie : (358) (9) 618 78 359

par mail : adresser un message à la section consulaire

Vos interlocuteurs sont :

-M. Frédéric LONGUEMARE

Visas, état civil, inscription consulaire, demandes de passeports, de cartes d'identité

-Mme Jade TOIVONEN

Accueil, information du public

-Mme Sylvie NICOLAIEW

Responsable de la section consulaire

## Ambassade de Finlande en France

Adresse : 1 Place de Finlande, 75007 Paris

Ambassadeur : Risto Piipponen

Téléphone : +33 (0)1 44 18 19 20

## Frais bancaires BNP

	Retrait d'argent dans la monnaie du pays	Paiements avec la carte Visa
En France	0	0
<b>Dans la zone Euro</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Hors Zone Euro	2% + 2,20€/Oper	2% + 0,60/Trans

La Finlande est dans la zone Euro, donc pas de frais bancaire

Il n'est pas indispensable d'utiliser la carte REVOLUT !

## Adaptateur GPL

**Pas de GPL en Finlande !!**