

prima

SOIRÉES
APÉRO

Les bons choix
pour ma santé

*Nouveauté
bien-être*

LA MÉTHODE 1%

De grands
changements à
petits pas



TEST
+ JEUX

*J'évalue la
qualité de
ma mémoire*

Enfin l'été!

- Cuisine : nos salades vitalité originales
- Médecines douces : mes astuces fraîcheur
- Beauté : sublime sous le soleil



Echappée zen à **COPENHAGUE**

Flâner le long des canaux, enfourcher un vélo et parcourir la ville, s'imprégner d'une douceur de vivre peu commune... La capitale danoise, bien plus extravertie qu'on ne le pense, est l'escapade rêvée pour un court séjour. Par Valérie Ferrer

Son nom évoque le nord de l'Europe, gris, froid, pluvieux, nimbé du bleu de longues nuits d'hiver, ou encore l'imaginaire enfantin des contes d'Andersen et sa Petite Sirène. De manière inattendue Copenhague apparaît pourtant colorée, éclatante et chaleureuse, affichant ses maisons aux façades jaunes, rouges ou orange et étirant à l'infini ses belles soirées d'été. Fidèle à son histoire, elle se montre créative, à la pointe du design. Scandinave, elle se révèle, comme ses voisins suédois et norvégiens, attachée à la nature, avide de préserver sa biodiversité et son atmosphère «hygge».

Port d'attache

Sur l'incontournable canal central de Nyhavn («nouveau port» en danois) se trouvent trois des anciennes demeures du conteur et écrivain Hans Christian Andersen.



OBJECTIF «HYGGE»!



Toute découverte de la paisible, lumineuse et sereine Copenhague commence au pied du rocher sur lequel la Petite Sirène d'Andersen contemple l'horizon depuis le port. Imperturbable, la statue de bronze incarne l'harmonie. Cet état d'esprit made in Danemark, récemment classé à la 2^e place des pays les plus heureux du monde, porte un nom: le *hygge* (prononcez «hoo-gah»). Une discussion entre amis, un moment chaleureux partagé, un concert en plein air... Cette atmosphère particulière rend Copenhague plaisante à vivre. Il faut flâner dans les rues, découvrir Nyhavn, ce canal situé au cœur de la ville, bordé de maisons à pignon et de bateaux en partance pour la Baltique, s'asseoir à la terrasse d'un café du quartier branché de Vesterbro ou encore céder au luxe du palais d'Amalienborg, demeure de la famille royale, où chaque milieu de matinée voit se dérouler la relève de la Garde.

On sillonne la ville sur un bateau électrique sans permis, fonctionnant à l'énergie solaire. On y embarque jusqu'à 8 personnes. Compter environ 70 € la location du bateau pour 1 h. goboat.dk/en.

En centre-ville, le parc d'attractions de Tivoli.

DÉCONTRACTÉE ET ÉCOLO

Une forme de tranquillité règne dans les rues, les parcs et les canaux pourtant animés. Fondé par les Vikings au X^e siècle, cet ancien village de pêcheurs est devenu une

capitale zen, où la nature cohabite avec une architecture néoclassique. La ville est dominée par le bleu acier de la mer Baltique, le blond des plages alentour et le vert des jardins botaniques, de ses parcs d'attractions – parmi les plus vieux au monde –, tels que Bakken au nord ou Tivoli en plein centre, sans oublier le jardin royal donnant sur le château de Rosenborg... Ecolo, Copenhague a fait de l'environnement son meilleur atout. Elle est d'ailleurs en passe de devenir la première capitale européenne affichant, dès 2025, un bilan carbone neutre. De fait, la bicyclette mérite bien, ici, son surnom de petite reine! Avec ses 400 km de pistes cyclables et ses 672 000 vélos, soit plus que son nombre d'habitants, la capitale impose une mobilité douce, en parfaite cohérence avec sa philosophie.



On participe à un tour guidé de la cité, en vélo et en français! On peut même choisir sa thématique. Entre deux coups de pédale, des stops dégustation sont proposés. Compter 50 € les 2h30. cycling-copenhagen.dk.

Trésor caché



PERCH'S THEHANDEL

C'est l'un des plus anciens magasins de Copenhague. Ouvert en 1835, spécialiste du thé, il n'a pas changé depuis. De style colonial anglais, le bâtiment – classé – date de 1805. On y trouve de nombreux produits d'exception.



Au bord de l'eau

Bâtie sur deux îles, face au détroit d'Øresund, reliant la mer du Nord à la Baltique, et traversée de nombreux canaux, Copenhague n'a rien à envier à ses voisines, Amsterdam ou Stockholm.

ABSOLUMENT DESIGN

L'art de vivre à la danoise doit beaucoup à l'architecture, alliance de bois, de métal et de verre, aux lignes sobres, conférant un charme feutré à cette ville adepte de design. Elle a beau avoir coiffé ses vieux bâtiments de queues de dragons et de flèches en bronze, Copenhague voue un culte, depuis les années 1950, aux formes épurées d'une modernité absolue. Le designer Arne Jacobsen en fut le chantre. Dans la foulée, d'autres suivirent, entretenant le feu sacré d'une créativité devenue un style mondialement

reconnu. Exit les architectures agressives et les immeubles démesurés. Place aux lieux ouverts, aux espaces cosy pour ne retenir que l'essentiel, une forme, une élégance, un bien-être total. Le résultat? Une ville «hype» aux restaurants minimalistes, aux bars lounge, aux musées hyper tendance et aux boutiques d'objets de décoration stylés.

On visite le musée du Design, installé dans l'ancien hôpital royal du roi Frédéric, pour un bel aperçu des œuvres qui ont façonné l'histoire du design danois. On y voit beaucoup de chaises, objet emblématique des créateurs du pays. 15,40 € l'entrée. designmuseum.dk.



Copenhague a été désignée par l'Unesco, capitale mondiale de l'architecture 2023. Une série d'événements soulignent la singularité de la ville, sur le thème «Futurs durables. Ne laisser personne de côté». Le programme porte sur les problèmes auxquels les villes sont confrontées et sur la façon dont l'architecture peut contribuer à la construction d'un avenir vertueux.



Insolite

Le Diamant noir est une extension de la Bibliothèque royale, dont la structure, en verre et en granit poli du Zimbabwe, reflète les eaux du canal. Un petit bijou architectural, qui illustre à la perfection le style danois, simple, efficace et séduisant.





4 SPOTS À NE PAS MANQUER

1 Musée des bateaux vikings
Situé sur le fjord de Roskilde, le musée expose 5 drakkars d'époque. On y apprend comment ils étaient fabriqués et quelle fut leur destinée lors des aventures nordiques des Vikings. Cet endroit est également un lieu de recherche ainsi qu'un chantier naval.

2 Château de Kronborg
Le plus célèbre des châteaux danois a servi de cadre au *Hamlet* de Shakespeare. Édifié à la Renaissance au nord de Copenhague, près d'Else- neur, sur un point stratégique face à la Suède, il a joué un rôle important dans l'histoire de l'Europe du Nord. Il permettait notamment de contrôler l'entrée de la Baltique.

3 Brasserie Carlsberg
Une fierté nationale ! Fondée au XIX^e siècle par JC Jacobsen, sur le mont Valby, elle vaut le détour. À découvrir, le processus de fabrication de la Carlsberg et une exposition interactive autour de la plus grande collection de bouteilles de bière (22 334) au monde.

4 La tour ronde (Rundetårn)
Bâtie au XVII^e s., elle est le plus vieil observatoire d'Europe encore en fonction. Sa plateforme panoramique offre une vue à couper le souffle.

Y aller

■ Avec Fly SAS au départ de Paris, à partir de 190 € l'aller-retour. flysas.com.

■ Avec Arts et Vie, pour un circuit culturel consacré au design et à l'architecture de Copenhague et sa région, le tout agrémenté de conférences. Forfait 5 j/4 n, à partir de 1910 €. artsetvie.com.

■ Avec Voyageurs du Monde, le temps d'un week-end de 3 jours : Copenhague autrement, esprit hygge, guide privé et hôtel design. A partir de 1 100 € par personne. voyageursdumonde.fr.

Pour une nuit ou un long séjour

■ Coco Hôtel, un 4 étoiles écocertifié, situé dans le quartier branché de Vesterbro. A deux pas de la gare et des jardins de Tivoli, il offre un séjour au calme autour d'une cour intérieure. Décoration moderne et colorée. A partir de 139 € la chambre double. coco-hotel-copenhagen.h-rez.com.

■ Otilia Hôtel. Installé dans l'ancienne brasserie Carlsberg, ce boutique-hôtel a conservé quelques éléments industriels associés à une décora-

tion très design. On aime ses grands espaces lumineux et ses chambres donnant sur les vieux toits de la ville. A partir de 121 € la chbre dble. brochner-hotels.com.

Pour une petite faim ou un festin

■ Montergade. Un joli comptoir, des baies vitrées laissant passer la lumière et une équipe accueillante font de ce restaurant un lieu où l'on aime passer des heures à déguster du hareng à toutes les sauces, des crevettes et des poissons frits. Compter 60 € le repas. montergade.dk.

■ Host. Cette adresse rustique et charmante propose des assiettes pleines de couleurs, saupoudrées de quelques fleurs. Morue aux morilles et petits pois, Flétan au raifort et à la rhubarbe, pomme à l'écorce de bouleau et au

chocolat blanc. Menu à partir de 53 €. cofoco.dk.

Sur place ou à emporter

■ Un smorrebrod, une tradition ! Cette tartine de pain de seigle beurrée s'accompagne d'une garniture au choix : harengs marinés, fromage, œufs, anguille, crevettes, etc.

■ Des objets en bois et en porcelaine, du poisson fumé, des biscuits au beurre, un livre illustré de *La Petite Sirène*, des jouets Lego, une boîte aux lettres rouge typique.

Bon plan

■ La Copenhagen Card permet de visiter la ville facilement, en gagnant du temps et de l'argent ! Elle comprend l'entrée gratuite dans 89 musées et monuments, ainsi que l'utilisation illimitée des transports publics. Pour 3 jours (72 h) : 102 €/adulte et 51 €/enfant.



Coco Hôtel



La brasserie Carlsberg



Renseignements : visitcopenhagen.fr et visitdenmark.fr.