

# Découvrez le Hygge, nouvelle tendance bien-être venue du Danemark !

Publié le 10/02/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Difficilement prononçable et traduisible, le concept est tout autant abstrait pour nous, Français. Imaginez-vous le **sentiment de bien-être** ressenti lorsque l'on passe un après-midi pluvieux au coin du feu à lire ou lorsque l'on déguste un bon thé chaud, confortablement installé sous un plaid alors qu'il neige dehors, voici l'**ADN du Hygge**, que les Danois ont hissé au rang d'art de vivre, avec ses **codes et ses accessoires indispensables**.

## Les incontournables du Hygge

L'outil essentiel de vos soirées Hygge ? **La bougie** ! Ce n'est pas pour rien que les Danois sont les plus gros consommateurs de cire au Monde avec 6 kg / an / habitant en moyenne. Si les bougies sont aussi primordiales, c'est qu'elles servent à créer l'atmosphère recherchée, **une ambiance intimiste et authentique**, et pour cela, il ne suffit pas d'allumer une ou deux bougies, mais bien le nombre suffisant pour créer l'éclairage de toute la pièce, car bien évidemment, on oublie la lumière artificielle, pas du tout « Hygge ».

Autre incontournable, **la tenue vestimentaire**, l'important étant de **se sentir confortable et au chaud** : pyjamas, sweats et **chaussettes en laine** seront alors vos meilleurs alliés pour une soirée lovée sous un **plaid** au coin de la cheminée. Mais les accessoires ne font pas tout car s'il est assez proche de ce qu'on connaît du **cocooning**, la différence, c'est que le Hygge a une **véritable dimension sociale**. Car l'essence du Hygge, c'est bel et bien de **profiter des choses simples, entouré des personnes qui comptent le plus**. Petit groupe d'amis ou famille proche, c'est l'occasion de partager des **moments de qualité autour de plaisirs simples** comme un jeu de société, regarder un film ou refaire le Monde autour d'un verre de vin chaud.

Les **boissons chaudes** jouent également un rôle important dans la mise en scène du Hygge, thé, vin chaud ou chocolat chaud sont particulièrement appréciés car ils apportent **chaleur et réconfort**. Et surtout, ne pas hésiter à sortir son fouet, le lait, les tablettes de chocolat noir et la cannelle, car Hygge rime avec fait-maison ! De même, les moments Hygge sont l'occasion de se retrouver autour de **douceurs faites maisons et de plats de grand-mère**. C'est l'occasion de tester de nouvelles recettes de pâtisseries ou de mettre en application les recettes de soupes ou de mijotés qui vous replongeront en enfance.

## A pratiquer toute l'année

Si l'**hiver** est définitivement la **haute saison du Hygge** parce qu'il fait froid et sombre à l'extérieur et qu'il est alors réconfortant de retrouver nos proches dans la **chaleur et le confort d'un intérieur cosy**, le Hygge peut en fait se pratiquer tout l'année car au-delà du rituel décrit précédemment, le Hygge reflète avant tout le **sentiment d'intimité et de bien-être** ressenti lors de **moments privilégiés passés avec des êtres chers**.

[Découvrez notre gamme Sommeil !](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Activité physique - Sport ,

### **Cet hiver, je garde la forme !**

16/05/2019

3 minutes de lecture

Continuer à pratiquer une activité physique en hiver est très bénéfique pour l'organisme : en plus de vous aider à rester en forme, le sport agit favorablement sur le blues hivernal et vous permet de vous sentir bien.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Stress et anxiété ,

### **Comment gérer son stress ? Les compléments alimentaires qu'il vous faut**

30/01/2018

3 minutes de lecture

Vous êtes fatigué par des journées bien remplies ? Il existe des compléments alimentaires anti-stress pour vous aider au quotidien.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

## **Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l'organisme !**

26/01/2020

3 minutes de lecture

Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un besoin physiologique fondamental auquel nous consacrons un tiers de notre vie. En quoi consiste un sommeil réparateur ?

[Lire la suite](#)