

Cocooning

Vingt-cinq idées pour traverser novembre en douceur

03.11.2025 Valérie Fournier ,

La nuit qui tombe à 17 h et le froid vous dépriment? Livres, objets, bonnes adresses et délices variés: piochez dans nos trouvailles «cocooning» pour adoucir le quotidien et se remonter le moral.

Bien-être au féminin à Crans-Montana

Tout juste récompensé du titre de «Meilleur hôtel de ski en Suisse 2025» par le magazine «Falstaff», le Six Senses à Crans-Montana s'impose comme une destination d'exception où se conjuguent vitalité, bien-être et sérénité. Niché à flanc de montagne, en bordure immédiate des pistes, l'établissement séduit autant les amateurs de glisse que les adeptes de déconnexion. Ses 78 chambres, suites et résidences allient élégance contemporaine et atmosphère alpine. Le cœur du lieu bat pourtant un étage plus bas: un spa de plus de 2000 m2, véritable sanctuaire du ressourcement, doté d'infrastructures dernier cri. Piscine intérieure-extérieure chauffée, bain turc, fontaine de glace, saunas y côtoient un espace de biohacking composé d'équipements (cryothérapie, sauna infrarouge, luminothérapie) permettant de réduire l'inflammation, d'améliorer la circulation et de stimuler la régénération cellulaire.

L'expérience peut se prolonger dans l'Alchemy Bar, où les hôtes ont la possibilité de composer leurs propres cosmétiques à partir de fleurs séchées et d'huiles essentielles. Dernière innovation en date, un programme exclusivement dédié aux femmes: le Female Wellness program, conçu pour accompagner les femmes durant la périménopause et la ménopause. Élaboré par des spécialistes de la santé hormonale, ce séjour personnalisé de trois, cinq ou sept jours aide les participantes à mieux comprendre leur corps, à gérer les symptômes liés aux fluctuations hormonales (prise de poids, brouillard cérébral, sautes d'humeur) et à instaurer des habitudes durables. En abordant sans tabou une étape encore trop souvent ignorée, le Six Senses de Crans-Montana fait un pas audacieux vers une vision plus inclusive et éclairée du bien-être. (CDS)

Six Senses, rte des Téléphériques 60, Crans-Montana, spa accessible au public, programme à partir de 1225 francs pour trois jours, [sixsenses.com](https://www.sixsenses.com)

Une série «feel good»

Après le succès phénoménal de la première saison, la suite des aventures du jeune rabbin Noah (Adam Brody) et de son amoureuse athée, Joanne (Kristen Bell), était très attendue. Mais pourquoi cette série fait-elle autant de bien? Parce qu'à chaque fin d'épisode, le couple semble au bord de la rupture... avant que tout ne s'arrange, évidemment. Drôle et touchante, «Nobody Wants This» est une guimauve parfaite pour réchauffer les cœurs en automne. Dans la saison 2 (disponible depuis le 23 octobre sur Netflix), un nouveau personnage est apparu, joué par Leighton Meester (Blair Waldorf dans «Gossip Girl»), soit la femme d'Adam Brody dans la vraie vie. Un vrai multivers. (ADG)

Le doudou raclonnette

La soussignée étant Valaisanne, on est obligé de nommer cette pièce par son vrai nom, raclonnette et non raclette. Ceci dit, la marque anglaise de peluches trop cute Jellycat frappe fort avec sa collection hivernale. Caquelon de fondue au fromage, raclonnette donc, tasse de chocolat chaud aux marshmallows ou encore lettre au Père Noël, chaque création est irrésistible et donne bien sûr envie de toutes les acheter. En Suisse, Globus propose un vaste assortiment Jellycat. À Lausanne, la boutique pour enfants Nuage, à la rue Marteray, a également une jolie sélection. (VFO)

Ceci n'est pas une cacahuète

Les pâtisseries en trompe-l'œil affolent TikTok, et Akram Gasri s'en est fait l'ambassadeur en Suisse romande. On fait la queue devant sa boulangerie de Renens pour avoir sa pistache, sa mangue ou sa noix de pécan (et sa cacahuète bien sûr). Une quinzaine de fruits pour un assortiment éminemment visuel, mais également délicieux, avec du croquant, du fondant et des saveurs intenses sans être trop sucrées. Jusqu'à la fin de l'année, Maison Gasri sera également disponible au cœur du restaurant Manora à Lausanne avec son pop-up store.

Pâtisserie trompe-l'œil Maison Gasri, dès 9 fr. 90 la pièce, maisongasri.ch

Cheminée sur écran

Quand les journées raccourcissent et que le froid s'installe, rien de tel qu'un bon feu pour réchauffer l'ambiance. Oui, sauf que nous n'avons pas tous la chance d'avoir une cheminée à la maison... Heureusement, parmi la myriade d'apps existantes, «Au Coin de la Cheminée 4+» recrée le crépitements apaisant et la lueur réconfortante d'un feu de bois, sans la moindre bûche à allumer. Idéale pour accompagner un moment lecture, une soirée cocooning ou un dîner romantique, elle apporte instantanément une touche de chaleur et de bien-être à votre intérieur. Un petit feu virtuel, pour de grands moments de détente. (VSM)

«Au Coin de la Cheminée 4+», gratuit mais certains «feux» sont payants.

Se téléporter en Polynésie

Amoureuses du monoï, cette adresse est pour vous. Initia Spa, c'est une bulle de douceur au cœur de Lausanne. Sous les mains expertes d'India, vous découvrirez le pouvoir incroyablement délassant du massage traditionnel tahitien, légèrement différent du Lomi Lomi hawaïen. Des mouvements doux et profonds qui évoquent le mouvement des vagues – aucune tension n'y résiste! – dans les effluves de coco et de tiaré, au son du ukulélé. La carte propose des séances dès trente minutes à prix mini, mais on peut les coupler avec le soin visage signature aux actifs et senteurs exotiques, gommage, masque et modelage, pour une expérience complète (Rituel Fruits des lagons). India a travaillé trois ans à Tahiti comme spa manager. Elle en a ramené son savoir-faire, mais également un amoureux, aussi les produits qu'elle utilise proviennent-ils de sa belle-famille, notamment l'huile de coprah pour le monoï concoctée par «mémé» (disponible à la vente pour ramener chez soi un peu de soleil des îles). (VFO)

Massage dès 50 fr. Initia Spa, pl. Chauderon 24, rdv en ligne, initiaspa.ch

Des gaufres à volonté

Envie d'un snack rapide à la maison? Ce gril 3 en 1 transforme chaque pause en instant culinaire réconfortant: croque-monsieur doré, gaufres moelleuses ou minigrillades, on a l'embarras du choix! Ses plaques interchangeable au revêtement antiadhésif passent au lave-vaisselle pour un nettoyage sans effort. Facile à ranger, simple à utiliser et toujours prêt à régaler, cet appareil malin devient vite un indispensable pour égayer l'hiver avec un peu de croustillant. (VSM)

Des rêves soyeux

On connaît l'importance du sommeil au quotidien, et rien n'est trop beau pour nous aider à plonger dans les bras de Morphée. Pour se glisser avec délices sous la couette, on investit – ou on l'ajoute à sa liste de Noël – dans un beau pyjama de chez Zimmerli. La marque suisse, renommée pour ses sous-vêtements luxueux et son savoir-faire artisanal, propose un pyjama dont l'intérieur est en coton doux et l'extérieur en soie, avec des imprimés évoquant les cimes et le ciel. (BLA)

Quand le temps s'écoule

Un agenda en permanence avec soi, un autre qui bat le rappel au moindre risque d'oublier un rendez-vous ou un anniversaire... qui n'a pas rêvé être seul maître de son temps? Mignon. Coquin. Peut-être même invouable? Ou juste contemplatif... à regarder le temps s'écouler pour une fois sans rien faire. Le sablier du designer lausannois Renaud Defrancesco – il faudrait dire «les sabliers», la série des «Maîtres du temps» compte cinq modèles – permet de le faire en

beauté. En verre, l'objet se retourne et fait tourner la question du temps et, note encore le créateur, «la valeur que nous lui donnons». (FMI)

Décrocher au Braunbär Hotel & Spa Wengen

Posé sur un balcon que gardent d'abruptes falaises et que surveille, au loin, le pic de la Jungfrau, le village de Wengen est si bien coupé du monde qu'il sert de résidence forcée, durant la Seconde Guerre mondiale, aux aviateurs alliés tombés en Suisse. Ce petit détour historique pour situer le niveau de cocooning du bourg bernois, que l'on rejoint en train mais où l'on loge dans des conditions désormais bien plus sympathiques.

Par exemple au Braunbär Hotel & Spa nouvellement rénové, où tout est fait pour assurer une détente maximale. Un exemple? Il suffit littéralement de tendre la main pour se servir d'un bouquin, dont les étagères courent à travers corridors, chambres, bar et restaurant! Ce décor vintage, cosy et chic, rehaussé par des teintes chaudes et des consoles de jeux vidéo d'époque, garnit les 14 établissements du groupe français Assas, qui a racheté et remis à neuf le centenaire.

Ses nouveaux atours se déclinent également dans un spa, le premier en Suisse de la marque de soins corporels NUXE. Piscine, hammam, sauna et un âtre sous les étoiles: idéal pour un break loin du monde, la peau soignée et l'estomac rempli, à la table du restaurant inventif et frais de l'hôtel ou sur sa terrasse en duo de charme, douillettement encapsulé dans une télécabine pour une fondue aux truffes. Plus cocooning, il n'y a pas. (FBA)

Braunbär Hotel & Spa, Wengen. Ouverture le 12 décembre. Chambres à partir de 200 francs. www.braunbaerhotel.com

Un polar féminin et romand

Novembre 1985, la police effectuait une saisie record d'héroïne dans un chalet des Paccots. À partir de ce fait divers, Emmanuelle Robert imagine le destin des petites mains de ce trafic, devenues papys et mamies anonymes. L'intrigue très actuelle démarre avec le meurtre d'un dealer devant la gare à Vevey. Comme dans les deux précédents polars de la romancière vaudoise, on démêle avec plaisir les ramifications du scénario et la psychologie des personnages, qui mettent cette fois en lumière le rôle des femmes dans le grand banditisme. (VFO)

«Immaculée connexion», Emmanuelle Robert, Éd. Slatkine

Trois podcasts bien-être d'ici

C'est devenu une nouvelle habitude saine qui permet de faire bon usage de son téléphone: écouter un podcast. Pour les longs (ou courts) trajets et les dimanches canapé, on se met entre les oreilles une émission utile. Nos préférés? «Dingue», le podcast de la RTS consacré à la santé mentale, animé par Adrien Zerbini, journaliste scientifique. «Essenzia. Ensemble, explorons le vivant», de Laurence de Crousaz, thérapeute, qui propose une respiration dans un quotidien stressé. «Les invisibles» enfin, déjà 49 épisodes donnant une visibilité aux maladies rares ou chroniques, narcolepsie, sclérose en plaques, etc. À retrouver sur vos plateformes d'écoute préférées. (VFO)

Une oasis urbaine

Que ce soit pour se laver les mains ou se préparer à aller au lit, chaque moment de la vie quotidienne devrait être apprécié comme un rituel et un plaisir. C'est la mission que s'est donnée Rituals. Cette marque de soins pour le corps, originaire d'Amsterdam, vient d'inaugurer son premier centre de bien-être en Suisse, au cœur de Zurich, dédié au corps et à l'esprit. Dans ce havre de paix, deux expériences ont été créées pour vous offrir une pause bienvenue au milieu de journées de plus en plus chargées. La première approche est centrée sur la relaxation du corps. Allongé sur un matelas à eau chauffée à 35 degrés, vous êtes bercé par une douce musique apaisante. Une lumière rouge stimule la sécrétion de sérotonine, tandis que des mouvements de massage traversent votre corps comme une vague, des pieds jusqu'à la nuque. Vous avez la possibilité de régler l'intensité de chaque paramètre, force, son, lumière, selon vos préférences. La deuxième méthode vise à vous plonger dans un état intermédiaire entre le sommeil et l'éveil, de manière méditative. Allongé dans une capsule, vous êtes guidé par des exercices de respiration tandis que vous vous laissez envelopper par les sons et les vibrations qui parcourent votre corps, pour une évasion totale. (BLA)

Mind Oasis by Rituals, Hydro Massage, 25 minutes 30 fr. 90 et 45 minutes 53 fr. 90. Massage cérébral Regeneration 30 minutes 36 fr. 90 et 55 minutes 55 fr. 90. Du lu au sa, de 9 h à 20 h, 69A Bahnhofstrasse à Zurich.

Une tisane et au dodo

À chaque saison son mélange pour ravir les papilles des amatrices et amateurs de chauds breuvages réconfortants. Et comme Noël est à un jet de moon-boots, la maison Betjeman and Barton à Carouge propose une tisane aux notes savamment dosées de cannelle, de vanille, de pomme et de gingembre. Mélange gagnant pour se plonger dans l'ambiance des fêtes de fin d'année. Un délice à boire tout au long de la journée comme en soirée, tisane oblige. Cerise sur le gâteau, la boîte est en elle-même un joli cadeau à (s')offrir. (FRO)

Dans les plumes avec le jeu Wingspan

Voici un jeu qui n'est pas une nouveauté – sorti en 2019 – mais qui fait figure de très gros succès de ces dernières années, avec pas moins de quatre extensions déjà parues. Le principe? Placer des cartes d'oiseaux dans trois habitats différents (forêt, prairie, eau) et marquer le plus de points possible. Signé Elizabeth Hargrave, Prix Kennerspiel des Jahres 2019, ce jeu très doux fera de vous un apprenti ornithologue... et un fin tacticien! Si vous crochez, n'hésitez pas à faire aussi l'acquisition de l'extension Océanie, qui rend le jeu encore plus dynamique. (BSE)

La Nuit du conte

Depuis trente ans, la Nuit du conte invite les générations à se réunir pour se raconter des histoires, à l'initiative de l'ISJM, l'Institut suisse jeunesse et médias. C'est l'une des plus grandes (et plus discrètes) manifestations culturelles de Suisse, avec près de 700 événements organisés chaque année. Elle aura lieu le 14 novembre sur le thème «Voyage dans le temps». Pour trouver l'inspiration, les bibliothécaires de Bibliomédia préparent une liste de 50 titres, d'Astérix au «Journal d'Anne Frank». Une action nationale de promotion de la lecture (dans toutes les langues). (VFO)

Nuit du conte, le vendredi 14, infos sur isjm.ch

Fées et dragons en crochet

Boucle d'or, le Petit Chaperon rouge ou encore Hansel et Gretel, des histoires qui se racontent de génération en génération. Et pour les rendre plus palpitantes, on se met au crochet pour réaliser ses adorables marionnettes à doigts. Corinne de Sales, alias Tisane Crochet sur Instagram, a créé les modèles de 28 personnages, photographiés par Sandra, alias Jesus Sauvage, créatrice de contenu à l'univers folk très esthétique. Ce livre didactique avec ses tutos pas à pas rend l'exercice accessible même aux débutantes. (VFO)

Un plaid tout doux

Viñas Genève, c'est la marque de plaids et coussins suisses créée en 2025 par François Viñas, souhaitant perpétuer le savoir-faire de l'entreprise familiale active et experte durant vingt-cinq ans dans le textile haut de gamme. Outre leur aspect éminemment décoratif pour donner un petit air de chalet à n'importe quel salon urbain, ces couvertures sont incroyablement douces grâce à leur matière, le Cashwool®, une laine mérinos extrafine d'une douceur supérieure au cachemire. Après deux premières lignes en hommage à nos plus célèbres stations alpines (Le Plaid des Montagnes, estampillé Gstaad, Zermatt, Crans-Montana) ou aux capitales du monde (Le Plaid des Villes, Genève, Rome, Paris, New York...), la collection de cet hiver se veut 100% helvète, avec ses designs poya, vache ou couverture militaire. (VFO)

Fruit défendu

C'est un joujou extra. Un délicieux fruit défendu qui prend la forme d'une pêche dont la peau se serait muée en silicone tout aussi doux au toucher. Sous ses airs innocents, ce Peach Toy est le dernier-né de la gamme des Womanizer, et se la joue donc ministimulateur clitoridien version mignonnerie. Conçu pour ressembler à s'y méprendre à une vraie pêche, toucher et couleur compris, il assure sur le plan de la technologie avec ses quatorze niveaux d'intensité pour stimuler sans simuler. Il y a aussi la version vibromasseur épi de maïs, mais son visuel comme ses promesses sont nettement moins

gourmands. (FRO)

Le lit, c'est la vie

Lorsque l'on passe environ un tiers de sa vie à dormir, il est essentiel que son lit soit confortable et que ses draps le soient tout autant. Si vous appréciez le toucher ultradoux de la percale de coton, et en particulier celle qui est biologique, Lavie est la marque qu'il vous faut. Ce label suisse, fondé en 2017 dans le canton de Berne, conçoit des textiles qui marient design intemporel, fonctionnalité et durabilité, en privilégiant des matériaux naturels tels que le coton biologique, le lin et le chanvre. Les produits sont conçus pour être durables, avec une production réalisée en Europe. Le plus difficile sera de faire un choix parmi les coloris et imprimés proposés. (BLA)

Parure de lit Louise, housse de couette dès 99 fr. et taie d'oreiller dès 29 fr. 90, Lavie

La soupe de panais et truffe

La truffe noire, c'est bientôt la saison. C'est bon. C'est classe. Mais hors de prix. Pour réaliser ce tendre velouté d'automne, un petit bocal d'éclats de truffe, bien moins dispendieux, fera largement l'affaire. Merci qui?

Pour quatre personnes. Pelez quatre panais, coupez en morceaux. Couvrez-les d'eau salée dans une casserole. Portez à ébullition pépère et laissez glouglouter jusqu'à ce que la racine s'abandonne. Mixez avec l'eau de cuisson. Puis montez votre purée jusqu'à texture onctueuse, en alternant giclées de lait et louches de crème fraîche. Assaisonnez. Râpez un poil de muscade. Puis répartissez dans des jolis bols. Coiffez enfin de graines de sésame noir, d'éclats de truffe noire et d'un filet d'huile d'olive. (JES)

Yayoi Kusama, point par point

C'est vrai, là il faut sortir de son cocon, aller jusqu'à Riehen, dans le canton de Bâle, mais promis, c'est pour en retrouver un autre, vitaminé par Yayoi Kusama, la Japonaise de 96 ans dont la Fondation Beyeler rembobine avec passion sept décennies de folle création sans tomber dans la froide chronologie! Alors oui... même si on croit connaître la plasticienne qui a fait des petits pois sa marque de fabrique – y compris sur la maroquinerie Vuitton – elle peut nous surprendre. Pop. Féministe. Intime. Poète. Et toujours active dans des œuvres et installations réalisées pour cette première rétrospective en Suisse. (FMI)

Fondation Beyeler, Riehen, jusqu'au 25 janvier 2026. Infos et billetterie:
<https://www.fondationbeyeler.ch/en/exhibitions/yayoi-kusama>

Un cocktail dessert

On ne va pas se mentir, ce cocktail d'inspiration thaïe est une tuerie. Le mélange? De la vodka LVX (genevoise) infusée au riz collant (ndlr: «sticky rice», un incontournable de la gastronomie thaïlandaise) ajoutée au siphon sur un mélange de mangue et de coco. Bluffant et hautement addictif, même dans sa version sans alcool. C'est au génial Satu Bar, à Genève, qu'on peut le déguster. (FRO)

Satu Bar, ch. du 23-Août 8, Genève, satubar.ch

Aime Simone à l'Alhambra

Auteur-compositeur que l'on ne présente presque plus, le jeune chanteur parisien Aime Simone se produit à l'Alhambra de Genève le 7 novembre. Adoubé en 2013 par Pete Doherty, il se produit en première partie de l'artiste britannique peu après avoir sorti son premier album, «Say Yes, Say No», en indépendant. Succès après succès, il en vient à faire paraître «Oh Glory» (2023) puis «REV» (2025), qu'il présentera lors de son concert dans la Cité de Calvin. Un album dansant d'une grande puissance, avec des textes magnifiques, se situant à la frontière de la pop et de l'électro, que l'on se réjouit d'entendre live. (ADG)

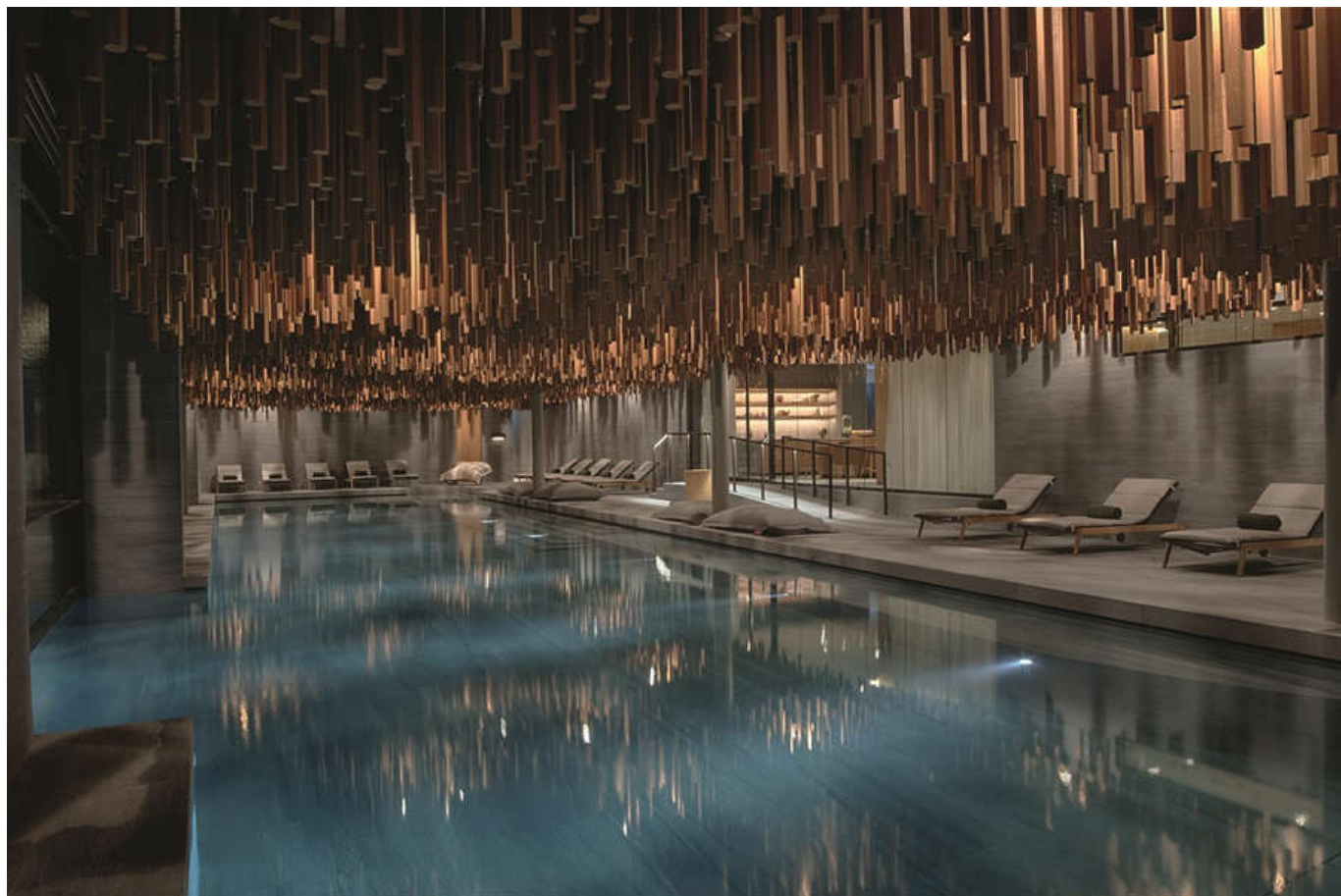
Aime Simone, le 7 novembre, Alhambra, Genève, infos, billetterie et horaires sur chatnoir.ch

Une playlist réconfortante

Du groove rétro, des tubes classiques ou la nouvelle génération de chanteuses romandes: «Femina» vous a concocté une playlist de deux heures pour accompagner vos balades ou les dimanches pluvieux de novembre. À écouter avec un casque de la marque mythique de hi-fi britannique Bowers & Wilkins, qui ne se contente plus de fabriquer des enceintes d'exception. Matériaux flatteurs, confort sur les oreilles, système de réduction de bruit efficace et, bien sûr, son parfait: un excellent rapport qualité-prix.



Yoga et détente devant un panorama de carte postale sont au menu des séjours wellness concoctés par l'hôtel Six Senses Resort & Spa à Crans-Montana. © Six Senses Hôtels Resorts & Spas



La sublime piscine intérieure de l'Hôtel Six Senses à Crans-Montana.© Six Senses Hôtels Resorts & Spas



Kristen Bell est Joanne dans la série phénomène «Nobody Wants This».ERIN SIMKIN/NETFLIX



Peluche Jellycat, 39 fr. 90 sur [globus.ch](https://www.globus.ch)DR



Gaufrier Stone Studio 3 en 1, Create, en vente dans les grands magasins, par ex. 58 fr. 90 chez InterdiscountDR



Pyjama Cotton/Silk Print, Zimmerli , 349 fr.DR



En vente chez Mobilab Gallery, chaque version est éditée en huit exemplaires, numérotés et signés. Ce modèle, IFA, est vendu 3500 fr.DR



Paul Brechu/Braunbär Hotel & Spa



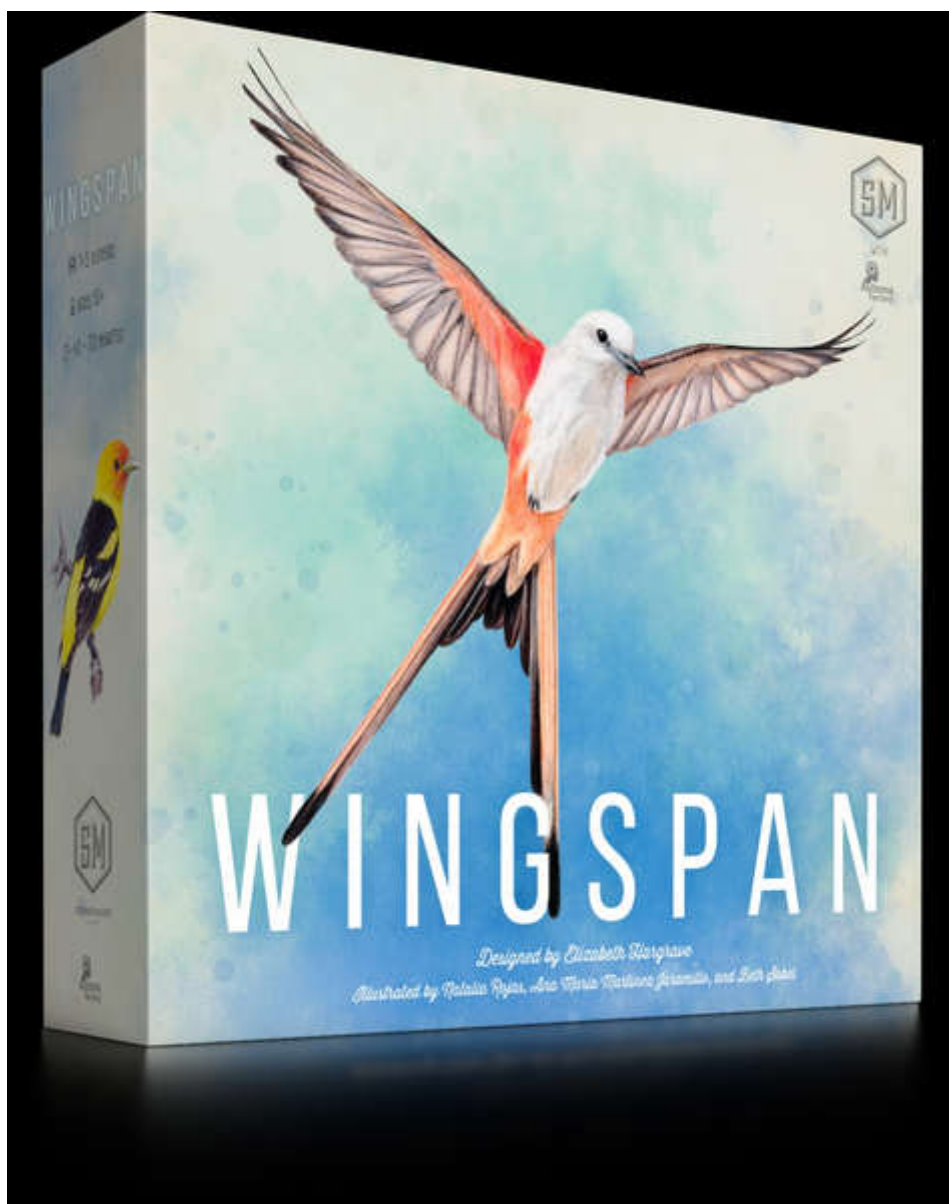
Paul Brechu/Braunbär Hotel & Spa



Les capsules de soins imaginées par Rituals pour ses clients.DR



«Il était une fois Noël», boîte de 125 g Betjeman and Barton, rue Saint-Joseph 35, Carouge, barton.chDR



Wingspan, Éd. Matagot, prix conseillé: entre 60 et 70 fr.DR



Dès 490 fr. sur vinas-geneve.comDR



Womanizer Peach Toy, 64 fr. 90, amorana.chDR



Ruedi Flueck



Un velouté de panais aux éclats de truffe concocté par notre journaliste gastronomique Jérôme Estèbe.DR



© YAYOI KUSAMA, Courtesy of Ota Fine Arts, Victoria Miro, David Zwirner



DR



Le chanteur franco-norvégien Aime Simone et son tatouage «Reckless», soit «irresponsable», ou «téméraire». © Leandra Heler



Casque Bluetooth Px7 S2 Bowers & Wilkins, env. 250 fr.DR

