



PFMP EN  
FINLANDE

**HELSINKI**



# Helsinki: une culture riche



Helsinki, capitale de la Finlande et métropole écolo, est une grande ville côtière très animée entourée d'une ceinture de jolies îles et d'agréables espaces verts urbains. Avec sa scène culinaire dynamique, son quartier dédié au design à découvrir absolument, son architecture d'exception et ses saunas publics qui plaisent énormément, Helsinki bat à un rythme qui n'appartient qu'à elle. La culture nordique originale qui caractérise la capitale finlandaise ne serait pas ce qu'elle est sans ses habitants, dont le mode de vie ne manque pas d'intégrer les gestes quotidiens dictés par les impératifs de la durabilité.



14/05/2021



## La Langue:

Les langues en Finlande sont multiples. Les deux langues officielles du pays, également les plus utilisées, sont le finnois et le suédois.

L'anglais est aussi très présent, en seconde, ou même en troisième langue, pour une très grande partie de la population, vu le haut niveau d'éducation de la population, surtout en milieux urbains, et chez les plus jeunes. Il n'est pas rare de trouver des Finlandais qui parlent souvent trois ou quatre langues étrangères.

## Se déplacer à Helsinki

### Depuis/vers l'aéroport de Helsinki:

Le bus no615 (5 €, 30 à 45 minutes, de 5h à minuit) relie l'aéroport d'**Helsinki Vantaa** (plate-forme 21) au quai 3 sur **Rautatientori**, près de la gare principale. Les billets de transport régional sont valables à bord. Des navettes Finnair plus rapides partent d'Elielinaukio (quai 30), de l'autre côté de la gare ferroviaire (6,30 €, 30 minutes, toutes les 20 minutes, 5h-0h). Le dernier bus quitte l'aéroport à 1h10. Le bus n°415, plus lent que les deux options précédentes, part de la voie adjacente.

Il existe aussi des **taxis collectifs pour l'aéroport** ([0600-555-555](tel:0600-555-555) ; [www.airporttaxi.fi](http://www.airporttaxi.fi) ; 2/4 pers 29,50/39,50 €) de porte à porte. Il faut les réserver la veille avant 18h dans le sens Helsinki-aéroport. La course en taxi classique coûte entre 45 et 55 €.

### Prendre le taxi à Helsinki:

Vous pourrez héler un taxi dans la rue, patienter aux bornes ou contacter le [0100-0700](tel:0100-0700).

### Prendre les transports en commun à Helsinki:

Le réseau de transports en commun de la ville, **HSL** ([www.hsl.fi](http://www.hsl.fi)), gère les bus, le métro et les trains régionaux, les trams et un ferry pour Suomenlinna. Un ticket simple valable 1 heure sur tout le réseau HSL coûte 2,50 € (3 € à bord). Il permet des correspondances illimitées, mais doit être validé à bord la première fois. Un aller simple en tramway revient à 2,20 €. On peut commander tous ces billets (tarif unique de 2,40 €) avec un téléphone portable finlandais : envoyez un SMS mentionnant A1 au [16355](tel:16355). Les forfaits pour un ou plusieurs jours (8/12/16 € pour 24/48/72 heures) sont intéressants (maximum 7 jours). L'Helsinki Card vous permet de bénéficier de transports illimités dans Helsinki.

Les tickets et les forfaits s'achètent aux billetteries de la gare routière de Kamppi et des stations de métro Rautatientori et Hakaniemi, ainsi que dans la plupart des R-kioskis et à l'office du tourisme. La *Helsinki Route Map*, disponible à l'office du tourisme, détaille les lignes de bus, de métro et de tramway. Le site [www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi) se révèle très pratique pour rechercher un itinéraire.

Pour vous rendre à Vantaa ou à Espoo, vous devrez acheter un billet régional, plus cher.

### Se déplacer à vélo à Helsinki:

Avec son centre-ville plat et ses pistes cyclables, Helsinki est la ville idéale à découvrir à vélo. Procurez-vous un plan des pistes cyclables à l'office du tourisme.

**Greenbike** ([050-404-0400](tel:050-404-0400) ; [www.greenbike.fi](http://www.greenbike.fi) ; Bulevardi 32 ; 20-35 €/jour, 75-105 €/sem ; h10h-18h début mai à août). Bon choix de vélos de ville et de VTT de qualité à louer. L'entrée se situe au coin de la rue, sur Albertinkatu. En basse saison, téléphonez pour toute location.

## **5 raisons de visiter Helsinki**

### **1. L'architecture moderne**

Depuis la reconstruction d'Helsinki au XIXe siècle, plusieurs styles d'architecture se sont succédés pour le plaisir des yeux : style néoclassique, Art nouveau, fonctionnalisme, le tout avec une influence russe.

### **2. Le design**

Il occupe une place prépondérante dans la vie des Finlandais qui recherchent à la fois le pratique et l'esthétique. On retrouve le design partout à Helsinki, dans les maisons, les bars, les magasins, les restaurants...

### **3. Les nuits blanches**

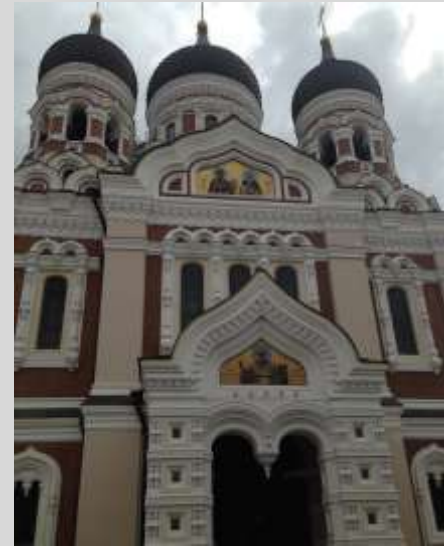
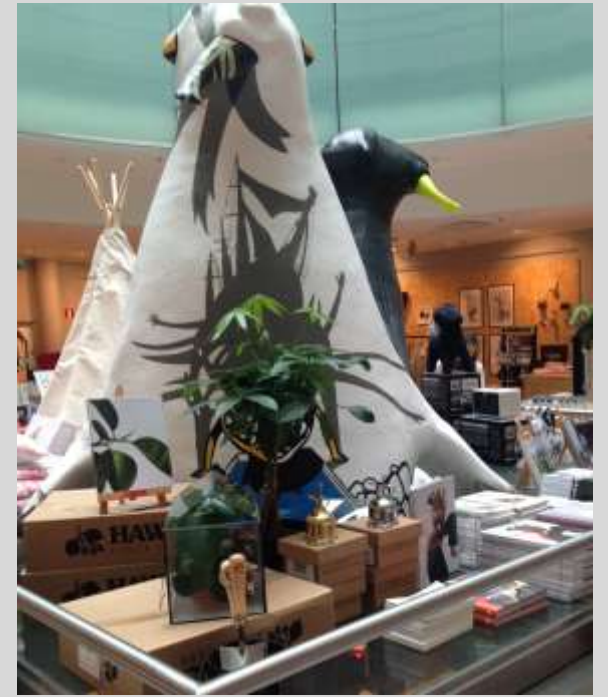
L'hiver, le jour ne se lève presque pas mais l'été, le soleil ne veut plus disparaître à l'horizon. Le nord de la Finlande a son "soleil de minuit" et Helsinki ses « nuits blanches » avec une luminosité 24 heures sur 24.

### **4. Explorer 330 îles**

Helsinki possède un archipel de 330 îles reliées à la ville par des navettes maritimes. Les préférées des Helsinkiens sont celles de Pihlajasaari, avec du sable d'un côté et des rochers de l'autre, ou la romanesque Vartiosaari.

### **5. Le Restaurant day**

Le Restaurant day a lieu maintenant tous les jours à Helsinki. Chacun peut « ouvrir » un restaurant éphémère et vous inviter à une fête culinaire n'importe où, chez lui, au coin d'une rue, d'un parc, sur la plage...







## Logement en Finlande

La Finlande figure parmi les pays les plus sûrs, et vous pouvez résider en toute sécurité dans toutes les zones d'habitation de la Finlande. Les logements sont bien équipés et chauffés tout au long de l'année, et la nature se trouve à proximité, aussi dans les villes.

## Combien coûte la nourriture en Finlande ?

La nourriture et les boissons non alcoolisées coûtent environ 20 % de plus qu'ailleurs dans l'UE, et les marchandises et services coûtent environ 23 % de plus qu'ailleurs dans l'UE. Le coût de la vie varie également au sein de la Finlande.

## Services de santé publique

Si vous avez élu domicile en Finlande, vous pouvez utiliser les services de santé publique. Les prix varient d'une localité à l'autre. Par exemple, le prix pour une visite chez le médecin est généralement d'environ 20 € au centre médical et d'environ 40 € à la policlinique

## Monnaie

La monnaie est l'**euro**. Les pièces de 1 et 2 centimes d'euro ne sont pas utilisées dans le pays, les achats en liquide faisant l'objet d'un arrondi.

## Cartes de paiement

Les Finlandais sont de grands adeptes du paiement par carte : elles sont acceptées dans l'immense majorité des hôtels, restaurants, bars et autres commerces.

La quasi-totalité des distributeurs automatiques accepte les cartes *Visa* et *MasterCard*. Si vous avez un compte dans une banque d'un pays de l'Union européenne, aucune commission ne vous sera facturée sur les retraits ni sur les paiements.

## Budget en Finlande

La Finlande est un pays au niveau de vie élevé, où **les prix sont logiquement élevés**. Avec un budget serré, on privilégiera les campings (avec une tente ou en chalets économiques) et les auberges de jeunesse. Pour les repas, on profitera des formules buffet souvent bon marché, les *lounas*, que servent de nombreux restos pour le déjeuner en semaine. Sinon, on fera les courses : là, les prix restent plutôt raisonnables.





SKY OPISTO  
Ecole  
d'esthétique



# Visite de 2 SPA

